Como 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.

Aprender a utilizar la música de manera positiva (Cap. 8 del libro “Fútbol de presión: psicología aplicada al deporte” por Dr. García Ucha, autor Lic. Marcelo Roffé, Bs. As.,

Lugar Editorial, 2000)

Aprender a utilizar las “auto-verbalizaciones” y el “auto-diálogo”

Resolver, con ayuda profesional, “las presiones y miedos“ internos e íntimos, que en muchos casos no son concientes.

Acentuar “el disfrute” y el rescate del placer “lúdico” aun en el alto rendimiento (ésta fue la hipótesis que presenté y defendí en EL CONGRESO CIENTIFICO INTERNACIONAL DE FUTBOL SALAMANCA 2002, ESPAÑA, donde fui invitado a exponer precisamente sobre este tema).

3. La auto-confianza es una variable decisiva a la hora de medir la calidad y cantidad de las decisiones tomadas en el juego.

El entrenador propiciará una mayor atención hacia una determinada conducta, si utiliza registros objetivos de esa conducta vía una pizarra o en hojas de registro especialmente confeccionadas, el grado de eficacia y de frecuencia de las conductas -objetivo. Como todos sabemos existen los objetivos de desempeño y los de resultado. Ambos nos importarán, pero elegiremos los primeros como carretera principal.

Sabemos que en el alto rendimiento hay muy pocos segundos para tomar decisiones. Y también sabemos que lo más difícil es decidir RAPIDO Y BIEN. Siguiendo a Lucie Sfel, la decisión consta de tres pasos: 1) la preparación, 2) la decisión (momento creativo), 3) la ejecución.

Muchas fallan en el paso 2 y no llegan nunca al tres. Y otros deciden algo y cuando lo están por ejecutar cambian la decisión (error por el cual se han regalado muchos goles: ej. no reventarla para un defensa o errado muchos goles en delanteros y/ o penales).

La auto-confianza es una aptitud psicológica decisiva. Un futbolista bien entrenado físicamente, con condiciones técnicas pero sin confianza en lo que puede hacer rendirá el 50 por ciento de su potencial.

Sin confianza dudará en arriegar en una jugada, dudará en rechazar o en salir jugando, dudará en gambetear al arquero, y además será mucho más vulnerable a las lesiones.

La decisión baja disminuye su cotización en cada partido, mermando notablemente su capacidad de arriesgar (ej. probando y buscando el gol de media distancia) y jugando corto y a no equivocarse...

Los que necesitan apuntalar su auto-confianza interna (mucho más importante que la externa) sentirán que les aumentan los miedos, los pensamientos negativos y las presiones(Se pueden ver los 30 miedos de los futbolistas en el libro “Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota”, Lugar editorial, Bs. As. Año 1999, en

las bibliotecas de la Asociación de Técnicos del Fútbol Argentino y en la Facultad de Psicología de la UBA, sede Independencia).

Hay entrenadores que se equivocan reforzando la externa, pero pueden hacer mucho para re-construir la interna, eje de la buena performance del futbolista.

4. “En el fútbol el que se calienta pierde”. Esta frase tan utilizada va al nódulo de la cuestión: aquel futbolista tontamente expulsado perjudica al DT, al equipo y a sí mismo.

Las decisiones impulsivas y/o apresuradas se reflexionan casi siempre después cuando ya es tarde y suelen ser muy costosas. La PREVENCION parece ser la solución sin recurrir a la magia ni al animismo.

En 1999 cuando tuve el honor de ser invitado a México a presentar mi 1er libro, más precisamente a San Luis de Potosí donde se desarrolló un Congreso Internacional de Psicología Aplicada al Deporte con grandes personalidades, elegí este tema para trabajar en el taller de aquel momento. Por qué? Porque considero que es un tema central en el fútbol y que los entrenadores pueden poseer, si se lo proponen, la virtud de adelantarse a las cosas antes de que sucedan y de lamentarse.

Como nos enseña Daniel Goleman en “La inteligencia emocional” citando al maestro Aristóteles... “CUALQUIERA PUEDE PONERSE FURIOSO... ESO ES FACIL. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil”... ¿Se pusieron a pensar cuánta energía positiva se malgasta en reclamarle al árbitro fallos bien cobrados? ¿Cuántos de uds. han preguntado a sus dirigidos si alguna vez leyeron el reglamento completo de futbol? ¿Les parece razonable que un entrenador que les dice a sus futbolistas que no reclamen al árbitro luego esté todo el tiempo él haciéndolo? ¿Qué entrenador les dice a sus dirigidos que se pongan un segundo en lugar del árbitro, que no es más que un ser humano falible?

La ansiedad, la bronca, el fastidio, el estrés, las presiones pueden llevar a un futbolista no agresivo a una agresión inusitada.

¿Es imposible controlar los impulsos? Creemos que no y que los entrenadores pueden enviar mensajes claros al respecto. Y creemos que los entrenadores que marcan una pelea imaginaria durante todo el cotejo con el árbitro y argumentan que es para quitarles presión a sus dirigidos o que solo ellos pueden hacerlo y los futbolistas lo saben, están dando un doble mensaje que afecta la psiquis de los futbolistas al punto de darle al árbitro una entidad e importancia que no tiene ni debería tener...

por Alejandro Luis Trionfini