



Introducción.....	3
Fundamentación – Justificación	4
Antecedentes.....	5
Tema – Problema.....	7
Objetivos.....	9
Objetivos Generales.....	9
Objetivos Específico.....	9
Marco teórico.....	10
CAPITULO 1: Adolescencia.....	10
<i>Búsqueda de sí mismo y de la identidad:</i>	13
<i>Tendencia grupal:</i>	16
<i>Necesidad de intelectualizar y fantasear:</i>	17
<i>Crisis religiosa (del ateísmo al misticismo):</i>	17
<i>Desubicación temporal:</i>	18
<i>Evolución sexual (desde el autoerotismo hasta la heterosexualidad genital adulta):</i>	19
<i>Actitud social reivindicatoria antisocial de diversa intensidad:</i>	20
<i>Contradicciones en todas las manifestaciones de la conducta dominada por la acción:</i>	21
<i>Separación progresiva de los padres:</i>	21
<i>Fluctuaciones de humor y de estado de animo:</i>	22
CAPITULO 2: Adolescencia y Deporte.....	23
<i>El modelo de elección de carrera.</i>	30
CAPITULO 3: Fútbol y Preparación Psicológica del Deportista.....	37
Intervención psicológica en fútbol: hacia un desarrollo integral del joven futbolista.....	41
<i>Psicología en el fútbol</i>	51
<i>Desarrollo de valores personales y sociales</i>	64
<i>Técnicas más relevantes para la mejora de los aspectos psicológicos más influyentes en el fútbol</i>	70
Investigación Diagnóstica.....	75
Presentación de la Institución	75
Conclusión diagnóstica.....	84
Propuesta de Intervención	85
Objetivos del PAP	85
Plan de trabajo	86
<i>Primer Etapa. (Febrero – Marzo)</i>	86
<i>Segunda Etapa. (Abril – Noviembre)</i>	89
<i>Actividades Semanales:</i>	90
<i>Actividades Mensuales</i>	93
<i>Actividades Bimestrales</i>	94
Tercera Etapa (Diciembre)	95
<i>Evaluación de impacto</i>	95
Conclusiones.....	96
Bibliografía.....	97
Anexos.....	100
Anexo I: Entrevista al director de la institución.....	100
Anexo II: Entrevista a Encargada Administrativa.....	103



Anexo III: Entrevista Jugador 1	106
Anexo IV: Entrevista Jugador 2	108
Anexo V: Entrevista Jugador 3.....	110
Anexo VI: Entrevista Jugador 4	112
Anexo VII: Entrevista Jugador 5	114



Introducción

La modalidad elegida para el presente Trabajo Final de Graduación corresponde al denominado Proyecto de Aplicación Profesional (PAP). El mismo consiste en el desarrollo de un Proyecto de Preparación Psicológica destinado al Club Escuela de Fútbol Proyecto Crecer de la ciudad de San Francisco. Dicha institución acoge a jóvenes talentos de fútbol con el fin de perfeccionarlos para brindarles luego la posibilidad de celebrar contratos con clubes de renombre dentro y fuera del país.

El Proyecto de Preparación Psicológica está destinado a los jóvenes que residen en el Complejo Habitacional del club y se ha realizado tomando en consideración aquellas variables que estarían afectando a la población en cuestión, conformada por alrededor de una treintena de individuos de entre 12 y 18 años que cada año llegan al club.

Dichas variables están relacionadas principalmente con la etapa evolutiva por la que están atravesando estos jóvenes, es decir, la adolescencia con todas sus concomitantes psíquicas; la elección del fútbol como carrera y todas las consecuencias que a nivel personal acarrea dicha elección y finalmente las habilidades psicológicas (motivación, concentración, atención, etc) necesarias para el logro de un buen rendimiento deportivo.

El presente PAP trata de brindar las herramientas, que desde la Psicología y desde el rol de Psicólogos podemos ofrecer para abordar estas cuestiones que afectan al joven promesa tanto en la competencia deportiva como en su desarrollo personal. Este aporte desde la psicología funcionaría como complemento de la formación física, técnica y táctica que reciben en Proyecto Crecer, apuntando al desarrollo integral del futbolista



Fundamentación – Justificación

El proyecto surge como respuesta a una demanda realizada por los directivos de la institución, quienes manifiestan observar, en gran parte de los jóvenes que se instalan en el club, con el fin de perfeccionarse, conductas particulares que podrían ser causa de dificultades relacionadas con la adaptación al nuevo lugar, estas dificultades también estarían afectando el rendimiento deportivo, siendo esto una de las mayores preocupaciones de los dirigentes.

Dichas conductas se observan, en su mayoría, en aquellos que han llegado recientemente y se expresan del siguiente modo: necesidad de viajar con asiduidad a su pueblo/ciudad de origen, dificultad para establecer relaciones con el resto de los chicos de la residencia, dificultades en el rendimiento escolar, crítica constante de las comodidades del lugar, puede observarse además que el jugador se lesiona en forma constante, y finalmente, y como indicador que más preocupa tanto a Directivos como a Directores Técnicos y Preparadores Físicos: la disminución en el rendimiento, siendo éste menor respecto al que tenían cuando fueron convocados.

Este trabajo podría constituirse como un aporte a la Psicología del Deporte y ser de utilidad para aquellos profesionales interesados en el trabajo con divisiones inferiores de fútbol, como podría extenderse a otras disciplinas de competencia grupal o de características similares.

La elección del fútbol para la realización de este Trabajo Final de Graduación se debe a la relevancia social que en nuestro país y en el mundo entero la práctica de dicho deporte ha cobrado, constituyéndose como todos sabemos, en un auténtico fenómeno social. Por lo antedicho, es de suma importancia el desarrollo de este tipo de planes que apuntan a la interdisciplina y a la inserción y reconocimiento del psicólogo como un integrante más dentro de la organización deportiva.



Antecedentes

En la búsqueda sobre material atinente a la problemática que se intentó abordar, son escasos los trabajos realizados con futbolistas de divisiones inferiores. Sin embargo, podríamos destacar el trabajo a cargo del Licenciado Marcelo Roffé, psicólogo de la Selección Juvenil Argentina y la Licenciada Marcela Bracco, trabajadora social: *Intervención Psicológica con la Selección Juvenil Argentina SUB-16: características “particulares de los adolescentes inmersos en la singular dinámica del fútbol de elite”* (2003).

En esta investigación se trata de mostrar aquellos aspectos sociales, personales y económicos que rodean a los adolescentes argentinos que compiten en fútbol. Se analizan también los factores que suponen una presión para estos jóvenes de diferente clase social y medios socioeconómicos.

A cargo también del Licenciado Marcelo Roffé se realizó una *“Investigación con Futbolistas Juveniles”* (2003). La misma fue llevada a cabo a través de un cuestionario autoadministrable. Dicha evaluación indagaba sobre temas diversos como presión, concentración, motivación, autoconfianza, autocrítica, objetivos, relación con el DT, con sus compañeros, con su representante, elección del líder, influencia del árbitro, vida familiar y otros.

Tomada con criterio científico en el año 1997 a ochenta y siete jugadores dentro de una población de ciento sesenta del fútbol amateur de Ferro Carril Oeste; se realizó con el objetivo de llevar adelante un modelo de investigación con una base estadística que brinde la mejor aproximación a las emociones del jugador de fútbol en competencia semanal y entrenamiento diario y así intentar disminuir con métodos apropiados de la Psicología del deporte el nivel de presión interna y externa que padece cotidianamente.

Por otra parte podemos descartar algunos trabajos realizados en España a cargo del equipo técnico de psicólogos del Sevilla FC SAD, Universidad de Sevilla a quienes se les debe el desarrollo de un *“Programa de Preparación Psicológica con los equipos de un club de fútbol de la primera división española”* (2001).

Este programa se realizó bajo la idea de que para tener buenos deportistas es conveniente comenzar a trabajar en edades tempranas y en el caso de la Psicología

Aplicada al Deporte este hecho se ve cada vez más apoyado por los trabajos que se realizan con un doble objetivo: por un lado conocer en profundidad determinados aspectos de la iniciación deportiva y por otro, posibilitar desde la Psicología del Deporte una oferta a técnicos y deportistas basada en planes y programas serios de actuación psicológica.





Tema – Problema

El siguiente Proyecto de Preparación psicológica dirigido a los jóvenes futbolistas que cada año llegan al Club Escuela de Fútbol Proyecto Crecer, surge de la hipótesis de que el rendimiento deportivo podría verse afectado si no son tomadas en consideración y trabajadas adecuadamente y en el debido momento, aquellas cuestiones relacionadas al desarrollo del individuo tanto en su faceta deportiva como en la personal.

Se hará referencia básicamente a tres puntos:

- En primer lugar tomar en consideración la etapa evolutiva por la que atraviesa la población que nos compete; siendo la adolescencia un período de desestructuración y reestructuración constante de la personalidad.
- En segundo lugar lo relativo a la elección que realizan estos jóvenes, que a muy corta edad deciden optar por el fútbol en su veta profesional. Esto tendría implicancias importantes dando que deben alejarse de sus lugares de origen, familias, amigos y de una forma de vida conocida, para instalarse en un nuevo lugar con gente desconocida, reglas que no son las mismas que manejaban en su hogar, un nuevo colegio y nuevos compañeros.
- Por último, y no menos importante, estas las necesidades psicológicas necesarias para el rendimiento en la competencia deportiva, nos referimos a la motivación, concentración, atención, etc.

Estas cuestiones, que serán ampliadas en los capítulos pertinentes, se encontrarían íntimamente relacionadas y afectarían al sujeto. La elección del deporte, en nuestro caso fútbol, como carrera, sería realizada mientras se atraviesa por una de la crisis evolutivas más significativas de la vida de una persona; dicha elección traería consigo cambios de lugar y de vínculos que podrían ser vividos por el sujeto con un fuerte sentimiento de desarraigo y que suponen una adaptación paulatina y finalmente no debemos olvidar que estos jóvenes “talentos” fueron elegidos por los dirigentes del club y día a día, desde su llegada deben demostrar que son buenos, demostrar un elevado rendimiento en la competencia.

Ahora bien, ¿Es posible que estos jóvenes puedan solventar la complejidad de dichas situaciones sin una adecuada Preparación Psicológica destinada a abordarlos tanto desde sus aspectos deportivos como desde los personales?





Objetivos

Objetivos Generales

- Diseñar un proyecto de Preparación Psicológica para futbolistas adolescentes residentes en el Complejo Habitacional del Club Escuela de Fútbol Proyecto Crecer tendiente al logro de un elevado rendimiento deportivo y al desarrollo de la realización personal del joven.

Objetivos Específicos

- Proponer un plan para la integración de la faceta psicológica en la práctica deportiva apuntando a una preparación integral en la que además de los aspectos físicos, técnicos y tácticos se consideren los relativos al plano psicológico.
- Aplicación de los aportes provenientes de la Psicología para su implementación en el deporte a fin de promover el desarrollo de las habilidades necesarias para hacer frente a las exigencias deportivas, mantener y/o mejorar el rendimiento así como también el desarrollo personal del deportista.





Marco teórico

CAPITULO 1: Adolescencia

En este primer capítulo se hará hincapié en algunos conceptos relativos al término Adolescencia, dado que la población a la que está destinado el presente proyecto se encuentra atravesando dicho período vital, que como sabemos constituye uno de los más importantes e incluso definitorios en la vida de cualquier ser humano.

La Adolescencia ha sido definida por Ma. Cristina Rojas, (1997) como un período de crisis, momento de transición entre la niñez y la adultez, acompañada por duelos y sufrimientos que se dan en distintas esferas.

También es considerada como un momento en el que el individuo busca nuevas alternativas personales y sociales como consecuencia de la ruptura que se produce con las generaciones anteriores.

Por su parte A. Aberastury y M Knobel (1999) proponen que la adolescencia se destaca por ser un período en el que el individuo debe reformularse los conceptos sobre sí mismo abandonando así su autoimagen infantil y proyectándose en el futuro de su adultez.

Otro aporte a este concepto es el realizado por Francoise Dolto (1993) quien ha tomado la metáfora del “Complejo de la langosta” para hacer referencia a la adolescencia como un momento vulnerable y trascendental, en el que se da un cambio de caparazón; se produce un reposicionamiento identificador que pone de manifiesto el complicado interjuego entre permanencia y cambio, continuidad y transformación. La autora propone que dicha mutación implica la muerte de la infancia y la posibilidad de acceso a la vida adulta, constituyéndose así un segundo nacimiento.

De acuerdo a las definiciones hasta aquí propuestas podemos hipotetizar que nos encontraremos con una población caracterizada por los siguientes conceptos: crisis, duelos, sufrimientos, ruptura, reformulación, cambio, etc. Si bien la adolescencia es un



proceso que se daría en forma más o menos similar en todos los individuos, lo que nos interesa aquí son las particularidades dada la especificidad de la población en cuestión, adolescentes que han elegido perfeccionarse en un deporte tal como el fútbol, lo que constituiría un aditivo a la crisis adolescencial.

Es decir que a la manifestación de la adolescencia con sus crisis, sufrimientos, transiciones, etc debemos sumarle la elección que realizan éstos jóvenes, estos conceptos serán abordados en el capítulo siguiente.

Dijimos que uno de los importantísimos fenómenos que se da en este momento, es el relativo a los duelos. Al respecto, Fernández Mouján (2002) sostiene que la adolescencia es un período muy ilustrativo de dicho fenómeno, siendo éste una de las contingencias más comunes en la vida de cualquier individuo. Según el autor, la importancia del duelo radica en la redefinición que aporta a los procesos de desarrollo, éste aparece frente a cualquier pérdida y provoca una reconfiguración objetal. La resolución del mismo sólo tendrá lugar en la medida en que el sujeto pueda aceptar el cambio y renunciar a una estructura que hasta ese momento le daba una relación más o menos estable.

Los adolescentes luchan, sufren, se esfuerzan, no sólo a causa de los objetos que tienen que ser abandonados y adquiridos, sino también por aquellas identificaciones infantiles que tienen que dejar y la asunción de las nuevas que configurarán la identidad adulta.

Podríamos pensar que los duelos son vividos con gran intensidad en éstos jóvenes, dada la separación real que se produce con todos los vínculos que permanecían estables hasta el momento de su decisión de trasladarse a la Escuela de Perfeccionamiento. Es decir, que a los duelos típicos y esperables de este momento se sumarían otros producidos por la migración voluntaria, debiendo establecer nuevos vínculos que ayuden a poder sobrellevar una forma de vida distinta y con reglas propias dentro del club.

Para poder comprender los duelos se tomo en cuenta a Fernández Mouján (2002), quien al respecto propone que el proceso de duelo implicaría dos tareas fundamentales a llevar a cabo por el adolescente: por un lado la lucha por la reconstrucción de su realidad psíquica (mundo interno) y por otra la lucha por la



reconstrucción de sus vínculos con el mundo externo; ambas comprenderían una tercera y básica tarea: la lucha por la identidad que apuntaría a reconstruir sin perder de vista el fin fundamental: ser uno mismo en el tiempo y el espacio en relación con los demás y con el propio cuerpo.

Siguiendo con la temática del duelo Aberastury y Knobel (1999) proponen que el adolescente debe realizar cuatro duelos: 1) por su cuerpo infantil; 2) por su identidad de niño; 3) por los padres sobrevalorados de la infancia y 4) el duelo por la bisexualidad.

Fernández Mouján (2002) sostiene que en este período el individuo se topa con:

- 1- un cuerpo nuevo, cambiante, percibido como objeto externo por el yo. Un esquema corporal que no coincide con el conocido y que debe ser reemplazado, exigido por la realidad.
- 2- Nuevos roles sociales por medio de los cuales conoce y se hace conocer. Estos roles no coinciden con los antiguos y estereotipados roles familiares.
- 3- Nuevas identificaciones que no coinciden con la identidad infantil que imperaba hasta el momento.

En el tránsito por este período podemos encontrar conductas típicas que el individuo utilizaría para aplacar la ansiedad que los procesos de duelo provocan; estos obligan a actuaciones con características defensivas, psicopáticas, fóbicas, contrafóbicas, maníacas o esquizoparanoideas según su estructura. Por lo tanto sería fundamental tomar en consideración el proceso adolescente y el medio en el que se desarrolla.

Arminda Aberastury (1999) habla del Síndrome Normal de la Adolescencia; la mayor o menor normalidad de este síndrome va a depender de los procesos de identificación y duelo que haya podido realizar el individuo. Cuanto más satisfactoriamente haya podido elaborar los duelos, más fortificado se encontrará su mundo interno y menos conflictiva será esta normal anormalidad.

A continuación haré referencia a la sintomatología que la autora propone para la comprensión de la adolescencia. Dicha sintomatología podría servirnos de guía para la comprensión de nuestra población. La Adolescencia Normal comprendería los siguientes síntomas:

- Búsqueda de sí mismo y de la Identidad



- **Tendencia Grupal**

- Necesidad de intelectualizar y fantasear
- Crisis Religiosa (del ateísmo al misticismo)

- **Desubicación Temporal**

- **Evolución Sexual**

- Actitud Social Reivindicatoria
- Contradicciones en todas las manifestaciones de la conducta dominada por la acción.

- **Separación progresiva de los padres.**

- Fluctuaciones de humor y estado de ánimo.

A los fines de la tesis, se han resaltado aquellos síntomas que considero se podrían dar con una particularidad especial en nuestra población y en ellos haré mayor hincapié, los restantes también son de suma importancia y acompañan y aportan al proceso adolescente

Búsqueda de sí mismo y de la identidad:

Es llegado el momento de la adolescencia, cuando, producto del desarrollo hormonal, se puede comenzar a utilizar la genitalidad en la procreación. Este es un hecho biopsicodinámico que determina una modificación esencial en el logro de la identidad adulta y caracteriza la inestabilidad que tiene lugar en la identidad adolescente.

El niño entra en la adolescencia con conflictos que se acrecientan en ese momento para salir luego a la madurez estabilizada con determinado carácter y personalidad adultos. Como producto del paso por esta etapa, se logra una entidad yoica, una entidad personal y la autocognición; ésta se relaciona con el “sí mismo”, la consecuencia final de la adolescencia sería el conocimiento del sí mismo como entidad biológica en el mundo, el todo biopsicosocial de cada ser en ese momento de la vida. También se une el conocimiento del substrato físico y biológico de la personalidad; el cuerpo y el esquema corporal son dos variables en el proceso de definición del sí mismo y la identidad.



Como es sabido, en la pubertad ocurren cambios físicos en tres niveles: modificación sexual, producción de óvulos y espermatozoides maduros, desarrollo de las características sexuales primarias (agrandamiento del pene, testículos, útero y vagina) y desarrollo de las características sexuales secundarias (maduración de los pechos, modificación de la cintura escapularia y pelviana, crecimiento del vello pubiano y cambios de voz).

Se agregan las modificaciones fisiológicas del crecimiento en general. En este punto se puede pensar que lejos de ser un aspecto menor, los cambios a nivel corporal se constituirían en un punto de suma importancia dado que no sólo las habilidades a nivel deportivo son las que cuentan sino también aquello relacionado con el tamaño, peso y proporciones corporales. Sabemos que muchos chicos quedan fuera de las denominadas “pruebas” por no cumplir con las proporciones físicas esperadas.

Es en la adolescencia cuando tiene lugar los procesos de duelo por el cuerpo infantil. Se produce una modificación del esquema corporal y un reconocimiento físico de sí mismo. Se logra un autoconcepto a medida que el sujeto va cambiando y esto se va integrando con las concepciones que tienen sobre él personas, grupos, instituciones y asimilando los valores del ambiente social.

Por otra parte, se va formando el sentimiento de identidad. Para poder lograr esta identidad, son imprescindibles un sentimiento de continuidad y mismidad. El primero permite que la identidad se mantenga ante situaciones cambiantes, y el segundo, la mismidad, le brinda al adolescente un sentimiento de unidad; todo esto, a su vez brinda al adolescente la posibilidad reconocer y sentir una cohesión de la personalidad, que por otro lado también será reconocida por otros.

Los jóvenes transitan de la infancia a la “moratoria psicosocial”, donde se requieren roles específicos y se permite experimentar con lo que la sociedad tiene para ofrecer para lograr la ulterior definición de la personalidad. En esta búsqueda de identidad se recurre a diferentes situaciones que se presentan como favorables en el momento, tales como:

- la *uniformidad* que da seguridad. Por una doble identificación masiva, todos se identifican con cada uno.



- También se puede buscar una “*identidad negativa*”, basada en identificaciones con figuras negativas reales (es preferible ser alguien indeseable que nada, por la necesidad de tener una identidad)
- La *identificación con el agresor*, adopta las características de personalidad de quienes actuaron agresiva y persecutoriamente con él.
- *Pseudoidentidad*, expresiones manifiestas de lo que se quisiera o pudiera ser y que ocultan la identidad verdadera.

Todo lo dicho anteriormente puede llevar al adolescente a adoptar diferentes identidades:

- *Identidades transitorias*: adoptadas durante u cierto período de tiempo (machismo en el varón)
- *identidades ocasionales*: se dan frente a situaciones nuevas (primer encuentro con una pareja, primer baile, etc)
- *identidades circunstanciales*: conducen a identificaciones parciales transitorias.

Este tipo de identidades serían adoptadas sucesiva o simultáneamente por los adolescentes y serían aspectos de la identidad adolescente que se relacionan con el proceso de separación de las figuras parentales, con aceptación de una identidad independiente. Aquí jugarían un papel fundamental los otros adolescentes que se encuentran en la institución, dado que es junto a ellos con quien trata de resolver los avatares de este período, por medio del ensayo de las diferentes identidades.

El adolescente realizaría un proceso de duelo, por el cual al principio negaría la pérdida de sus condiciones infantiles y tendría dificultades en aceptar las realidades más adultas que se van imponiendo. Los cambios físicos de la pubertad participarían activamente en el proceso del adolescente, éstos crearían gran preocupación, y serían vividos como perturbadores. Dentro del continuo de su identidad los elementos biológicos introducirían una modificación irreversible, ya no se volverá a tener jamás el cuerpo infantil. Esto contribuiría a crear un sentimiento de despersonalización.

El proceso de duelo necesita tiempo, el verdadero proceso de la adolescencia es largo. La identidad adolescente se caracteriza por el cambio de relación del individuo



con sus padres, los externos reales y las figuras internalizadas. La presencia externa de los padres comienza a hacerse innecesaria, la separación es posible y necesaria. Las figuras parentales están internalizadas, incorporadas a la personalidad del sujeto y éste puede iniciar su proceso de individuación.

Tendencia grupal:

Este síntoma se vería fuertemente marcado en nuestra población ya que el resto de los jóvenes con quienes comparten la residencia se constituirían en su apoyo permanente. En relación a este punto Aberastury (1999) propone que los adolescentes se caracterizan por un proceso de sobreidentificación masiva en su búsqueda por la identidad. Este tipo de identificación surge como un comportamiento defensivo, que, a través de la uniformidad, brinda a los jóvenes seguridad y estima. Es un proceso en el que todos se identifican con cada uno. En este momento el grupo se vuelve algo tan importante e imprescindible para los adolescentes que pertenecen más al grupo de amigos que al familiar. Y es que para ellos, las actuaciones del grupo representan la oposición a las figuras parentales, una manera activa de determinar una identidad distinta de la del medio familiar.

En consonancia con lo anterior, se puede reflexionar sobre la conflictiva adolescencial, el joven que se enfrenta a esta elección de carrera, se aferra al grupo para poder hacer frente a la ansiedad que generaría la separación de sus padres, el cambio de pueblo/ciudad, etc. La posibilidad de encontrarse con otros chicos que atraviesan por la misma situación sería de suma importancia para la creación de redes de apoyo, de allí la importancia de evaluar y fortalecer la cohesión grupal.

El grupo actúa como soporte que permite la transición necesaria en el mundo externo para lograr la individuación adulta. Después de pasar por la experiencia grupal podrá separarse de la barra y asumir su identidad adulta.

Cuando en este período el individuo sufre un fracaso de personificación, producto de la necesidad de dejar rápidamente los atributos infantiles y asumir una cantidad de obligaciones y responsabilidades para las cuales no está aún preparado, recurre al grupo como un refuerzo para su identidad.



Como está en defensa de la independencia, en un momento en el que los padres desempeñan todavía un papel muy activo en su vida, en lo grupal busca un líder al cual someterse o se erige él como líder para ejercer el poder del padre o la madre.

Es importante para los profesionales de la psicología estar atentos a la aparición de esta figura (líder) para evaluar a quien/es se adjudica este rol, cuáles son sus características, que tipo de liderazgo ejerce, etc. El valor que asumiría el grupo sería tal dado que el joven sentiría que están ocurriendo procesos de cambio en los cuales no puede participar activamente y el grupo solucionaría gran parte de sus conflictos.

Necesidad de intelectualizar y fantasear:

Ante las situaciones de pérdida que tiene que enfrentar el joven en el paso por esta etapa, surgen a modo de mecanismos defensivos, formas típicas de pensamiento, tales como la fantasía conciente, o sea, el fantasear y el intelectualizar.

La función del ascetismo sería mantener al Ello dentro de ciertos límites por medio de prohibiciones. La de la intelectualización, ligar los fenómenos instintivos con los contenidos ideativos y hacerlos accesibles a la conciencia y fáciles de controlar.

Surge la preocupación por principios éticos, filosóficos, sociales, etc. y también tiene lugar la teorización de grandes reformas que pueden ocurrir en el mundo exterior. De esta forma el afuera se iría diferenciando cada vez más del mundo interno, sirviendo así para defenderse de los cambios incontrolables del mundo interno y del cuerpo.

Crisis religiosa (del ateísmo al misticismo):

La preocupación metafísica y las crisis religiosas surgirían como intentos de solución de la angustia que viviría el yo en su búsqueda de identificaciones positivas y del enfrentamiento con el fenómeno de la muerte definitiva de su yo corporal. A esto se suma el hecho impostergable referido a enfrentar la separación definitiva de los padres y la aceptación de la posible muerte de ellos.



Si las situaciones de frustración y de pérdida son muy penosas, el refugiarse en una actitud nihilista, como una aparente culminación de un proceso de ateísmo reivindicatorio, podría también ser una actitud compensadora y defensiva.

Estos extremos, misticismo y ateísmo, serían una forma de desplazamiento a lo intelectual de cambios concretos y reales que ocurren a nivel corporal y en el plano de la actuación familiar-social que resultan incontrolables en ese nivel fáctico, frente a los cuales la impotencia es sentida como absoluta.

Desubicación temporal:

Producto de la desubicación temporal, el pensamiento adquiere las características del pensamiento primario. En la conducta observable, el adolescente, convierte el tiempo en presente y activo en un intento por manejarlo. Parecería vivir en el proceso primario con respecto a lo temporal. Las urgencias serían enormes y las postergaciones irracionales, no existe lugar para ellas.

Existiría una dificultad de distinguir pasado-presente-futuro. Se puede unir el pasado y el futuro en un presente que tiene características no discriminadas y que implica una temporalidad diferente. Durante la adolescencia, la dimensión temporal va adquiriendo lentamente características discriminativas.

Evaluando este síntoma es importante considerar que los chicos que se encuentran en Proyecto Crecer o en cualquier otra institución cuyo objetivo sea llegar al Alto Rendimiento podrían tener la vivencia de que es “ahora o nunca” su posibilidad de ingresar al club y ascender rápidamente. Este pensamiento podría funcionar a favor como en contra de su rendimiento, acrecentando o disminuyendo tales posibilidades dependiendo de la presión que ejerza el mismo. No debemos olvidar que el entorno familiar también puede alimentar dicha creencia, pero ese es un tema en el que profundizaremos más adelante.

A medida que se va teniendo lugar la elaboración de los duelos surge la conceptualización del tiempo, es decir, los jóvenes pueden discriminar pasado, presente y futuro, con la aceptación de la muerte de los padres y la pérdida definitiva de su vínculo con ellos y la propia muerte.



. Cuando es posible reconocer un pasado y formular proyectos de futuro con capacidad de espera y elaboración en el presente, supera gran parte de la problemática de la adolescencia. La disociación y la distancia existen en función de la anulación del tiempo, poder conceptuar el tiempo, vivenciarlo como nexo de unión, es subyacente a la integración de la identidad. La búsqueda de la identidad adulta del adolescente está muy vinculada con su capacidad de conceptuar el tiempo.

Evolución sexual (desde el autoerotismo hasta la heterosexualidad genital adulta):

Los cambios biológicos de la pubertad imponen la madurez sexual al individuo, intensificándose todos los procesos psicobiológicos que se viven en esa edad. La aceptación de la genitalidad surge por la aparición de la menstruación y el semen, ambas funciones fisiológicas imponen al rol genital la procreación y la definición sexual correspondiente.

En la adolescencia el triángulo edípico se reactivaría con intensidad pero como la instrumentación de la genitalidad se hace posible, el individuo se vería obligado a recurrir a mecanismos de defensa más persistentes y enérgicos, si no la consumación del incesto sería posible.

La sexualidad es vivida como una fuerza que se impone al cuerpo del adolescente y le obliga a separarlo de su personalidad, y el cuerpo como algo externo a sí mismo. Dada la importancia que adquiere la sexualidad en este período, los profesionales de la psicología se deben preparar para hacer frente a las manifestaciones de la misma. Por otro lado, se puede pensar que en un ambiente como el del fútbol, se juega algo tan importante como la masculinidad y todo lo que este término implica, no existiendo lugar a las dudas sobre definiciones sexuales, me refiero a la hombría que este deporte supone. También deberíamos, desde nuestro lugar estar atentos al modo de afrontar esta temática generando un lugar donde esta irrupción de la sexualidad pueda ser contenida evitando que sea una fuente de angustias que el joven no pueda manejar.

La intensidad del conflicto por los cambios que se manifiestan a nivel corporal y el incremento de la genitalidad explicarían la intensidad de la conducta masturbatoria.



Pero la masturbación también funcionaría como exploratoria, de aprendizaje y preparatoria para la futura genitalidad procreativa.

La masturbación le permitiría al individuo ir pasando por diferentes etapas, hasta ir integrando sus genitales al concepto de sí mismo, formando una identidad adulta con capacidad procreativa, independencia real y capacidad de formar una pareja estable.

Actitud social reivindicatoria antisocial de diversa intensidad:

La familia es la primera expresión de la sociedad que influye y determina gran parte del proceso de la adolescencia, éste no depende todo del adolescente, su núcleo familiar también vive de un modo especial los cambios que lo tienen al joven como principal protagonista. La aparición de la genitalidad también es percibida por los padres. Muchos se angustian y atemorizan frente al crecimiento de sus hijos, reviviendo sus propias situaciones edípicas conflictivas. La situación se caracteriza como de “ambivalencia dual”: la misma ambivalencia que presentan los hijos separándose de los padres, la presentan éstos al ver que los hijos se alejan.

La sociedad interviene de forma activa en el conflicto del adolescente. Si bien las primeras identificaciones se hacen con las figuras parentales, el medio también determina posibles identificaciones. Y aquí radica la importancia de consolidar una institución, en este caso deportiva, que se ofrezca como un ejemplo a los jóvenes, en un momento en el que la búsqueda de modelos para identificarse es incesante.

La adolescencia sería recibida predominantemente de forma hostil por los adultos en virtud de sus situaciones edípicas. Por eso, la entrada a la pubertad está señalada en casi todas las culturas, los ritos de iniciación son muy diversos aunque tienen la misma base: la rivalidad que los padres del mismo sexo sienten al tener que aceptar como sus iguales a sus hijos que así se identifican con ellos.

El adolescente posee una fuerza reestructuradora, con la que trata de modificar la sociedad, creando así malestar en el mundo de los adultos que se sienten amenazados por los jóvenes que van a ocupar ese lugar.

Gran parte de la oposición que vive en adolescente con sus propios padres es trasladada al campo social. La frustración del duelo por los padres de la infancia se



traslada al mundo externo y de este modo sienten que, son la sociedad y sus padres los que se niegan a seguir funcionando como padres infantiles que lo cuidan y protegen ilimitadamente. Si, el adolescente elabora bien los duelos y reconoce la sensación de fracaso, puede introducirse en el mundo de los adultos con ideas modificadoras, en un sentido positivo, de la realidad social.

Contradicciones en todas las manifestaciones de la conducta dominada por la acción:

La conducta del adolescente está determinada por la acción, hasta el pensamiento necesitaría hacerse acción para poder controlarlo. No puede mantener una línea de conducta rígida, permanente y absoluta, aunque lo intenta. Tiene una personalidad permeable, que recibe todo y también proyecta variable y frecuentemente.

Separación progresiva de los padres:

Como ya se dijo anteriormente, hay un duelo por los padres infantiles. Muchas veces los padres niegan el crecimiento de sus hijos mientras éstos viven a los padres con características persecutorias. Esto se daría en la mala elaboración de la fase genital previa, si la figura de los padres combinados, la escena primaria, ha tenido caracteres de indiferenciación y persecución. Si la figura de los padres aparece con roles bien definidos, en una unión amorosa, disminuye sus aspectos persecutorios y se convierte en el modelo del vínculo genital que el adolescente buscará. Si la figura aparece con estas características positivas, permite una buena separación de los padres y facilita la madurez.

Si la figura de los padres es poco estable o mal definida, se hacen identificaciones con figuras más firmes como por ejemplo, los ídolos.

Más allá de la separación de las figuras de los padres existe una separación física, real, dada por el hecho del traslado a la escuela de fútbol. Para muchos de estos jóvenes sería la primera experiencia de este tipo y por lo tanto implicaría un trabajo elaborativo importante, ya que no sólo se da la separación del núcleo familiar sino



también de todos sus vínculos llámense amigos, compañeros de colegio, compañeros del club, etc. Todo se daría de manera repentina y podría provocar desajustes a nivel emocional de no ser tenido en cuenta este aspecto.

Fluctuaciones de humor y de estado de ánimo:

La adolescencia se caracteriza por un sentimiento de ansiedad y depresión que acompañan permanentemente. La cantidad y calidad de la elaboración de los duelos determinarían la mayor o menor intensidad de esta expresión y estos sentimientos.

En el proceso de fluctuaciones dolorosas permanentes, la realidad no siempre satisface las aspiraciones del individuo. El yo realizaría intentos de conexión placentera, a veces displacentera, con el mundo que no siempre se lograrían, y la sensación de fracaso podría obligar al individuo a refugiarse en si mismo. Ahí esta el repliegue autista, que puede dar origen al sentimiento de soledad típico de esta etapa, o al aburrimiento y desaliento. Se refugia en su mundo interno, elabora y reconsidera constantemente sus vivencias y fracasos.





CAPITULO 2: Adolescencia y Deporte

En este capítulo abordaremos la temática del fútbol como elección vocacional y las implicancias que tal decisión acarrea en los diferentes ámbitos de la vida del adolescente.

Javier Olivera Betrán (2005,) propone que

“el adolescente sufre en este período grandes cambios corporales y mentales que debe asumir con prontitud; la actividad física y el deporte le pueden ayudar a culminar estos cambios con éxito, alcanzando la plenitud, para poder saber disfrutar y utilizar su cuerpo en la etapa adulta. El deporte puede ser un magnífico compañero de viaje que nos ayuda a superar los cambios que inevitablemente sufre nuestro cuerpo y nuestra mente desde la infancia hasta la tercera edad” (p.4)

El autor prosigue diciendo *“el hombre debe aceptar satisfactoriamente, desde la dinámica de la práctica corporal, la recreación y la competencia, las inevitables transformaciones físicas y mentales a que todo ser humano esta sometido, pero es en la adolescencia donde debe vivenciar este proceso” (p. 4)*

Podría considerarse que desde el rol de psicólogos especializados en deporte se debe contar con herramientas que permitan sostener a éstos jóvenes en su paso por las turbulencias de esta etapa vital.

La actividad física o el deporte, tal como en nuestro caso el fútbol, podrían ser un medio para canalizar la agresividad del adolescente, que tal como vemos a diario en los medios de comunicación, es una problemática que va en ascenso en nuestro país y en muchos otros. A través del deporte, el joven podría perfeccionar su destreza física, descubriendo los límites de su cuerpo, optimizando su motricidad, forjando el carácter, adoptando valores, imprimiendo desde la práctica física, hábitos saludables de conducta corporal.

Sin embargo y a pesar de los beneficios que implica la práctica deportiva, muchos jóvenes la abandonarían durante el paso por la adolescencia, para reemplazarla por otros hábitos. Se produciría aquí un hecho crucial que determina el abandono de las



prácticas deportivas; los que eligen este camino nunca volverían a reencontrarse con ella y, quienes eligen continuar con una disciplina se dedican fervientemente, tal como es el caso de los jóvenes del Club Proyecto Crecer. El paso por la adolescencia sería un hecho fundamental en la elección deportiva.

Es decir que, si bien hay muchos adolescentes que deciden abandonar sus prácticas deportivas al llegar a esta etapa, existen muchos otros que eligen el deporte en su veta profesional, es decir, con la proyección de ser deportistas de élite, y en este caso, el deporte pasa a ocupar un primer plano en la vida de estos jóvenes.

Es aquí donde a las manifestaciones propias de este período turbulento del desarrollo se suma la problemática de la elección del deporte como Elección Vocacional. Es precisamente en este momento que junto a la formación de la identidad personal tiene lugar también el desarrollo de la Identidad Ocupacional y Vocacional.

Para comprender estos términos tomamos los aportes de Bohoslavsky (2007) quien afirma que *“La Identidad Ocupacional es la autopercepción a lo largo del tiempo en término de roles ocupacionales”* (p. 44).

Según el autor una persona a logrado su Identidad Ocupacional *“cuando ha integrado sus distintas identificaciones y sabe qué es lo que quiere hacer, de qué manera y en qué contexto”* (p. 64). Es así que la identidad ocupacional hará referencia a un con **qué** (objetos e instrumentos) un **cúando-dónde-cómo** (contexto socio-cultural donde se llevará a cabo tal ocupación) y un a **la manera de quién** (identificaciones del sujeto con imágenes profesionales y roles ocupacionales adultos).

En concordancia con esto, Bohoslavsky define la Identidad Vocacional *“como una respuesta al **para qué** y **por qué** de la asunción de esa identidad ocupacional”* (p. 64). La identidad vocacional haría referencia a una determinada teoría de la personalidad.

Si profundizamos un poco más en esta temática encontramos que desde las teorías psicoanalíticas las Identidades Ocupacionales son comprendidas como una expresión de procesos de sublimación de los instintos. En lugar de este término, la escuela inglesa de psicoanálisis propone el término “Reparación” y en referencia al mismo Wender (Bohoslavsky, 2007) plantea que *“las vocaciones expresan respuestas*



del yo frente a “llamados” internos, llamados de objetos internos dañados que piden, reclaman, exigen, imponen, sugieren, etcétera, ser reparados por el Yo” (p. 64)

Desde esta perspectiva la elección futbolística se convertiría en el instrumento para reparar aquel objeto interno dañado que reclama, objeto que será particular en cada caso de acuerdo a la historia personal de cada joven.

En este punto me parecería importante tratar de comprender cómo es realizada esta elección, cuáles son las expectativas tanto propias como ajenas que pueden provenir del entorno cercano y que tienen un peso importante a la hora de decidir. Podríamos pensar que en muchos casos la presión familiar obligaría al joven a realizar una elección para la que aún no se encuentra preparado. Y es que estos chicos podrían cargar con el peso de cumplir sueños de gloria que no son propios, sino que le pertenecen a alguna figura significativa para él (padre, hermano, abuelo) que por alguna razón debió abandonar el sueño de ser futbolista y hoy colocaría sobre el joven la responsabilidad de cumplir con algo que a él le quedó pendiente. Esta sería una posibilidad y debemos estar atentos a ella.

Otro factor es el económico. Como es sabido, en el fútbol se manejan cifras monumentales. Muchos jóvenes que se encuentran en situaciones económicas desfavorables podrían cargar con la responsabilidad de sacar a sus familias de la pobreza utilizando el deporte y sus habilidades para el mismo como medio. Es que si estos chicos tienen condiciones es altamente probable que realicen un ascenso acelerado llegando raudamente al Alto Rendimiento, que no sólo implica acceso al dinero sino que también tiene implicancias que muchas veces no son tenidas en cuenta y para las que los jóvenes no están preparados.

Ahora bien, ¿cómo se puede desde la psicología profundizar en la elección ocupacional y vocacional de estos jóvenes? Bohoslavsky propone la Estrategia Clínica. La palabra *estrategia* es definida por el autor como “*conjunto de operaciones mediante las cuales el psicólogo tiene acceso a la comprensión de la conducta del otro y facilita a éste el acceso a su propia comprensión*” (p. 18). Dicha estrategia supone una mirada y una forma de operar, pudiendo utilizarse para el estudio de conductas sanas o enfermas, en diferentes ámbitos de trabajo (psicosocial, sociodinámico, institucional o comunitario) así como también en diferentes campos (familiar, penal, educacional,



recreativo, etc) y según la finalidad que se plantee respecto de una situación humana (*modificación, comprensión y/o explicación o prevención*). Dicha estrategia responde a un marco de referencia conformado por las teorías y los sistemas que utiliza el psicólogo, donde se incluyen además, los valores, las ideologías y el estilo personal del profesional.

Desde la psicología del deporte, la estrategia clínica propuesta por Bohoslavsky podría permitirnos evaluar cómo se realiza esta elección del deporte como carrera, en cada uno de nuestros jóvenes; que sustento tiene, es decir, cuáles son las posibilidades reales que existen de que el joven haya realizado una *elección madura* para poder así pronosticar un posible abandono de carrera y contar con herramientas psicológicas que nos ayuden a sostener al joven en caso de que esto suceda, como así también contar con medios para acompañar en esta travesía a aquel que, producto de una elección madura, se encamine hacia el profesionalismo.

Rodolfo Bohoslavsky (2007, p 80) plantea

“una elección madura es una elección que depende de la elaboración de los conflictos y no de la negación de los mismos. Es una elección que se basa en que el adolescente pueda pasar de un empleo defensivo de las identificaciones a un empleo instrumental de las mismas, al lograr identificarse con sus propios gustos, intereses, aspiraciones, etcétera, e identificar el mundo externo, las profesiones, las ocupaciones, etc”.

En definitiva, el autor plantea que una elección madura se caracteriza por ser ajustada, prospectiva, personal, autónoma e independiente.

Otro aporte para tratar de comprender lo planteado anteriormente en relación a la elección del deporte como carrera es la Teoría Social Cognitiva. Dichos conceptos han sido trabajados por Olaz, F (2005) quien toma los aportes de Albert Bandura(1987) y el Modelo de Elección de Carrera de Brown, Lent y Hackett (1994) y que aquí se retoman con el objeto de brindar un modelo que nos pueda ayudar a comprender, en el caso del presente trabajo, la elección de la carrera futbolística. Sería importante destacar aquí que



en el caso de los jóvenes que ingresan a la Escuela de Perfeccionamiento Proyecto Crecer, esta elección es realizada muy tempranamente, recordemos que el rango de edad es de 12 a 18 años.

Bandura (1987) afirma *“las elecciones que hace un individuo durante el período de formación son determinantes del curso futuro de su vida. Sin embargo, son pocas las decisiones que ejercen una influencia tan profunda sobre la vida de los seres humanos como la elección de una carrera o profesión”*.(p. 39) La teoría de Albert Bandura destaca el rol de las creencias autorreferentes; los individuos son percibidos como proactivos y autorreguladores de su conducta más que como reactivos y controlados por fuerzas ambientales o biológicas.

Esta teoría subraya la importancia de lo que Bandura denominará *autosistema*, concepto que hace referencia al conjunto de procesos por los que el hombre regula su conducta a través de criterios internos y reacciones autoevaluadoras.

Este modelo fue propuesto por Lent, Brown y Hackett. Enfatiza tres componentes:

- *creencias de autoeficacia*
- *expectativas de resultados*
- *metas*

El modelo incorpora también variables personales (aptitudes, género y etnicidad) y variables contextuales, intentando explicitar la forma en la cual estos elementos se interrelacionan y la forma en la cual afectan los intereses vocacionales, la elección de carrera y el posterior rendimiento.

Autoeficacia

Definida como *“las creencias de las personas acerca de sus capacidades para alcanzar niveles determinados de rendimiento”* (Bandura, A 1987, p 41). La creencia de autoeficacia podría acrecentarse cuando estos chicos son seleccionados y convocados para la escuela de perfeccionamiento. Aunque también sería importante poder observar



cómo oscila dicha creencia a medida que transcurren los meses en el club, y es que las creencias de autoeficacia afectan el comportamiento humano de cuatro formas:

- 1- *“Influye en la elección de actividades y conductas. Las personas eligen y tienden a comprometerse más en actividades para las cuales se consideran altamente eficaces y evitan aquellas para las que no se consideran eficaces”*. (Olaz, F; y Otros. 2005. Pag. 8)

Esto podría explicar, por ejemplo, por qué los jóvenes son excelentes en su faceta deportiva aunque no responden de la misma manera en el ámbito educativo. Llegan al club con la creencia de que son altamente eficaces en el deporte y relegan cualquier otra actividad que no esté relacionada al mismo.

- 2- *“La autoeficacia está relacionada con el esfuerzo que invierten las personas cuando realizan una actividad y también con la perseverancia, es decir, cuán perseverantes serán frente a los obstáculos que puedan presentárseles. A mayor nivel de autoeficacia mayor grado de esfuerzo invertido y mayor perseverancia en la actividad. Se crea así un tipo de “profecía autocumplida”, ya que la mayor perseverancia asociada a fuertes creencias de eficacia conducen a un mejor rendimiento y esto a un sentido de eficacia incrementado, mientras que las creencias de autoeficacia débiles limitan el potencial”*. (Olaz, F; y Otros. 2005. Pag. 8)
- 3- *“La autoeficacia afecta el comportamiento humano, influyendo sobre los patrones de pensamiento y las reacciones emocionales. Las personas de baja autoeficacia, por ejemplo, pueden considerar las actividades que deben realizar mucho más difíciles de lo que realmente son, lo cual les ocasionará un alto grado de estrés y ansiedad. Por el contrario, un alto nivel de autoeficacia brinda mayor confianza y serenidad en el afrontamiento de tareas difíciles”*. (Olaz, F; y Otros. 2005. Pag. 8)
- 4- En lo relativo al deporte podríamos hipotetizar que producto del estrés o la ansiedad los jóvenes estarían más expuestos a sufrir lesiones deportivas que



afectarían indefectiblemente su rendimiento y por ende sus posibilidades de permanencia en el club y con ello la probabilidad de lograr contratos con otros clubes tanto fuera como dentro de la Argentina.

- 5- *“Por último, la autoeficacia permite al sujeto ser un productor de su propio futuro y no un simple predictor. Los individuos que se perciben a sí mismos eficaces, se imponen retos, intensifican sus esfuerzos cuando el rendimiento no es suficiente de acuerdo con las metas que se habían propuesto, experimentan bajos grados de estrés si se encuentran ante tareas difíciles y presentan una gran cantidad de intereses por actividades nuevas”.* (Olaz, F; y Otros. 2005. Pag. 8)

Este punto se encontraría relacionado con el punto 2. Ambos apartados mostrarían la importancia que el factor Autoeficacia tiene respecto del logro de una carrera deportiva exitosa. Podríamos pensar que, de no existir niveles de autoeficacia elevados, se verían disminuidas las ansias de superarse o mejorar, afectando de este modo la inquietud de enfrentarse a desafíos nuevos y cada vez más comprometedores.

Expectativas de resultados

“Se relaciona con los juicios acerca de las capacidades personales de respuesta; se refieren a las consecuencias imaginadas de llevarse a cabo determinadas conductas (¿si hago esto? ¿Que pasaría?)” (Lent, Brown y Hackett, 1994 p 45. Citado por Olaz, F; y Otros. 2005. Pag. 9)

Bandura, A (1997) distingue entre diferentes clases de expectativas de resultados tales como la anticipación de resultados físicos (dinero), sociales (aprobación) y autoevaluativos (autosatisfacción), los cuales afectan en gran medida el comportamiento vocacional.

Es probable que el logro de este tipo de resultados tenga un peso importante, siendo determinante en la elección de la carrera futbolística. Los intereses en una



determinada actividad dependerían de los resultados anticipados de la participación en la actividad, junto con el valor relativo o la relevancia otorgada por el individuo a estos resultados.

Metas

Las metas hacen referencia a la definición de objetivos para el logro de determinados resultados futuros. Ejercen su cualidad motivadora a través de la capacidad del sujeto de representar simbólicamente resultados deseados y de reaccionar autoevaluativamente basándose en criterios internos de rendimiento, haciendo depender la autosatisfacción del logro de éstos.

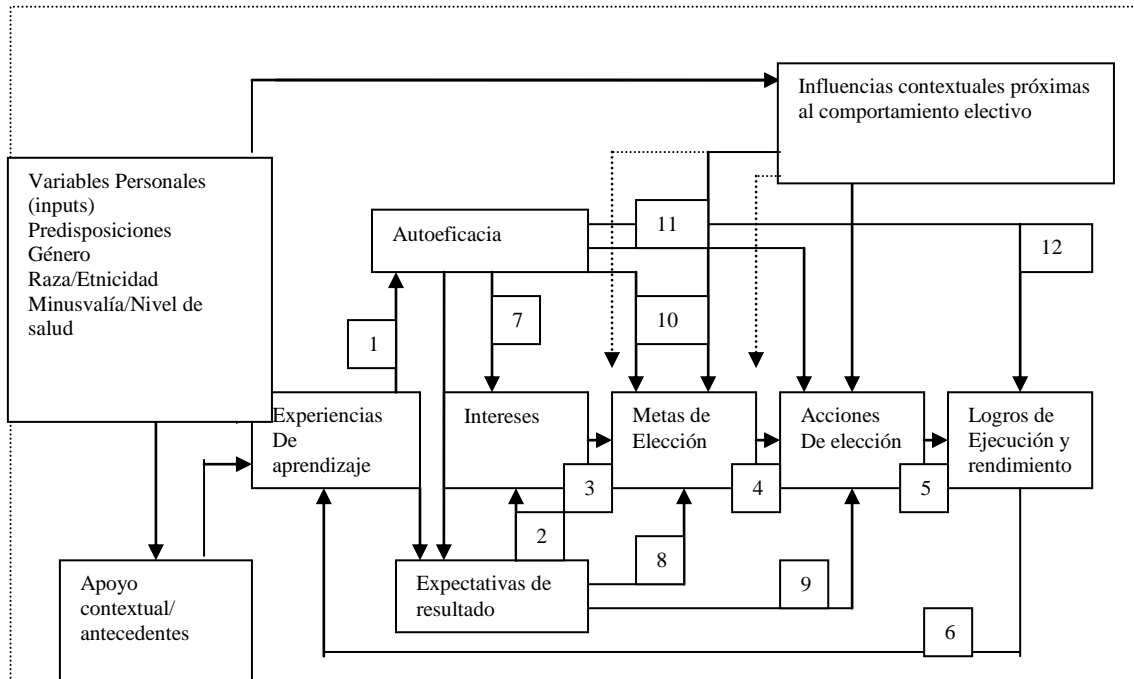
Las metas deberían ser del orden de lo posible para que el joven pueda alcanzarlas y no se conviertan en un factor que acabe por frustrar al adolescente, sino que cumpla una función motivadora. El planteamiento de metas podría al aspecto individual, relacionadas, por ejemplo, con el desarrollo de sus potencialidades; aunque también podrían ser del orden de lo grupal y relacionadas, por ejemplo, con el logro de triunfos o promociones de la categoría a la que pertenecen.

El modelo de elección de carrera.

Lent, Brown y Hackett (1994) dividen conceptualmente la fase de la elección de carrera en tres etapas o componentes:

- a) la expresión de una meta de elección de alguna de las carreras de mayor interés para el sujeto;
- b) las acciones destinadas a la puesta en práctica de la elección (como inscribirse en una carrera determinada) y
- c) los logros de ejecución y el rendimiento subsecuente (los fracasos académicos, la aprobación y el éxito académico) que crean un bucle de retroalimentación afectando y dando forma al comportamiento vocacional futuro.

El modelo completo propuesto por los autores para explicar el proceso de elección de carrera aparece ilustrado en el siguiente cuadro, extraído del escrito “Un Modelo Contemporáneo del Desarrollo de Carrera” Olaz, F (2005, p 48)



Como puede observarse en el cuadro, la autoeficacia y las expectativas de resultados actúan como codeterminantes de los intereses vocacionales (vías 1 y 2). Los intereses, promueven metas de elección vocacional (intenciones o aspiraciones a comprometerse en una dirección particular) (vía 3), éstas aumentan la probabilidad de una acción de elección determinada (vía 4).

Estas acciones de elección conducen al sujeto a dominios de rendimiento particulares y experiencias de logro que pueden alimentar o debilitar la autoeficacia y las expectativas de resultados, y servir como experiencias de aprendizaje (vía 6), afectando de esta forma la persistencia en la selección realizada. Las expectativas de resultados afectan las metas de elección y las acciones de selección tanto indirectamente a través de los intereses (vía 2) como directamente (vías 8 y 9).

Cuánto más valorados sean los resultados percibidos mayores probabilidades habrá de que el sujeto adopte metas vocacionales y cursos de acción determinados. La autoeficacia también afecta el proceso de elección de forma indirecta a través de las expectativas de resultado (vía 7) y de los intereses (vía 1), y directamente por medio de



las metas de elección vocacional (vía 10), las acciones de elección (vía 11) y los logros de ejecución y el rendimiento subsecuente (vía 12).

Los autores proponen además algunas variables adicionales que actúan a modo de inputs, tales como variables personales (ej: atributos físicos), características del medio físico, social y cultural; y experiencias de aprendizaje relevantes para el comportamiento vocacional. También se incluyen como variables personales a los atributos heredados. De esta forma, la predisposición individual diferencial, producto de la dotación genética, así como la práctica de actividades y la exposición selectiva al reforzamiento, son factores codeterminantes de creencias diferenciales de autoeficacia y de expectativas de resultados, las cuales promueven patrones de intereses particulares.

Es importante destacar que este modelo pone un especial énfasis en aquellos factores del contexto que facilitan o restringen el control voluntario en el proceso de elección de carrera. Los autores dividen estos factores en dos subgrupos teniendo en cuenta la proximidad a los puntos de elección de carrera:

- *“influencias distales: actúan como factores que preceden y dan forma a los intereses y a las otras variables de autocognición (exposición diferencial a modelos de tareas y roles, apoyo emocional y económico para iniciar determinadas actividades, procesos de socialización de roles culturales y de género)*
- *influencias contextuales próximas: actúan como determinantes críticos (red de contactos personales”*. (Olaz, F. 2005, p 48)

Para concluir con la temática de la elección de carrera, podemos sintetizar diciendo que, tanto los aportes de Bohoslavsky como los de la Teoría Social Cognitiva de Brown, Lent y Hackett podrían ser de gran utilidad, pudiendo permitirnos acercarnos tanto desde la estrategia clínica como desde el análisis de los factores *autoeficacia*, *expectativas de resultados* y *metas*, a la idea de cómo se va gestando en estos jóvenes su propia identidad vocacional y ocupacional que culmina en la elección del fútbol como carrera.



Hasta aquí todo lo relacionado al factor elección de carrera, sin embargo, existirían también otras cuestiones de fundamental importancia para el estudio de esta población que opta por el deporte en su veta profesional, tal como la relacionada al concepto de *desarraigo*, teniendo en cuenta que muchas veces se trata de jóvenes que en pos de llegar al nivel profesional deben mudarse de sus lugares de origen.

Etimológicamente, la palabra *desarraigo* significa “extracción de la raíz de una planta”. En relación al fútbol y el *desarraigo*, la Licenciada Florencia Sardi en un artículo para la versión electrónica del diario El Litoral (2009) plantea “esta palabra se ha aplicado en sentido figurado a la acción del hombre, haciendo referencia a los cambios en las relaciones interpersonales como del lugar físico. Así, decimos figurativamente se encuentra “sin raíces”.

Según la autora, “*esta situación se observa por ejemplo en los deportes como el fútbol amateur, con aquellos jugadores que se trasladan desde diferentes localidades de la provincia o del país para jugar en un club “grande”, en donde las posibilidades de llegar al profesionalismo son un mayores*” (El Litoral. 2009. S/F).

Podría pensarse que en este contexto, los jóvenes experimentan cambios significativos tales como: en primer lugar pasarían de vivir en su casa a vivir en la residencia del club (con gente, normas, hábitos distintos); en segundo lugar existiría un cambio de entorno social: encontrándose lejos de sus familias, amigos, novias, de sus afectos y debiendo emprender nuevas relaciones sociales, nuevas maneras de convivir, etc.; otro factor es el relacionado al cambio de escuela, si se continúan los estudios u otras formaciones; por otra parte nos encontraríamos con los cambios en el ritmo y de las exigencias del entrenamiento (en la mayoría mucho mayor a lo que venían acostumbrado) ya que en la nueva institución el deporte ocuparía la actividad principal; y finalmente y relacionado también al anterior podría pensarse en un cambio de su rol dentro del equipo dejando de ser la figura que eran anteriormente en el equipo de su pueblo, para pasar a ser un miembro más, estos entre otros cambios que se podrían observar.

Los cambios anteriormente expuestos podrían implicar una importante repercusión en la vida emocional de los jugadores, si tenemos en cuenta que además son jóvenes que, como ya expusimos, se encuentran atravesando la crisis de la adolescencia.



La exigencia de tener que adaptarse a nuevas situaciones podría implicar un arduo trabajo interno en cada caso particular y existiría el riesgo de que aquel jugador que no se adapte adecuadamente no pueda lograr un rendimiento eficaz ni integración al grupo, debiendo en el caso más extremo abandonar la carrera deportiva.

Son chicos adolescentes que se alejan de sus núcleos familiares y sociales, se desplazan de su población de origen y se internan en un espacio nuevo y diferente con la idea de llegar a ser futbolistas. En relación a esta temática, el Programa de Acogimiento del Sevilla Fútbol Club (2007) en lo relativo a la integración del joven futbolista propone que dicha situación implica numerosos esfuerzos de adaptación en distintos aspectos tales como:

- Deportivo: implicaría adaptación al Club, equipo, entrenador, compañeros, exigencia, esfuerzo físico y rápido aprendizaje.
- Personal y social: los compañeros acogidos se vuelven su familia y los responsables sus modelos de autoridad, la alimentación puede cambiar, la exigencia de horarios para diferentes actividades (desayuno, almuerzo, cena, descanso), la responsabilidad por sus pertenencias, desplazamientos a la Ciudad Deportiva e Instituto.
- Académico: Se demanda un rendimiento académico y asistencia; nuevos compañeros de clase e instituto.

Teniendo en cuenta todos los factores que afectan a estos adolescentes, Sardi (2009) plantea:

“Desde la psicología del deporte se pone de manifiesto la importancia de acompañar al jugador en este proceso de adaptación. Esto puede realizarlo cada uno desde su lugar: el coordinador, los directivos, los entrenadores, preparadores físicos, las tutoras de la pensión, el cocinero, los diversos profesionales que tienen contacto con los adolescentes (medico-nutricionista- asistente social- psicóloga), etc. En la misma



dirección, es muy importante que los adultos que rodean a estos jugadores fomenten el compañerismo entre los jóvenes que habitan en la pensión, intentando la integración y el apoyo mutuo. Esto adquiere fundamental relevancia si consideramos – nuevamente- el período etéreo en el que se encuentra la mayoría: la adolescencia. En esta etapa, el grupo de pares es crucial para el bienestar del joven y la identidad que está construyendo, pasando de ser niño a volverse un adulto. “Irse de casa” involucra nuevas y mayores responsabilidades que aceleran este proceso de crecimiento. Mas allá del deporte y su vocación por el mismo, los amigos se vuelven una pieza clave para el sostén del joven”. (El Litoral. 2009. S/F)

Podría pensarse que si no se logra una adecuada adaptación, muchos conflictos se manifestarían, muchos de ellos típicos de la adolescencia, y acrecentados frente al factor desarraigo. ¿Como se expresarían estos conflictos? El joven podría manifestarse a través de sus emociones y conductas, deportivamente podría rendir menos de lo que se espera; sentir desgano en los entrenamientos; ansiedad, confusión, retraimiento, temores; podrían aparecer problema de confianza, motivación, la poca tolerancia a la frustración; pueden sufrir de estrés que muchas veces lleva a lesiones deportivas.

Para concluir y en relación a la problemática de estos jóvenes deportistas, sería importante destacar las palabras de Ortega Domínguez, A y García, M (2003)

“queremos los psicólogos del deporte lanzar un llamado a todos los entrenadores deportivos a que se respeten los principios del desarrollo y la psicología de las edades en el trabajo con jóvenes deportistas. Algunos jóvenes han alcanzado meritorios resultados deportivos, su talento natural, las condiciones de entrenamiento y la sabiduría de sus entrenadores lo han posibilitado; otros, que durante años se han sometido a rigurosas jornadas de entrenamiento, no han alcanzado tales empeños, quizás en algunos



casos no ha sido por falta de talento y si por no contar con condiciones de formación adecuadas para desarrollarse”. (Bonfante R. 2007. S/P).





CAPITULO 3: Fútbol y Preparación Psicológica del Deportista

El fútbol es, por excelencia, el deporte que nos caracteriza. Figuras tales como Maradona, Messi o Téves son las que nos representan en este deporte y como argentinos.

En el camino y la lucha por conseguir un lugar para el mundial de Sudáfrica 2010 vuelve a despertarse la fiebre por el fútbol, convirtiéndose en una cuestión de estado, el resto de los acontecimientos parecen perder importancia frente al riesgo de quedar fuera de la copa del mundo. Y es que así vive el argentino este deporte, como una cuestión de vida o muerte. Es un deporte donde todos opinan sobre el juego; la gente, los periodistas, los jugadores y los técnicos.

Y es por eso que en este capítulo se plantea la temática de la preparación psicológica del deportista, que debería comenzar con la iniciación de los jóvenes en el deporte. Las presiones a las que está expuestos estos chicos son muchas y provienen de distintos frentes, de allí la prioridad que debería dársele al aspecto psicológico.

El fútbol es un deporte sociomotriz de los denominados colectivos o de equipo, de cooperación-oposición (Hernández Moreno, 1994). Según Garganta y Pinto (S/F) (citado por Graça y Oliveira, 1998).

“Sin disminuir la importancia de las restantes características, son la relación de oposición entre los distintos elementos de los dos equipos en confrontación y la relación de cooperación entre los elementos del mismo equipo, los que ocurren en un contexto aleatorio, y traducen la esencia de los juegos deportivos colectivos de oposición. Esta permanente relación de señales contrarias, entre los equipos enfrentados, impone cambios alternativos de comportamientos y posturas, de acuerdo con el objetivo del juego (el gol), y con las finalidades de cada fase o situación (ataque o defensa). Compete a los jugadores de ambos equipos, individualmente, en pequeños grupos o colectivamente, asumir comportamientos que creen situaciones favorables que conduzcan a



la consecución de los objetivos, dentro de las normas del juego”
(Garganta y Pinto, cita por Graça y Oliveira, 1998 S/P).

Por otro lado, Romero (2000) define el fútbol a partir de su estructura como:

“Un deporte colectivo donde se produce una interacción motriz entre los participantes, como consecuencia de la presencia de compañeros y adversarios, utilizándose un espacio común (estandarizado y sin incertidumbre) y con una participación simultánea mediante cooperación/oposición”.
(S/P)

Posteriormente, continúa manifestando que el fútbol como deporte de equipo, donde la interacción motriz de los participantes se concreta en las distintas fases del juego, en cooperación con los miembros del propio colectivo, y en oposición al rival, encuentra su objetivo en la correcta resolución de situaciones continuamente cambiantes en un espacio de juego estándar.

Donde, por otro lado, el éxito se configura a través de la coordinada realización de movimientos, esfuerzos y acciones, individuales, grupales o colectivas, en secuencias variables e intermitentes para llevar el balón a una meta y/o evitarlo, y donde la victoria se dilucida en función de un uso inteligente de la relación de oposición/cooperación, con permiso de otros factores contextuales, personales o de azar, que adquieren gran importancia como consecuencia de enfrentar personalidades y motivaciones diferentes y ser evaluados por un juez externo o árbitro, encargado de decantar las acciones hacia un correcto uso del reglamento, y por tanto velar por la deportividad y dirimir el resultado.

En la actualidad, y como consecuencia del creciente auge del entorno económico que rodea al mundo del fútbol, y la creciente demanda producida por su enorme aceptación popular a nivel mundial, este se ha convertido en algo más que un espectáculo. La presencia de intereses económicos, donde se manejan cifras astronómicas, empuja a los clubes a buscar la victoria, sí o sí, como medio y condición para sobrevivir en lo que a priori parece ser una competición deportiva. Por todo ello, el resultado está en muchas ocasiones por encima del espectáculo.



En relación a esto, la revista *Fútbol paso a paso* (2009) publica un artículo referido al fútbol juvenil en el expresa que

“el fútbol es probablemente el deporte más bello, el único capaz de combinar ingredientes tales como el arte, la estética, el odio, la agresividad, la solidaridad y la emoción entre otros y además es el único deporte que se juega con los pies exclusivamente pero su estrategia es mental” (Moreno Gonzalez. S/P).

Como puede apreciarse al referirnos al fútbol y el lugar que ocupa en el plano social se pone de manifiesto que es una pasión que se multiplica, siendo quizás el deporte elegido por más seres humanos para jugarlo, o para disfrutarlo a las canchas, seguirlo por televisión o leerlo.

Volviendo sobre lo planteado al comienzo del capítulo, podría decirse que el fútbol es un deporte que se ha súper-profesionalizado y como deporte súper-profesionalizado se ha transformado en un nuevo producto, una nueva mercancía y aquí cabría la pregunta acerca de si ¿es posible creer que en este ambiente un jugador disfruta plenamente el juego, es decir, siente satisfacción?

Sería factible pensar que en la alta competencia el placer esta minimizado, pues la presión excesiva en la competencia produciría roturas del equilibrio y del bienestar psicológico tanto en el fútbol profesional como en el escolar y juvenil. La mayoría de los chicos hoy buscarían jugar por fama, por dinero o por una transferencia al exterior.

Por lo tanto el rendimiento en fútbol estaría sujeto a la incidencia de innumerables factores de tipo personal, (motivación, estado de ánimo, rol dentro del equipo) contextual (institución a la que pertenece, urgencias por ganar, presión externa) o ambiental (incertidumbre del resultado, arbitrajes, estado físico, condiciones del terreno de juego), esto de acuerdo a lo que plantea (del Pino Medina, J. M. S/F).

Para concretar, y en relación a los factores que tienen que ver con el jugador de fútbol como deportista, son interesantes los condicionantes que aporta Vales (2004), en referencia a lo que el futbolista, en la actualidad, necesitaría para responder adecuadamente a las nuevas exigencias del juego, especificando que este tendrá que ser



capaz de actuar atendiendo a parámetros de *mayor universalidad y polivalencia funcional*. Esto, de acuerdo a Vales (2004), mostraría lo siguiente:

- Una alta capacidad para comportarse durante el juego con una *gran disciplina táctica* que sea respetuosa con las directrices marcadas en el plan de juego de su equipo.
- Grandes recursos para manifestar en sus acciones una *elevada eficacia operativa* que se traducirá, en último término, en la producción de acciones que le permitan sorprender al adversario a partir de la combinación equilibrada de una gran velocidad y precisión de actuación.
- Y, por último, una gran capacidad para *actuar de forma creativa*, mostrando habilidad para adaptarse eficazmente a las situaciones heterogéneas y cambiantes del juego.

Otro factor a tener en cuenta es el propuesto por Rubén Cohen Grinvald (1998) quien en donde afirma que es indiscutible de que en los deportes de equipo más populares, especialmente, en aquellos equipos que aspiran a clasificarse en los primeros puestos de las competiciones más importantes, debería prestarse una especial atención a la preparación cualitativa de todo jugador, entre otras cosas, porque de ella dependen los resultados en los encuentros. El buen rendimiento deportivo de cada jugador está determinado, principalmente, por el talento, es decir, la unión favorable de todas aquellas aptitudes y cualidades que permiten realizar de forma creativa una actividad determinada y obtener en dicha actividad máximos resultados





Intervención psicológica en fútbol: hacia un desarrollo integral del joven futbolista.

¿Cómo se interviene desde la psicología en los ámbitos deportivos y cuál es el rol que como psicólogos nos correspondería?

Al decir de Valdez (1996)

“desde la psicología del deporte, entendemos la preparación psicológica como un proceso pedagógico para incrementar el rendimiento deportivo mediante el desarrollo de un control efectivo sobre las variables de orden psicológico relacionadas con el logro futbolístico, formando además recursos y cualidades útiles para el desempeño del futbolista en otros ámbitos de su vida”. (Pag. 143)

Por su parte Rudik y Judanov (1990) expresan que el objetivo general de la preparación psicológica es el desarrollo de las de las cualidades psíquicas que el deportista necesita para alcanzar un alto nivel de perfeccionamiento deportivo, la estabilidad psíquica y la disposición para intervenir en competencias de envergadura.

Sería primordial reconocer la importancia de las cuestiones de tipo psicológico como determinantes en el rendimiento deportivo eficaz, y como elemento de carácter decisivo en el funcionamiento general de los deportistas. La psicología del deporte como disciplina considera que ningún deportista, cualquiera sea su especialidad, compite dejando de lado sensaciones, sentimientos, pensamientos, preocupaciones, etc ni permanece aislado e imperturbable por el contexto y factores situacionales o ambientales. El poder competir y desenvolverse en un ambiente competitivo, ya sea en situaciones de entrenamiento o momentos de competición, implica por parte del deportista, conocer y adaptarse a determinados factores que en gran medida pueden condicionar su rendimiento final. Debería reconocerse entonces, la importancia y el peso que el factor psicológico adquieren en la configuración de la personalidad del deportista. Al respecto Buceta (1998) afirma que:

“las demandas de rendimiento de cada especialidad deportiva, requieren que el deportista funcione,



psicológicamente, de una determinada manera, para poder decidir y actuar con la mayor eficacia posible y tener, de esta forma una opción más favorable de conseguir el éxito en la competición”. (p. 17)

Es decir que la preparación psicológica no sería un asunto menor en el deporte, sino que la importancia que debería concedérsele estaría a la altura de la preparación física, técnica o táctica. Sin embargo podríamos pensar que como psicólogos se corre el riesgo de no ser aceptados en los ámbitos deportivos aunque cada vez esta disciplina gana terreno y se impone como aspecto fundamental a ser tenido en cuenta.

Según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), *“la Psicología del Deporte y de la Actividad Física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física”*

La APA, destaca que la psicología del deporte y la labor de los profesionales vinculados a la misma, se encuentra vertebrada en torno a dos grandes objetivos. En primer lugar, ayudar a los deportistas a conocer y optimizar los principios psicológicos en aras de mejorar su rendimiento. En segundo lugar, y no por ello menos importante, comprender cómo la práctica deportiva afecta al desarrollo psicológico de los sujetos participantes, a su salud y bienestar a lo largo de su ciclo de vida.

Dosil (2002) coincide en estas afirmaciones cuando define “la psicología del deporte y el ejercicio físico como el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física” (p. 8). Para este autor, esta área de la psicología identifica los principios y directrices para ayudar a participar en actividades físico-deportivas, y beneficiarse de las mismas. La mayoría de los estudios de psicología del deporte y ejercicio físico girarían en torno a dos objetivos fundamentales: por un lado, aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos; y por el otro lado, la comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal.



Como objeto de estudio, el psicólogo del deporte, en función de la disciplina deportiva en la que se encuentre inmerso, debería atender a las demandas relacionadas con factores vinculados a la personalidad del deportista y su relación y afinidad con el entorno y armonía con el grupo; las motivaciones, aptitudes, concentración, mantenimiento y optimización de recursos, así como todas aquellas posibilidades que nos ofrece el marco de la psicología del deporte como disciplina incipiente.

Pero ¿cómo lograr esto? Aquí sería pertinente destacar los aportes de Arturo Córdova Batista (2006), quien propone que la función de un psicólogo de la actividad física y el deporte comienza con una evaluación psicológico-deportiva que se adecuará al área de actuación (deporte de rendimiento, de base e iniciación o deporte de ocio, salud y tiempo libre). Prosigue con una planificación y programación de la intervención a realizar y continúa con la evaluación o control del trabajo llevado a cabo. Estas funciones se pueden complementar con otras referentes a la educación, formación e investigación.

Según el autor la evaluación se basa en los principios establecidos desde la psicología científica por cuanto dicha evaluación pretende:

1. Centrarse en las conductas o variables criterio y otras relacionadas con ellas, para lo cual se llevará a cabo un análisis funcional de la situación (ambiente deportivo) y del comportamiento que presenta el deportista o equipo deportivo, que nos ayudará a:
2. Identificar las condiciones que controlan las mismas.

Ambas cuestiones nos permitirán poder orientar correctamente nuestra intervención. Una vez llevada a cabo esta evaluación que deberá contar con la rigurosidad metodológica pertinente, se debe realizar una planificación de las alternativas y posibilidades de intervención o trabajo psicológico más adecuado a cada situación y caso particular.

La planificación implicaría un proceso complejo, pero al mismo tiempo crucial, por cuanto se lleva a cabo con el objetivo de optimizar nuestra intervención. Dicho proceso implicaría:

- La definición de los objetivos que pretendemos alcanzar.



- El establecimiento de las posibles alternativas de actuación.
- La elección y puesta en práctica de un plan (programa de trabajo).
- La elección y utilización de las técnicas, instrumentos y procedimientos más adecuados.
- El establecimiento de sistemas de control y evaluación parciales para llevar a cabo los ajustes y las modificaciones oportunas en cada caso o situación.
- La evaluación final para comprobar la consecución de los objetivos.

En esta planificación y programación se debería considerar la necesidad de coordinación con el resto de los especialistas en ciencias del deporte que estén trabajando con el deportista o equipo deportivo, para que de forma interdisciplinar se pueda obtener la máxima efectividad de la intervención.

Tras la intervención se debería llevar a cabo una evaluación del grado de consecución de los objetivos planteados, así como también se considerará la posibilidad de introducir modificaciones a fin de mejorar los resultados.

El modelo propuesto por Córdova Batista (2006) servirá como guía para darle forma al presente proyecto, en virtud de considerarlo absolutamente pertinente a tal fin, según el autor las funciones del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte son las siguientes:

1. Evaluación y Diagnóstico

Esta función tiene como objetivo tratar de identificar la conducta objeto de estudio en sus diferentes variables de respuesta, así como aquellas que las mantienen o las controlan.

La evaluación no se reduce sólo al análisis de sujetos, sino que ha de centrarse en las relaciones que las personas establecen con su medio físico, biológico y social. Por ello el Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte debe evaluar el contexto deportivo que incluye a los deportistas, entrenadores, jueces, directivos, familiares, espectadores, medios de comunicación, etc.



Para llevar a cabo dicha evaluación, el profesional utiliza instrumentos y procedimientos de evaluación válidos y fiables, tales como:

- Test y Cuestionarios.
- Entrevistas.
- Técnicas y procedimientos de Autoobservación y Autoregistro.
- Registros de Observación.
- Registros Psicofisiológicos.

La evaluación es un proceso continuo que incluye una fase inicial, el seguimiento del mismo y la valoración total del proceso.

2. Planificación y Asesoramiento

La función de planificación y asesoramiento del Psicólogo Deportivo persigue como objetivo fundamental ofrecer información y orientación a todas aquellas personas vinculadas de una u otra forma con la actividad física y el deporte, como son deportistas y practicantes en general, técnicos deportivos (entrenadores, preparadores físicos, médicos deportivos y fisioterapeutas), responsables de clubes y organizaciones deportivas, responsables políticos con competencias en el ámbito del deporte, etc.

El contenido del asesoramiento irá referido a los siguientes aspectos:

1. Los resultados y conclusiones de los procesos de evaluación psicológica y los estudios de investigación a través de los cuáles pueda llegar a establecerse la implicación de variables psicológicas en:

- El rendimiento deportivo.
- La adherencia a la actividad física y la práctica de una determinada modalidad deportiva.
- El estilo profesional del técnico deportivo, del responsable de una organización deportiva y del responsable político con competencia en el deporte.
- La consecución de los objetivos de los programas de la actividad física y deporte.
- Otras áreas emergentes.



2. Las alternativas y posibilidades de intervención psicológica más adecuadas en cada caso, las cuáles tienen que ver con las distintas vertientes de actuación.
3. La realización de planes, programas y proyectos deportivos.
4. La promoción del deporte y la práctica de la actividad física a nivel comunitario.

3. Intervención

La intervención del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte se desarrolla en los tres grandes ámbitos de aplicación que son el Deporte de Rendimiento (incluyendo el de alto rendimiento), el Deporte de Base e Iniciación y el Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre.

En base al ámbito de aplicación, las intervenciones varían, estando algunas de ellas relacionadas al diseño y aplicación de estrategias y acciones vinculadas a:

1. Entrenamiento Psicológico: desarrollo y mantenimiento de las habilidades psicológicas implicadas en la actividad física y el deporte (motivación, atención, concentración, autoinstrucciones, etc.).
2. el análisis, seguimiento y modificación de la actividad física y deportiva:
 - la competición deportiva (tipo de competición, sistema de premios, espectadores, etc.)
 - la gestión y dirección de entidades e instalaciones deportivas.
 - facilitar el inicio y no abandono de la actividad física y el deporte.
 - prevenir y/o mejorar la calidad de vida de las personas a través de la práctica física y deportiva.
 - promocionar, difundir y facilitar la actividad física y deportiva a los distintos grupos sociales, así como su seguimiento directo e indirecto.
 - promover la calidad y profesionalidad de las intervenciones en Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

4. Educación y/o Formación



La función de educación y/o formación del Psicólogo se puede definir como la transmisión de contenidos sobre la actividad física y el deporte dirigido a las personas relacionadas con dicha actividad como son entrenadores, monitores, jueces, árbitros, médicos, fisioterapeutas, familiares, directivos, etc., a través de actividades regladas (cursos, master, jornadas, seminarios, etc.) u otras que forman parte de la propia intervención.

5. Investigación

La investigación es fundamental en este nuevo campo de la Psicología por ser la fuente principal de la formación y de la intervención. Debido a la variedad de ámbitos de aplicación, se pueden considerar múltiples objetos de estudio, en relación, a las funciones del psicólogo, al conjunto de sus áreas de intervención y a la interacción con las personas o instituciones implicadas.

El profesional de la psicología desarrollaría sus funciones en tres grandes campos de acción: el Deporte de Rendimiento, el Deporte de Base e Iniciación y el Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre.

A. Deporte de Rendimiento

El Deporte de Rendimiento tendría como principal objeto la consecución de unos resultados óptimos en la competición deportiva, y se enmarcaría en una institución, organización o entidad, regulándose por una normativa de carácter institucional. Este tipo de deporte implicaría una práctica relativamente continuada (no esporádica), planificada y realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad, en función de la modalidad deportiva practicada, ya sea amateur o profesional.

El trabajo del Psicólogo consistiría básicamente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista individual y/o colectivamente pueda afrontar con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora del rendimiento.



Las funciones del psicólogo dentro de este ámbito incluirían las mencionadas como propias de su desempeño profesional (evaluación, asesoramiento, intervención, formación, investigación, etc.) y más específicamente las siguientes:

1. Evaluación, entrenamiento y control de habilidades psicológicas específicas de las distintas modalidades deportivas.
2. Asesoramiento a los técnicos sobre planificación de objetivos, dirección de grupos, estrategias de comunicación, distribución de tareas, etc.
3. Asesoramiento directo a los deportistas sobre las relaciones con los medios de comunicación, finalización de la actividad, atención en caso de lesiones, etc.
4. Investigación, principalmente sobre técnicas de evaluación, control y entrenamiento, así como sobre programación y periodización del entrenamiento psicológico.

B. Deporte de Base e Iniciación

El Deporte de Base e Iniciación se referiría a la fase de inicio de la actividad físico-deportiva especialmente en edades tempranas. El deporte contemplado desde esta perspectiva se entendería no tanto como actividad competitiva, sino como actividad lúdica y de desarrollo personal. El aprendizaje, la motivación, la interacción social y el disfrute con la actividad son, entre otros, aspectos prioritarios en esta etapa.

El objetivo fundamental del Psicólogo esta área sería atender a la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes (conocimientos, actitudes y valores), y sus funciones irían destinadas específicamente a:

1. La orientación y asesoramiento especializado a los técnicos y responsables que intervienen en el deporte de base e iniciación.
2. Los familiares, para establecer un clima adecuado que favorezca la actividad físico-deportiva.
3. Los responsables y en general el personal de las administraciones e instituciones con competencias en la planificación y desarrollo de la actividad físico-deportiva.



4. La investigación y la evaluación para su posterior aplicación a la población normal y especial (con dificultades de aprendizaje, alteraciones psicomotrices, etc.).
5. La formación directa a los técnicos, monitores y entrenadores.
6. La intervención directa con los deportistas en sus etapas de aprendizaje e iniciación de la actividad, como por ejemplo el entrenamiento de habilidades psicológicas básicas.

C. Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre (Juego y Recreación)

Existe amplio reconocimiento de los efectos beneficiosos producidos por la actividad física regular y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

Los beneficios psicológicos no sólo son evidentes para la población normal, sino también para el tratamiento de los trastornos psicológicos tales como la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de alcohol o de sustancias, etc. De igual forma, la práctica habitual de ejercicio físico puede resultar de utilidad en la prevención de trastornos psicológicos. Con este fin, se han elaborado y puesto en marcha distintos programas de actividad física con fines terapéuticos y de salud, contemplando la necesidad de evitar el fenómeno de abandono y facilitar la iniciación y la adherencia a los mismos; tareas que incumben plenamente al ámbito profesional de la Psicología.

Por otra parte, en esta área la intervención profesional de los psicólogos incluiría tareas destinadas a optimizar el desarrollo psicosocial de los niños y adolescentes a través de dos métodos globales: por un lado la mejora de la formación de los agentes psicosociales (padres y entrenadores fundamentalmente), y por otro la proporción a niños y jóvenes de las estrategias más adecuadas para la valoración de sus logros, de acuerdo con la etapa evolutiva en que se encuentren.

En síntesis, las funciones del Psicólogo en cuanto al ocio, salud y tiempo libre, girarían en torno a dos grandes ejes:



1. El conocimiento de los efectos psicológicos que puede comportar la realización de actividades físico-deportivas.
2. El conocimiento de los factores psicológicos implicados en la realización de dicha actividad.

Considero que si pudiésemos realizar una fusión de las actividades que como psicólogos nos ofrece cada uno de los campos de acción podríamos abordar al joven deportista de manera integral, interviniendo tanto desde lo meramente competitivo (deporte de rendimiento) como tomando en cuenta la esfera lúdica y el disfrute de la actividad deportiva (deporte de base e iniciación) sin por ello olvidarnos de los beneficios físicos y psicológicos que tal práctica aporta (deporte de ocio, salud y tiempo libre). Es decir, abordar al individuo inmerso en la práctica de un deporte, en nuestro caso, el fútbol, desde varios frentes y con las herramientas que la psicología nos provee.

Otro aporte a considerar es el realizado por Gutiérrez Veliz quien propone las siguientes tareas que se ejecutan para alcanzar los distintos objetivos que se plantean en los planes de preparación psicológica en los deportes colectivos de juegos con pelota

1. Psicodiagnóstico inicial del deportista mediante test psicológicos y otros procedimientos para conocer el estado psíquico con el que comienza la preparación.
2. Evaluación de las características de personalidad del jugador mediante pruebas de personalidad y otras particulares al deporte.
3. Estudio de las relaciones interpersonales a partir de variantes actualizadas de las técnicas sociométricas.
4. Indagación del grado de cohesión y del nivel de desarrollo que como grupo tiene el equipo.
5. Evaluar y caracterizar desde el punto de vista emocional a cada deportista, tanto antes, durante y después de la actividad competitiva. Abordamos esto mediante tests específicos, por la observación sistemática y dirigida de todas las reacciones de los jugadores, por el registro de mediciones como el pulso en reposo,



- percepciones de tiempo y de espacio, del estado de los músculos, etc.
6. Estudio de la carga psíquica, mediante el registro de los factores y situaciones que puedan influir sobre el deportista en condiciones de competencia.
 7. Utilización de técnicas de relajación y respiración para mejorar el estado psicológico y el autocontrol del atleta.
 8. Utilización de los tiempos de concentración de la atención y de otras cualidades de la atención para mejorar y aumentar la eficiencia en determinadas acciones de juego.
 9. Evaluación del nivel de inteligencia de los jugadores, del volumen de conocimientos tácticos y de su razonamiento táctico.
 10. Preparar a los jugadores en los contenidos teóricos y prácticos que se deben tomar en cuenta en las distintas fases de la acción táctica.
 11. Trabajos picopedagógicos para contribuir a la elevación de las cualidades morales y volitivas del deportista.

Psicología en el fútbol

Si bien la psicología tiene innumerables aplicaciones, su incorporación al ámbito deportivo sería reciente, y por lo que existe todavía una marcada resistencia por parte de quienes lideran este campo. Es decir que los psicólogos especializados en deporte tienen por delante la ardua tarea de posicionarse como figuras necesarias dentro de las instituciones deportivas.

Al respecto Arias (2008) afirma que

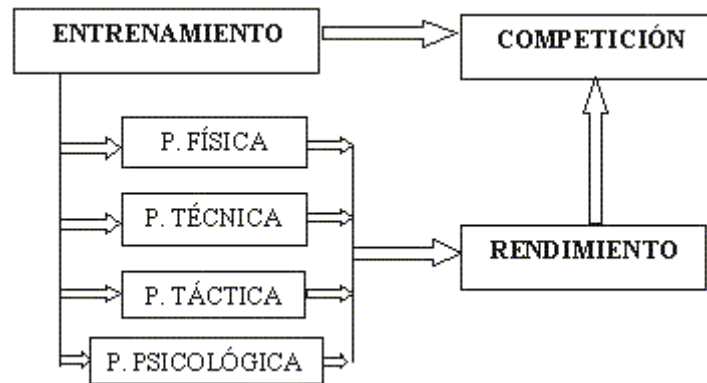
“A pesar de la resistencia que podrían presentar los profesionales del fútbol, la psicología se ha convertido hoy en día en una ciencia de vital importancia en la preparación del deportista en general y del futbolista en particular. La figura del psicólogo tiene cada vez más presencia dentro del cuerpo técnico” (Pag. 45)



La figura del psicólogo en el deporte, va cobrando su relevancia y en el día a día se demuestra que su papel es fundamental para que los deportistas, sobre todo aquellos profesionales que se encuentran en situaciones de alto nivel de exigencia y estrés, puedan alcanzar su máximo rendimiento. Por otro lado, el aspecto psicológico de los deportistas recién se está teniendo en cuenta, como parte del entrenamiento, en los últimos años, y ha quedado demostrado que se habla de motivación, pertenencia, mejora de las relaciones interpersonales, control de situaciones, etc. En relación a esto Pilar Balcells Carnevali (2009) plantea

“queremos transmitir la necesidad de incorporar el entrenamiento psicológico como una parte más dentro de la preparación global del deportista, junto con su preparación técnica, táctica y física. Deportistas y entrenadores deben tener en cuenta otros aspectos tales como: aprender a controlar situaciones de estrés, mantener niveles altos de motivación, potenciar la autoconfianza, controlar la agresividad, optimizar el trabajo en equipo” (S/P)

Cipriano Romero Cerezo (2000) afirma que el entrenamiento del futbolista debe ser considerado como una situación compleja, teniendo en cuenta la realidad del juego y las condiciones de competencia, ya que este deporte, el fútbol, implica un dominio del cuerpo y sus movimientos, que deben adaptarse a las exigencias de las condiciones y situaciones de juego. Desde esta perspectiva, el autor plantea que debe trabajarse con el deportista en el desarrollo tanto de los aspectos físicos, técnicos y tácticos como psicológicos, logrando un abordaje integral, para alcanzar el máximo rendimiento. Todo esto puede observarse en el esquema conceptual que se expone a continuación:



Si bien durante mucho tiempo y lejos de la idea de preparación integral del futbolista, se abordaron las distintas esferas (física, técnica, táctica y psicológica) en forma individual, hoy este modelo se considera obsoleto ya que no se adapta a las necesidades y exigencias del juego. En un tiempo pasado se pensaba por un lado en ejercicios para el desarrollo de la técnica individual; por otro lado, mucha preparación física basada en métodos y sistemas de entrenamiento de probado rendimiento en deportes individuales; otro aspecto implicaba la táctica mediante unos partidos durante el entrenamiento; y finalmente charlas pre-partido que además servirían de preparación psicológica, lo cual, cómo profesionales de la psicología, se podría decir que este tipo de preparación psicológica distaba bastante de serlo.

En relación a este modelo que podríamos calificarlo como analítico y parcial Mombaerts (1998) propone tener en cuenta diferentes elementos. En primer lugar el hecho de trabajar de manera separada los componentes de rendimiento, la relación con la realidad del juego se empobrece y en algunos casos no se logra hacer. En segundo lugar, plantea el autor, que el entrenamiento de fútbol debe consistir en un entrenamiento de equipo, mejorando las calidades que intervienen en el rendimiento colectivo

Finalmente, Mombaerts (1998) plantea que en la actualidad los abordajes hacia deportes como el fútbol plantean la enseñanza o el entrenamiento desde una perspectiva más global, o sea, donde se considera una dimensión compleja y más próxima a la realidad del juego, y a las condiciones que se dan en la competición.

Respecto de esto, Cipriano Romero Cerezo (2000) plantea



“asistimos, por lo tanto a un planteamiento metodológico en el que los entrenamientos, basados en el comportamiento de juego, deberán ser más integrales y menos analíticos; donde los factores físicos, técnicos, tácticos y psíquicos aparecen con características diferentes pero siempre juntos e interrelacionados” (S/P).

Por otro lado, Bangsbo (1998) considera que el jugador de fútbol debe contar con una buena comprensión táctica, ser hábil técnicamente, tener una elevada capacidad física y además funcionar bien socialmente dentro del equipo.

En definitiva, podríamos decir que la capacidad de rendimiento en el fútbol, se lograría por medio de un proceso complejo como es el entrenamiento, atendiendo a las características personales de los deportistas así como también a las condiciones ambientales. Existirían distintos factores o condiciones que propician la capacidad de rendimiento eficaz (condiciones básicas, habilidades técnico/tácticas, condiciones motoras, cualidades personales y sociales); estos factores tendrían una relación de interdependencia que podría influir en el rendimiento de los jugadores.

Para concluir, y siguiendo los aportes de Romero Cerezo (2000), clasifica los siguientes, como **los factores constituyentes del modelo de rendimiento en el fútbol**, clasificados en tres categorías:

- *“Demandas de rendimiento colectivas de tipo interno (organización táctica, cohesión de equipo, complementariedad de jugadores...).*
- *Demandas de rendimiento individuales de tipo interno (disponibilidad físicotécnica-táctica-psicológica de los jugadores).*
- *Demandas de rendimiento de tipo externo (equipo adversario, fortuna, decisiones arbitrales)”.* (Pag. 35)

Consideramos que, el fútbol, como actividad deportiva, debería dedicar especial atención a una preparación física adecuada, atendiendo también a las necesidades específicas del jugador (etapa evolutiva, nivel de rendimiento, momento de la temporada) así como a los distintos condicionantes propios de esta actividad.



La preparación psicológica de los deportistas incluye la aplicación rigurosa de estrategias y acciones apropiadas para conseguir que alcancen un determinado estado mental y realicen una conducta o conjunto de conductas que resulten relevantes para su rendimiento. La preparación psicológica, supone la manipulación de variables psicológicas como la motivación, autoconfianza, la atención, etc. con el objetivo, en este contexto, de conseguir el rendimiento deportivo y personal más apropiado en cada momento concreto.

David Peris Delcampo (2005) plantea que en plano psicológico, es conveniente tener en cuenta dos aspectos a desarrollar en el deporte de los jóvenes: por un lado las variables o necesidades psicológicas de la propia actividad deportiva; por otro los valores que se pueden (y deben) desenvolver en el deporte para fortalecer a los deportistas como seres humanos. Ambos aspectos están relacionados entre sí y se deben tener en cuenta a la hora de planificar cualquier actividad deportiva si se pretende que los jóvenes futbolistas obtengan múltiples beneficios en el deporte.

El mismo autor propone que en el fútbol como en otros deportes, existen una serie de variables que influyen decisivamente en el propio funcionamiento deportivo de los jugadores, que tienen una incidencia directa en el juego. También ayudarán a la formación del joven pero tienen una relación muy clara en el desarrollo de la actividad deportiva, en este caso el fútbol y, bien manejadas, ayudarán a que el funcionamiento psicológico del equipo sea más efectivo y cada futbolista desarrolle una serie de habilidades para manejarlas que le servirá para afrontar situaciones futuras.

Dichas variables son:

1) Motivación:

Según González Carballido (2001) el origen de los motivos deportivos se puede hallar en diversos acontecimientos, coyunturas y vivencias provenientes de familiares y amigos deportistas; en la existencia de una instalación deportiva cercana, en las satisfacciones personales que provoca su práctica, como ejercitación de capacidades, perfeccionamiento estético corporal, promoción de salud y de relaciones sociales; en el goce por representar grupos y colectivos de pertenencia, etc.



La motivación es de carácter intrínseco o extrínseco, ese es otro de los aspectos que ocupa a los psicólogos del deporte. En los deportistas motivados de manera predominantemente intrínseca, el motivo se derivaría de la propia práctica deportiva. Los atletas participarían en los entrenamientos y competencias por el placer que proporciona la actividad deportiva en sí misma. El deportista se centraría en la satisfacción personal por la actividad, sin buscar de manera especial beneficios externos. Los atletas con motivación intrínseca disfrutarían el hecho de sentirse competentes y con control sobre la actividad que enfrentan. Esta motivación sería responsable de la iniciación y la persistencia de la conducta.

Por el contrario, la motivación extrínseca se derivaría de las consecuencias y beneficios de la práctica deportiva. Los atletas participarían en los entrenamientos y competencias para obtener satisfacciones no relacionadas directamente con la práctica. Se involucrarían en la actividad deportiva al percibir que, por su conducta, obtendrán consecuencias positivas o deseables, o evitarían una consecuencia negativa. Por lo tanto, la conducta no se realizaría por sí misma, sino por la búsqueda de recompensas externas. Es difícil encontrar un deportista motivado solo en un sentido o en otro. Ambas direcciones coexistirían y solo el predominio de una de ellas, muchas veces coyuntural, influiría con determinación en la conducta deportiva.

Se podría pensar que un futbolista o un equipo estará motivado cuando muestre interés por conseguir algo, es decir, si evidencia disposición por ir a entrenar, por hacer lo que le manda el entrenador, tiene afán de superación, quiere mejorar un aspecto técnico o táctico concreto, entonces el joven deportista tendrá una motivación elevada para poder realizar esa actividad.

En cambio, si por el contrario tiene poco interés por realizar cualquiera de estas actividades u otras, su nivel de motivación será bajo y podrá perjudicar en rendimiento global y por ende, los beneficios que los jóvenes deportistas obtendrán al practicar el fútbol.

Por su parte Gálvez Garrido y Paredes Prados (2007) proponen la existencia de tres perspectivas fundamentales de la motivación:

1. *“Motivación centrada en el rasgo: Basada en la personalidad, las necesidades y los objetivos que posea el futbolista en particular.*



2. Motivación centrada en la situación: *El nivel motivacional está centrado e influido por condicionantes externos.*

3. Motivación interaccional: *Se trata de una mezcla de las dos anteriores*". (Pag. 10)

Podría ser de vital importancia conocer los motivos que inducen al sujeto a practicar, en este caso, fútbol, para así orientar el trabajo como futuros docentes hacia el camino escogido de antemano por el deportista. Elaborando situaciones que propicien las necesidades a las que se ven sometidos los participantes, para asemejar la situación lo máximo posible a la realidad, y de esta forma conseguir que el nivel de motivación del sujeto por la práctica del fútbol, ascienda a valores máximos.

2) Atención/Concentración

Peris Del Campo (2005) asegura que un joven futbolista mantiene un buen estado atencional cuando es capaz de seleccionar los estímulos (el balón, los contrarios, las instrucciones del entrenador, la acción del árbitro) que son adecuados para que su funcionamiento sea óptimo en una determinada situación, y deja de lado otros que no lo son (como los comentarios despectivos del público, hablar con un contrario cuando no toca, el padre que le explica demasiadas cosas desde afuera).

Este mismo jugador de fútbol estará concentrado si mantiene un adecuado nivel de atención a lo largo del tiempo, aunque sea corto (concentración), es decir, si por ejemplo, es capaz de atender primero al balón que lleva en sus pies, a la posición de los jugadores y contrarios, espacio del campo, posibles decisiones que pueda tomar; y todo ello en el momento adecuado y preciso en un tiempo determinado, sin que interfieran otros estímulos (como el público, un pensamiento inadecuado, una mala instrucción de otro jugador).

Para el buen funcionamiento atencional de los jóvenes futbolistas sería necesario que las personas adecuadas en el deporte de los más jóvenes conozcan los momentos y estímulos que influyen en la atención de los jugadores, planifiquen situaciones y



adopten un estilo de actuación que favorezca que estos deportistas sean capaces de funcionar atencionalmente de la manera que más favorezca su funcionamiento deportivo

La concentración sería un factor comportamental importante a considerar en el transcurso de un partido de fútbol, sobre todo en lo que respecta al parámetro temporal, ya que como se puede observar en muchas competencias de fútbol, los jugadores están sometidos a un gran esfuerzo físico extendido en el tiempo.

Weinberg y Gould (1996) definen el término **concentración** como: "*atención en las señales pertinentes del entorno y mantenimiento de ese foco de atención*"(S/P). Por lo tanto, la concentración consistiría en focalizar la atención sobre los aspectos más determinantes de la ejecución que estemos realizando, y a su vez, mantener este foco atencional durante el tiempo que perdure la tarea, aunque es evidente que este foco atencional puede fluctuar en momentos puntuales.

3) *Autoconfianza*

Peris Del Campo (2005) sostiene que

“cuando hablamos de autoconfianza en jugadores de fútbol nos referimos a la percepción que tiene el propio deportista de que puede hacer frente a las situaciones a las que se va a tener que enfrentar utilizando los propios recursos de los que dispone; es decir, la sensación de competencia que tiene el joven para realizar una actividad”(S/P).

La autoconfianza está íntimamente relacionada con la percepción de control que tiene el jugador sobre la situación, sabiendo cuáles son sus posibilidades reales y qué recursos dispone para hacerles frente. Es importante tener en cuenta el realismo de la situación; un futbolista o un equipo tendrán una adecuada autoconfianza si percibe que puede ganar un partido con lo que él sabe y puede hacer, y haciendo eso va a tener un número determinado de probabilidades reales de conseguir aquello que se ha



planteado. En cambio, no presentará una adecuada autoconfianza si cree que puede ganar ese partido o conseguir unos determinados objetivos, y realmente no dispone de los recursos suficientes para poder lograrlos. Es decir, se cree que puede lograr una cosa para la que no está preparado realmente.

“Este concepto está íntimamente relacionado en la autoestima y el autoconcepto, y habrá de tenerse en cuenta cuando se pretenda trabajar específicamente estos dos aspectos. En jóvenes jugadores es importante que aprendan a saber qué pueden y qué no pueden hacer, dentro de un criterio lo más claro posible, y que se esfuercen por hacer lo máximo dentro de sus posibilidades, teniendo claro que no pueden hacer más de lo que está dentro de sus posibilidades, pero eso sí hay que hacerlo. De esta manera, enseñaremos a los más jóvenes a tener una buena autoconfianza” (Peris Del Campo. 2005. S/P)

Morilla, M. (1994) define la Autoconfianza como: "*creencia de que se pueda realizar satisfactoriamente una conducta deseada*" (S/P). Esta definición equivale al grado de certeza o seguridad que tiene el sujeto en realizar una determinada acción o habilidad motriz.

Según Gálves Garrido y Paredes Prados (2007) las ventajas que proporciona la autoconfianza al futbolista son numerosas y en momentos claves o puntuales hacen que el deportista actúe de forma positiva. Dichas ventajas son las siguientes:

- La confianza produce en el sujeto emociones positivas.
- La confianza facilita la concentración del sujeto en la tarea realizada.
- La confianza influye en el grado de consecución de objetivos por parte del sujeto.
- La confianza hace que aumente tanto la intensidad como la duración del esfuerzo.
- La confianza interfiere en las estrategias del juego.
- La confianza afecta a las demás variable psicológicas



4) Control del Estrés

Para Peris del Campo (2005)

“Cuando el organismo produce una reacción física y/o psicológica ante situaciones que le resultan amenazantes, se produce una respuesta conocida como estrés, y que consiste en un aumento o disminución de la tensión muscular, sudoración, pensamientos de preocupación, enfado o temor por hacer frente a tal situación, aumento o disminución de la activación. En principio, las respuestas de nuestro organismo que producen el estrés serán buenas si ello favorece la actividad a la que nos vamos a tener que enfrentar, y, obviamente serán malas si la perjudica; es decir, un grado conveniente de estrés es adecuado para que cualquier actividad (como también la deportiva) se desarrolle convenientemente, en cambio, tanto el estrés por exceso como por defecto es perjudicial. Por ello, es adecuado que se preparen estrategias para que los deportistas tengan recursos para controlar el estrés y sepan cuándo y cómo utilizarlos”. (S/P)

Podríamos decir que el estrés que sufren los futbolistas (o cualquier otra persona) dependería fundamentalmente de dos cuestiones: la propia situación (que podrá ser considerada potencialmente como más o menos estresante) y las características propias del joven futbolista que se va a tener que enfrentar a la situación (como los recursos de afrontamiento de los que disponga, su forma de ser y comportarse). En la medida en que controle cada una de estas cuestiones, la respuesta del estrés del joven variaría. Sería importante, en este sentido, ofrecer a los futbolistas jóvenes situaciones que les permitan obtener recursos para afrontar el estrés, a través del propio entrenamiento, el estilo de funcionamiento del entrenador y los demás implicados.



Las fuentes generadoras de ansiedad más importantes dentro de cualquier evento relacionado con el fútbol serían las siguientes:

1. El miedo al fracaso, lo cual genera un nivel de ansiedad elevado sobre todo en lo que respecta a qué dirán los padres, amistades, público. La ansiedad vendría determinada por el desprecio o rechazo que pudiese sufrir en un futuro el futbolista respecto a un punto o partido determinado.
2. Miedo a no estar a la altura de la competición, es decir el jugador poseería un menosprecio hacia él mismo que le generaría un alto grado de ansiedad.
3. Manifestaciones Somáticas y psicológicas.

5) Cohesión de equipo

Según Peris del Campo (2005) se refiere al “grado en que el deportista es capaz de sentirse perteneciente al grupo y poder renunciar a parte de sus privilegios para lograr los objetivos grupales; es decir, la manera en que los deportistas se dirigen en pos de unos objetivos comunes, del grupo”. (S/P)

Sería primordial que el jugador comprenda el significado de equipo y la importancia de aceptar su papel dentro del mismo para, entre otras cosas, saber aceptar las decisiones que ello conlleva y poder así centrarse en su función como deportista y no en otras cuestiones que perjudiquen este papel y el funcionamiento adecuado del joven futbolista.

El fútbol es un deporte de equipo, y como tal, precisaría de la colaboración de todos sus jugadores para alcanzar los objetivos adecuadamente. La unión del grupo para conseguir el éxito (del tipo que sea) dejando de lado (en el grado adecuado) los deseos individuales, para favorecer el equipo sería una cualidad de gran importancia, sobre



todo en la realidad actual que nos toca vivir donde prima la lucha por individualidades.

6) Autocontrol

Peris del Campo (2005) propone que el autocontrol *“es la capacidad de dominar ciertos impulsos, emociones y conductas (como protestar al árbitro, realizar una acción violenta, no ser capaz de dominar sus emociones, etc.) que resulten perjudiciales para su rendimiento y el de su equipo”*. (S/P)

Esta variable psicológica sería importante no sólo en el ámbito deportivo, sino también en otros; ya que fomentándola, se hace al joven más fuerte para controlar sus impulsos ante ciertas situaciones. Para lograrlo sería adecuado incorporar estrategias para desarrollar el autocontrol en los jóvenes deportistas.

7) Autoconcepto y Autoestima

En relación a esta variable Peris del Campo (2005) argumenta que tanto la autoestima (¿cuánto me quiero?) como el autoconcepto (¿qué opinión tengo de mí mismo?) son dos aspectos esenciales en el desarrollo del joven a nivel general. Ambos serían el resultado de una evaluación global del niño o adolescente no sólo en el ámbito deportivo, sino también en cualquier otro ámbito de su vida y jugarían un papel esencial en su personalidad.

El rol que desarrollan las diferentes figuras que intervienen en el deporte (padres, entrenadores, directivos) y cómo se plantee la actividad influirá de forma decisiva en el desarrollo de estas dos variables psicológicas que, en el deporte, gozarían de un marco idóneo para trabajar estos conceptos. Otra variable psicológica, la autoconfianza, trabajada adecuadamente en el ámbito deportivo, tendría una especial relevancia en el autoconcepto y la autoestima de los más jóvenes en el deporte.



Este autoconcepto y autoestimas elevados, influirán en la creencia de las propias capacidades, aumentando el rendimiento físico, cumplimiento de objetivos, motivación, pertenencia, etc.

8) Comunicación Interpersonal

Peris del Campo (2005) plantea que *“la manera en que los futbolistas, el entrenador y los demás implicados se transmitan la información y la entiendan (la reciban y la interpreten) es un aspecto clave para el funcionamiento del entorno que rodea a la propia actividad deportiva y a los propios deportistas en sí”*
(S/P)

Es decir que el estilo de comunicación, la claridad o complejidad del lenguaje utilizado, la relación entre lo que se quiere transmitir y lo que entienda el receptor de la información, son aspectos necesarios a tener en cuenta para el buen funcionamiento deportivo.

Considero de suma importancia tener en cuenta que el poder trabajar con los jóvenes deportistas la variables a las que se hizo referencia podría ser de gran utilidad, no sólo para su fortalecimiento y aplicación dentro del ámbito deportivo sino también para enfrentar situaciones cotidianas a las que están expuestos dada la complejidad de las circunstancias que deben enfrentar; es importante recordar que además son adolescentes que han migrado voluntariamente, con todas las implicancias que esto acarrea, en pos de un objetivo deportivo.



Desarrollo de valores personales y sociales

Según Peris del Campo (2005)

“el fútbol (como cualquier otro deporte bien encauzado) es un magnífico medio para desarrollar valores en los más jóvenes y fomentar así la creación de la personalidad a través de la actividad deportiva. Además de las variables psicológicas que intervienen en el funcionamiento deportivo, existen otra serie de cuestiones a tener en cuenta que, amén de intervenir en el joven como futbolista, también son importantes en su formación como ser humano”. (S/P)

Estos valores han sido tomados aquí por ser considerados de importancia a los fines de colaborar para una formación integral del deportista, tanto desde lo meramente físico como en el aspecto humano. Ninguna de estas cuestiones debería ser dejada de lado, la institución vendría a ocupar el lugar de la familia y como tal podríamos pensar que cabría a ella la responsabilidad de la formación en los valores para el desarrollo pleno de los jóvenes.

a) Aceptar y asumir compromisos.

Cuando un joven futbolista adquiere el compromiso de pertenecer a un equipo o participar en una actividad deportiva organizada, debería responder a lo que significa hacer frente a esta responsabilidad. Estos compromisos deberían adecuarse a las posibilidades y deseos de los deportistas, por lo que sería conveniente que ellos mismos sean partícipes en la toma de decisiones en relación a la aceptación o no de estos compromisos; una vez adquirido, es importante que se cumpla, aceptando los beneficios y costes que todo esto implica.



b) Ser capaz de trabajar en equipo.

Como ya se ha señalado en la variable psicológica cohesión de equipo, sería importante que los jóvenes jugadores de fútbol sean capaces de aceptar lo que significa pertenecer a un equipo, con sus ventajas, y sus inconvenientes. Tanto a través de la propia organización de la actividad deportiva, como de las normas establecidas, el estilo de funcionamiento del entrenador y otras personas implicadas.

Los futbolistas jóvenes deberán aprender la importancia de atender a sus obligaciones como miembro de un equipo, a responsabilizarse de sus tareas en beneficio de un conjunto, y a renunciar a parte de sus beneficios personales para obtener otros a través del grupo.

c) Relacionarse con los demás.

En el fútbol, como en muchos otros deportes, los jóvenes futbolistas tienen que relacionarse con personas que conviven alrededor de su actividad. Compañeros de equipo, rivales, árbitros, entrenadores, público, encargados de instalaciones, padres, madres, familiares. Este tipo de circunstancias se presentan como una magnífica oportunidad donde los jóvenes pueden aprender a respetar las diferencias individuales; respetar e inculcar la integración y normalización, aceptar las distintas figuras de autoridad tratándolas como se merecen, tolerar las rivalidades con otros compañeros y contrarios con deportividad. Para ello serían especialmente relevantes las figuras que suponen un ejemplo para los jóvenes, como los entrenadores, padres y otros deportistas; así como establecer las normas adecuadas de respeto mutuo.



d) Constancia en el esfuerzo.

Habría muchas facetas relacionadas con la actividad deportiva que requerirían constancia para adquirir resultados esperados. Para mejorar una habilidad técnica, adquirir condición física, entender la manera de jugar del entrenador, es necesario que los futbolistas perseveren hasta lograr una mejora significativa. Podría pensarse que en el fútbol se plantean muchas situaciones en las que hay que intentar una y otra vez la consecución de un objetivo para lograrlo y la exposición a tales situaciones favorecería que el joven deportista sea capaz de intentar alcanzar una meta en varias ocasiones sin desistir en los primeros intentos. Se refiere a luchar y ser constante en la adversidad, trabajando disciplinadamente para conseguir los objetivos que se pretenden lograr.

e) Aceptar y respetar a la autoridad.

Los tiempos cambian y también los modos de comportarse de los más jóvenes con figuras de autoridad. Es importante, y absolutamente necesario, que en los jóvenes deportistas se desarrolle esta cualidad potenciando conductas que se consideren adecuadas al dirigirse al árbitro, entrenadores, otros padres, directivos, de forma que el clima de entrenamiento favorezca este tipo de valores

f) Aceptar las distintas circunstancias como parte del proceso.

Cualquier proyecto o actividad que inicie o desarrolle una persona tendrá unas determinadas circunstancias y unos resultados que podrán ser mejores o peores, que saldrán bien, mal o regular. Y todo ello forma parte de la vida, forma parte del proceso al realizar cualquier actividad. En el fútbol, se puede ganar, perder o empatar; tiene momentos buenos, malos, regulares; se cambia de club, sufren expulsiones o enfrentamientos con contrarios o situaciones adversas de muy diverso tipo.



Que el futbolista acepte todo ello con naturalidad y aprenda a tolerar todo eso de manera comedida, sin demasiada euforia ni tampoco decepción, sino como una circunstancia más por la que hay que pasar al hacer cualquier cosa, que forma parte del proceso de cualquier actividad, le hará mucho más fuerte ante las distintas circunstancias a las que se va a tener que enfrentar a lo largo de su vida.

g) Tomar decisiones y aceptar sus consecuencias.

Continuamente tomamos decisiones. Cualquier cosa que hagamos está determinada por una o varias decisiones que tienen sus consecuencias, que serán buenas, malas o regulares. El deporte ofrecería múltiples posibilidades en que los jóvenes tendrán que tomar decisiones, con sus resultados. Es importante que se potencie esta cualidad (y que los más jóvenes se acostumbren a tomar decisiones), buscando siempre la opción más válida y aceptando la posibilidad de error como parte del proceso formativo del joven deportista.

h) Aprender a competir.

La competición tiene sus propias características que se deben desarrollar para que los jóvenes futbolistas funcionen de manera que puedan aprovechar estas circunstancias y obtener el máximo beneficio de la actividad deportiva. Valores de los mencionados como la constancia, ser capaz de trabajar en equipo y desarrollar otras cualidades como que entiendan la diferencia entre lo que depende de ellos y lo que no, aceptar la victoria y la derrota, diferenciar el esfuerzo (y ser valorados por ello) de los resultados, potencian en los jóvenes un buen estilo de afrontamiento para hacer frente al desafío.

La competición puede ser negativa (si perjudica) o positiva (en el caso de que permita obtener beneficios) y, bien encauzada, se muestra como una magnífica oportunidad para que los entrenadores y demás responsables encaucen a los jóvenes deportistas a adquirir valores que les ayuden a ser mejores competidores, no sólo en el ámbito deportivo sino también en el personal.



i) Adquirir hábitos saludables.

Los jóvenes que practican saludablemente el fútbol u otros deportes en edades tempranas, tienen muchas más posibilidades de realizar ejercicio físico cuando son adultos; y por tanto de beneficiarse durante toda su vida de sus ventajas, como una menor probabilidad de sufrir estrés o problemas cardiovasculares

Un futbolista joven que disfruta y practica el fútbol de forma correcta y sana, estará adquiriendo el hábito de practicar deporte (no sólo el fútbol, sino también otros) porque habrá aprendido a hacer algo que le gusta; en cambio, otro jugador que también ha jugado al fútbol pero que su experiencia le fue desagradable, obviamente las probabilidades de practicar deporte en el futuro disminuirán, al tener recuerdos negativos de su experiencia como deportista. Existen también hábitos que, inexorablemente, se trabajan a través del propio deporte, como los relacionados con la higiene personal, respetar los horarios adecuados, comidas, vestimenta adecuada y que son útiles para que las personas implicadas en la educación deportiva desarrollen en los más jóvenes conductas útiles para su formación como personas.

j) Ser capaz de tomar la iniciativa.

Un joven que aprende a ser decidido, a tomar sus propias decisiones ante una situación concreta y no se esconde ante una situación difícil tendría una herramienta muy útil que le ayudará a hacer frente con valentía ante situaciones de todo tipo. Este factor, como los otros, es entrenable y se potenciará más o menos según las características del entrenamiento y de la propia actividad deportiva.

Dejar que los jóvenes futbolistas sean capaces de tomar la iniciativa sería permitir que tomen decisiones respecto a iniciar acciones nuevas o ya conocidas pero con soluciones distintas a las habituales. Cuando un futbolista realice una acción que se considere adecuada, ésta se reforzará, mientras se corregirán en el caso de que no se



estimen adecuadas Cuando el jugador acepta la posibilidad de cometer errores como parte del juego y se le potencia a que tome la iniciativa, con todo lo que ello significa, se eliminaría en gran parte el miedo a cometer errores o el miedo a perder, desarrollando así la iniciativa del jugador.

k) Ser capaz de respetar las normas establecidas.

En toda actividad deportiva, como en el fútbol, existen unas reglas que hay que cumplir para que el deporte se desarrolle adecuadamente (reglamento, normas de funcionamiento interno, respeto a los entrenadores). Cuando el joven jugador de fútbol aprende a respetar esta normativa, asimila que las cosas hay que hacerlas dentro del marco de la legalidad, ajustándose a unas pautas establecidas. Entiende que la mejor manera de funcionar es respetando las normas y, en el caso de estar en desacuerdo con alguna de ellas, aprovechar los cauces adecuados para mostrar su disconformidad, dentro de las pautas y procedimientos convenientes y desarrollados para tal fin.

Con el planteo de la importancia de desarrollar estos valores en los jóvenes deportistas no se trata de sustituir los conceptos tradicionales de entrenamiento (que generalmente han incidido en físicos, técnicos, tácticos y estratégicos), sino de añadir otros que ayudarán a los jóvenes a ser mejores deportistas y también personas y colaborar desde la psicología con herramientas que promuevan la formación integral. Si bien tradicionalmente se dejaba un tanto al azar el desarrollo de estos aspectos, ahora sabemos que podemos dotar a los jóvenes de medios para poder trabajar estos conceptos.

El estilo de funcionamiento del entrenador y de los técnicos, las propias condiciones de la actividad deportiva, ejercicios específicos a través de un entrenamiento (o no) globalizado o, en instituciones con más medios, el trabajo de un psicólogo del deporte, asesorando a técnicos o bien realizando un trabajo más



específico, son elementos que harán que se trabajen estos conceptos a través de una adecuada planificación.

En definitiva, se trata de aprovechar al máximo las condiciones que ofrece el fútbol como deporte; desarrollando estas necesidades psicológicas y los valores mencionados, lo que hará que los jóvenes futbolistas se hagan mejores no sólo como deportistas sino también como personas.

Técnicas más relevantes para la mejora de los aspectos psicológicos más influyentes en el fútbol

Vargas Mendoza y Blanco Ruiz (2008) en relación a la intervención psicológica en el deporte sostienen que el expediente técnico de los jugadores, además de contener la ficha médica, laboratorial y estudios de gabinete, debe contar con una evaluación clínica psicológica completa consistente en la aplicación de entrevistas, cuestionarios y tests a los deportistas, con el fin de descartar o detectar cualquier tipo de alteración psicológica que, de no tratarse a tiempo, podría interferir en el rendimiento deportivo y en la salud psicológica.

Cuando no se interviene a tiempo a favor de la salud del deportista y se descuidan estos padecimientos, la psicología deportiva le está fallando al atleta. Ferraro (2004) reporta, por ejemplo, que en su práctica actual como psicoterapeuta y psicólogo deportivo, recibe pacientes atletas cuyos juegos se han vuelto tan caóticos que se encuentran en crisis, tienen tanta ansiedad 'como para detener un tren', la depresión es evidente, llegan creyendo que se les puede curar, cuando mucho, en tres sesiones. Están sufriendo de problemas neuróticos reales, con desórdenes generales de ansiedad y posiblemente también con trastornos de personalidad. Otros padecimientos frecuentes en los deportistas serían la anorexia nerviosa, la bulimia, los trastornos obsesivo-compulsivos y los trastornos adaptativos.

Algunos rasgos a evaluar en el terreno psicológico, y que deben formar parte del expediente técnico de cada deportista, podrían ser: la estabilidad afectiva, la estructuración cognitiva, las relaciones interpersonales, el nivel de control de impulsos, la tolerancia a la ansiedad, el estilo de manejo de la frustración, la regulación de la



autoestima, la dinámica familiar. De la misma manera, algunas habilidades psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo y que también podrían incluirse, involucrarían: la ansiedad general, la ansiedad de competencia, la motivación, el estilo atencional, la capacidad imaginativa, la orientación al rendimiento, la claridad de objetivos.

Se debería observar la conducta de los jugadores en los entrenamientos físicos como en los técnico-tácticos, así como también se debe observar la conducta de cada deportista en otros escenarios como en los vestidores de los estadios, en la convivencia con sus compañeros en los sitios de concentración, en su medio familiar y sobre todo, durante sus presentaciones profesionales o competitivas. Es en estos registros donde se podría evaluar si las diversas intervenciones, y entre ellas la psicológica, sirven para mejorar el desempeño

A continuación se presentan algunos de los métodos y técnicas propuestas por Valdés Casal, H (2002, p 98) para la preparación psicológica del deportista. Dicho autor propone que estos métodos están referidos a aquellas acciones mediante las cuales el entrenador o el psicólogo operan sobre los problemas psicológicos que se dan en la actuación deportiva tanto en el entrenamiento como en la competición. Los métodos de preparación psicológica podrían clasificarse en: emocionales, técnicos, tácticos y sociales. A su vez los métodos que permiten accionar sobre el comportamiento emocional se clasificarían en:

- Métodos para lograr activación y relajación:
 - Variación del tono muscular
 - Relajación mediante la palabra
 - Respiración

- Métodos de Concentración:
 - Concentración en objetos
 - Concienciación de procesos internos
 - Supresión de pensamientos o emociones negativas.



Los métodos de preparación emocional se clasificarían teniendo en cuenta los componentes de la regulación **emocional** sobre la que actúan, así tendríamos:

- *por su influencia sobre la cantidad de activación:*

- + Determinación de objetivos
- + Relajación
- + Supresión de pensamientos o emociones negativas
- + Cambios de atención y actividad
- + Descanso dirigido
- + Inducción de energía y estados de ánimo positivos
- + Automandatos

- *Por su influencia sobre factores cognitivos:*

- + Desensibilización sistemática
- + Hipnotismo
- + Visualización de situaciones de éxito
- + Fijación de estados emocionales positivos
- + Identificación con imágenes
- + Autoprogramación

- *por su influencia sobre las estrategias de afrontamiento:*

- + Participación en competiciones
- + Modelación de competiciones
- + Inoculación de estrés



-
- + Entrenamiento Asertivo
 - + Juego de roles
 - *por su influencia sobre elementos de la personalidad:*
 - + Evaluación Sistemática del rendimiento
 - + Regulación de la autovaloración
 - + Reforzamiento del esfuerzo y el resultado
 - + Dosificación del esfuerzo y el resultado
 - + Dosificación de esfuerzos volitivos

Por su parte los métodos de preparación **técnica** abarcarían:

- + Métodos de corrección de errores
- + Método de preparación para la acción motriz inmediata.
- + Prevención de los efectos de la ausencia de práctica
- + Eliminación de las molestias en el entrenamiento por vía psicológica.

Los métodos de preparación **táctica** son:

- + Elaboración del plan táctico
- + Interiorización de los objetivos de las jugadas de engaño
- + Anticipación de la jugada del contrario
- + Regulación mediante el lenguaje

Finalmente los métodos de **preparación social** comprenderían:

+ Intervención sobre las conductas del entrenador

+ Discusión en grupo





Investigación Diagnóstica

Presentación de la Institución

¿Qué es la Club Escuela de fútbol Proyecto Crecer?

Proyecto Crecer es la primera escuela de fútbol destinada al perfeccionamiento de talentos en la Argentina. Funciona como filial del club Europeo Girondins de Bordeaux de Francia. Tomando como modelo dicha institución, Proyecto Crecer intenta adaptarse adoptando las políticas de trabajo y funcionamiento del club europeo, respetando las características y necesidades presentes en nuestro medio. La Escuela de Fútbol Proyecto Crecer se encuentra afiliada a la Liga Regional de Fútbol San Francisco dependiente de AFA y compite en los torneos que dicha liga organiza en las siguientes divisiones:

- Promocionales (Categoría 97/98)
- Pre-infantiles (Cat. 95/96)
- Infantiles (Cat. 93/94)
- Pre-juveniles (Cat. 91/92)
- Juveniles (Cat. 89/90)

Propósito.

Apunta a la búsqueda y perfeccionamiento de jugadores con potencialidades y buenas condiciones futbolísticas, que a través de una formación integral, estén capacitados para ser incorporados a un plantel de Alto Rendimiento.

Objetivos

- Buscar y formar en el país, jóvenes talentos, con características visiblemente positivas y necesarias para integrar un equipo de primer nivel. Años de experiencia y formación comprobada de jugadores que actualmente están en



equipos de Alto Rendimiento del Fútbol Argentino como Europeo, avalan este proyecto.

- Formar jugadores capacitados no sólo en la parte futbolística, sino también educativa, promoviendo por ejemplo, el aprendizaje de idiomas extranjeros dependiendo de la orientación del proyecto (ejemplo: inglés, portugués, francés, alemán, italiano, etc.), para lograr una mejor adaptación en el exterior.
- Mantener en competencias deportivas a los jugadores durante todo el año.
- Desarrollar actividades que favorezcan el crecimiento, el desarrollo armónico, el amor por el deporte y una apertura hacia la cultura.
- Instalar valores en cuanto a la convivencia en grupos, solidaridad, orden, respeto, obediencia, compromiso con lo pactado.
- Estimular la constancia y el sacrificio en las prácticas para fomentar la cultura del trabajo, y determinar de esta forma una disciplina deportiva.
- Realizar un programa de entrenamiento orientado al desarrollo de las capacidades condicionales y coordinaciones, respetando las etapas evolutivas y de maduración del jugador.
- Formar integralmente al jugador teniendo en cuenta que a través del deporte se puede desarrollar en sus esferas cognoscitivas, socio-afectivas y motrices para estar a la altura de las exigencias del fútbol de alto rendimiento. Poniendo énfasis en las divisiones jóvenes.
- Formar a los jugadores para que la Institución tenga una base de jugadores que les permita en los próximos años, conformar un "equipo altamente competitivo".

La competencia que realizan está dada por encuentro de carácter “amistoso” con planteles de las Primeras Divisiones de diferentes clubes del país. Asisten diariamente a los entrenamientos alrededor de 150 jugadores.

Dados los objetivos específicos de la institución, se llevan a cabo periódicamente en diferentes puntos del país pruebas con la finalidad de reclutar jugadores con talento. Estos jóvenes provenientes tanto del interior de la provincia de



Córdoba así como también de otras provincias (Neuquén, Misiones, Santa Fé, Entre Ríos, Mendoza, BS AS, Stgo del Estero, etc) se alojan en la residencia que el club posee. Este emprendimiento tiene como objetivo promover jugadores ya consolidados y desarrollar jóvenes talentos en el fútbol, contando para ello con un plantel de profesionales, entre los que se cuentan directores técnicos, preparadores físicos, médico deportólogo, profesores de educación física, docentes, quienes trabajan interdisciplinariamente tanto en el aspecto técnico como humano, respondiendo de esta manera a las exigentes demandas de calidad que requiere un plantel de Alto Rendimiento.





Metodología utilizada para la realización del diagnóstico de necesidades

Para la realización del diagnóstico de necesidades se han llevado a cabo entrevistas a personas claves de la institución tales como el director de la misma, la persona encargada de las tareas administrativas y a cinco jóvenes que actualmente viven en el complejo habitacional del club.

La persona encargada de las tareas administrativas es tomada como un informante clave dada la cercanía y el contacto permanente que mantiene con las familias de los jugadores que se encuentran actualmente en la escuela de perfeccionamiento. Es a ella a quien recurren los padres ante cualquier inconveniente o inquietud que se les presenta referentes a, por ejemplo, cuestiones relacionadas con la escolaridad, permisos para salidas los fines de semana, viajes a su ciudad de origen o cuestiones relacionados a la vida dentro del club.

Los jugadores fueron entrevistados dado que son los partícipes principales en este proyecto.

Los ejes principales de las entrevistas fueron: 1) conocer la ideología y funcionamiento del club y las características de la vida en el mismo; 2) acercamiento a la problemática de los chicos migrantes desde la perspectiva de los dirigentes así como también desde la palabra de la población en cuestión; 3) indagar sobre las necesidades de estos adolescentes desde lo deportivo y lo personal y como se manifiesta.

Datos obtenidos de las entrevistas.

Actualmente conviven en el Complejo Habitacional del club Proyecto Crecer, alrededor de 30 adolescentes cuyas edades oscilan entre los 12 y los 18 años. Este rango de edad fue estipulado por los directivos de la institución en sus inicios bajo la consideración de que recibir jugadores menores de 12 años podía ser un riesgo dado que



son muy pequeños y quizás el traslado a una nueva ciudad sería un cambio demasiado significativo para el que aún no se encontrarían preparados; sin mencionar la posibilidad de traslado a otro país en caso de ser seleccionados por algún club extranjero. Podría pensarse que este rango de edad sería, por otra parte, el más propicio para el desarrollo de las potencialidades físicas, técnicas y tácticas de los jóvenes, acrecentándose de este modo, las posibilidades de conseguir contratos con clubes destacados.

En primera instancia debemos considerar que se cuenta con una población constituida por individuos que poseen una característica particular, son “adolescentes”. Es decir, son personas que se encuentran atravesando una de las crisis vitales más significativas. En este período de la vida se encontraría en auge la temática de los duelos por todo aquello que debe ser abandonado y dejado atrás como parte de la infancia y el ingreso a una etapa caracterizada por cambios, transición, reformulación, búsqueda y asunción de nuevos roles para hacer frente a una realidad que se aleja de la anterior.

A los cambios profundos que tienen lugar en este momento de la existencia se sumarían, en esta población aquellos que son producto de la migración voluntaria que realizan estos chicos con el afán de consagrarse en el deporte que más los apasiona. Desde la psicología podremos observar en ellos aquella sintomatología propuesta en el capítulo 1 con las características peculiares que destacan a estos chicos.

Por otra parte es importante resaltar un dato que aparece en todas las entrevistas y es el relacionado a las dificultades de las primeras semanas, cuando comienzan a extrañar a sus familias, la vida se vuelve una rutina regida por horarios rígidamente establecidos que deben ser respetados. Los adolescentes entrevistados aseguran que no es fácil en un principio y que existe mucho apoyo entre ellos, se brindan una importante contención, sobre todos los mayores protegen y acompañan a los más pequeños.

Existe mucha cooperación entre los compañeros de habitación, la selección de quienes comparten un mismo cuarto no es al azar sino que se realiza teniendo en cuenta la edad, el lugar de procedencia, etc. No se colocan en una misma habitación jóvenes provenientes del mismo lugar para evitar que formen un grupo cerrado, fomentando de este modo la integración con el resto. Y es que el grupo de pares pasaría a ocupar el



lugar de su familia y se volvería totalmente necesario para enfrentar la separación real que se produce de su núcleo familiar. Aquí se pone claramente de manifiesto la tendencia grupal y su innegable peso.

Existiría un primer período, de 3 a 4 semanas, en el que los jugadores se sienten muy a gusto y conformes con las reglas de convivencia. Si bien en las entrevistas aseguran estar satisfechos con las comodidades de la residencia y las reglas de convivencia, la realidad cotidiana muestra que no es así, los directivos reciben demandas por parte de los padres relacionadas con las condiciones del lugar, las comidas, los horarios, etc. Pasado este primer tiempo puede observarse que comienzan las quejas sobre la pensión y sus reglas, sobre la escuela, extrañan más su casa, su familia, sus amigos, su novia, etc;

Lo más llamativo es el deseo de empezar a funcionar como lo hacían en su pueblo o ciudad, queriendo romper con las reglas de convivencia, “quieren hacer las cosas que hacían en sus casas”, manifiesta el director haciendo referencia a que “quieren acá tener su auto, su moto... salir los fines de semana sin ninguna limitación”. En este punto debemos tomar en cuenta que los chicos juegan los fines de semana (sábados o domingos) por lo que la noche anterior a la competencia deben concentrar y por lo tanto no realizan ninguna salida. “Sólo les está permitido salir si no hay partido al día siguiente o si ya han jugado, debiendo volver a una hora estipulada”.

En la Escuela de Fútbol hay un régimen de convivencia que implica un horario para levantarse, desayunar, ordenar los cuartos, entrenar, almorzar, asistir al colegio, merendar, bañarse, cenar y acostarse. Este régimen es bien distinto de la forma de vida a la que estaban acostumbrados en sus hogares, teniendo en cuenta además que para la mayor parte de los chicos esta es la primer vivencia de este tipo. Si bien han realizado la experiencia de probarse en otros clubes, nunca han emigrado de sus ciudades o pueblos para instalarse en un club.

En este punto podríamos pensar que cuando los chicos llegan al club estarían como “encantados” y todas sus expectativas acrecentadas producto del sueño de ser un “crack”, pero a medida que transcurren los días van comprendiendo que existen oportunidades pero primero deben perfeccionarse, se encuentran con chicos que hace tiempo que están en la Escuela de Perfeccionamiento y todavía a la espera de una



posibilidad en un club de renombre. A esto, como expresan los directivos se suma el hecho de que comienzan a sentir nostalgia por la vida en sus pueblos/ciudades, por sus amigos y familia.

Es decir, de repente todo es novedoso y cuando pasa la adrenalina de las primeras semanas lo nuevo comenzaría a volverse rutinario. Y aquí debemos volver al concepto de adolescencia porque el mismo podría chocar con todo aquello que implique rutina y quietud, ya que el adolescente es fluctuación y cambio permanente. De aquí la imperiosa necesidad de contar con herramientas y un espacio, desde la psicología del deporte para contener y acompañar a este adolescente.

En cuanto a las exigencias deportivas, los responsables de la institución y los jugadores expresan que son significativamente mayores en relación a los clubes de donde provienen. Esto ha llevado a muchos chicos a abandonar la Escuela de Perfeccionamiento, volviendo a intentarlo unos años más tarde y en otros casos no volviendo nunca más. A nivel de rendimiento “cada uno de ellos era en su ciudad el mejor de su categoría pero al llegar aquí se encuentran con que son todos iguales, son todos los mejores”. Esto podría provocar diferentes tipos de ansiedades e inseguridades acerca de las capacidades propias.

En definitiva, están todos en un mismo nivel, debiendo hacer grandes esfuerzos para superarse y destacarse. Podría suceder que aquella seguridad de elegir el fútbol como carrera profesional (producto de las creencias de autoeficacia, las expectativas de resultado y las metas) se encuentre tambaleando, despertando dudas acerca de la elección y debiendo volver a trabajar sobre ella. Podría suceder también que producto de toda esta situación, es decir, crisis adolescencial más posibles dudas por la elección realizada, se produzca una disminución en el rendimiento deportivo. Y es también aquí que se considera de fundamental importancia la preparación psicológica. Por su parte, el cuerpo técnico, manifiesta que hay cuestiones de las que no puede percatarse, porque no está preparado, haciendo referencia a situaciones particulares por las que atraviesan los jugadores y que están afectando su rendimiento futbolístico.



Es por esto que están convencidos de la importancia de la intervención psicológica especialmente para los chicos migrantes, ya que son concientes de que este grupo se encuentra expuesto a presiones significativas tales como el gasto económico que implica la vida en otra ciudad o presiones familiares relacionadas con las expectativas puestas por los padres sobre ellos y su éxito. Aquí sería fundamental trabajar, desde la psicología del deporte desde dos frentes, por un lado aquello referido a la elección de la carrera futbolística y su evaluación en el transcurso de su paso por la Escuela de Perfeccionamiento y por otro lado el trabajo en el fortalecimiento y desarrollo de aquellas habilidades psicológicas relacionadas directamente con el rendimiento deportivo (atención, motivación, concentración, etc)

Finalmente sería importante hacer referencia al aspecto educativo de los jóvenes que ingresan a la Escuela de Perfeccionamiento, no debemos olvidar que se encuentran en edad escolar. En este aspecto, la regla que rige en el Proyecto Crecer es la *asistencia obligatoria*. Esta decisión se basa en dos premisas fundamentales mencionadas por el Director General, por un lado “es importante que terminen el colegio ya que nadie les asegura, al ingresar aquí, que lograrán el éxito futbolístico. Si bien todos apuntamos a eso, sabemos que solo una minoría lo logra”. Por otra parte “consideramos importante que los chicos que tienen posibilidades de firmar contratos con clubes extranjeros estén preparados tanto en lo deportivo como intelectualmente siendo esto último una herramienta más para lograr una adecuada adaptación al nuevo destino. Actualmente contamos con alrededor de 12 jugadores en diferentes clubes europeos” de España, Portugal y Francia.

En relación a la temática de la escolaridad, la persona encargada de Administración hace referencia a su preocupación por bajo rendimiento de los chicos, expresando que en algunos casos peligró el año en curso por la cantidad de materias sin promocionar. Cuenta que durante un tiempo hubo una persona encargada del seguimiento escolar y fue muy positivo porque los chicos habían mejorado, cumplían con los objetivos académicos y solo unos pocos constituían los casos más preocupantes



pero actualmente no hay nadie a cargo y sería importante poder incorporar una persona que realice las tareas de seguimiento escolar y de tutoría.

Por su parte los jóvenes entrevistados no muestran mayor preocupación por la escuela; sin embargo la ideología del club fomenta la formación no sólo deportiva sino también personal y dentro de ésta destaca la importancia de la escolaridad para el desarrollo social.

Este punto estaría relacionado con el anterior ya que, podría hipotetizarse que en su afán de ser futbolistas profesionales, estos chicos han relegado la faceta educativa, el interés por proseguir los estudios. Y es que ellos ya han realizado su elección.





Conclusión diagnóstica.

De acuerdo a los datos obtenidos en las entrevistas se considera que las necesidades primordiales de la Escuela de Fútbol Proyecto Crecer en relación a los jóvenes que habitan en la casa del club son se refieren a tres ámbitos:

- En primer lugar la necesidades relacionadas al ámbito personal y social, todas aquellas relativas a la integración al nuevo lugar y las reglas de convivencia, la relación con el resto de los compañeros que viven en la residencia del club, la distancia de sus hogares. Necesidad de contención y de creación de espacios donde los chicos puedan expresar sus vivencias, necesidades y preocupaciones en relación a su vida en el club. En este punto, se podría destacar también la necesidad de comunicación permanente con los padres.
- En segundo lugar, el abordaje de aquellas cuestiones relacionadas con la elección de carrera y las fluctuaciones que pueden producirse en esta elección, así como también su incidencia en el rendimiento deportivo. Análisis de expectativas propias y ajenas depositadas en estos jóvenes. En este punto destacamos además la necesidad de fortalecer las habilidades psicológicas para lograr el máximo rendimiento en la competencia deportiva.
- Y en tercer lugar, desde el punto de vista académico, la institución manifiesta la necesidad de seguimiento escolar y tutorial para los jóvenes; control y seguimiento de la evolución académica de cada uno.

Cada una de estas necesidades deberían ser abordadas sin dejar de lado el eje fundamental que destaca a nuestra población, la adolescencia. Es por las necesidades mencionadas anteriormente que se considera de importancia el Proyecto de Aplicación Profesional tendiente a la Preparación integral del joven futbolista, destinado a incorporar la preparación psicológica como una esfera fundamental que acompaña a la preparación física, técnica y táctica del deportista.



Propuesta de Intervención

En base al análisis de las necesidades de la institución que nos compete, Escuela de Perfeccionamiento de Fútbol Proyecto Crecer y tomando los aportes teóricos de la psicología relacionados a la Preparación Psicológica en deportes y un amplio espectro de variables que en ella intervienen es que propongo el siguiente Proyecto de Aplicación Profesional destinado a los jóvenes residentes en el Complejo Habitacional del Club. Dicha población está constituida por una treintena de adolescentes.

El presente PAP fue pensado desde nuestro rol de psicólogos como un modo de intervenir en los ámbitos deportivos a fin de solventar la complejidad de una amplia gama de situaciones que se despliegan en este campo y teniendo en cuenta que es una institución en la que no existe la figura del psicólogo y es a través del presente proyecto que se pretende implementarla.

Objetivos del PAP

- Facilitar la integración de joven jugador al nuevo ambiente y estilo de vida por medio de un trato personalizado y tomando en consideración cada situación particular.
- Fomentar el desarrollo de valores para la convivencia diaria y fortalecer los vínculos interpersonales por medio de internalización de normas, aplicación de un reglamento de convivencia y detección, corrección y resolución de conflictos cotidianos.
- Favorecer un elevado rendimiento deportivo por medio del asesoramiento en el desarrollo y mejora de habilidades psicológicas pertinentes.
- Facilitar la integración a los nuevos lugares de estudio a través de la orientación y tutoría académica; apoyo, refuerzo y seguimiento en tareas escolares.



- Favorecer la comunicación con el equipo de trabajo (Directores Técnicos, Preparadores Físicos, Profesores, Médico, etc) por medio de trabajos conjuntos para analizar la situación particular de cada jugador.
- Favorecer la comunicación con los padres de los jugadores a través de la creación de un espacio de diálogo que permita tanto transmitir información relacionada a la trayectoria personal, académica y deportiva de sus hijos como así también evacuar dudas o aclarar situaciones que pueden preocupar a los padres

Plan de trabajo

El plan de trabajo se desarrollará a lo largo del año, es decir desde los meses de Febrero a Diciembre. En el mes de Febrero comienza la denominada Pre-Temporada y a partir de este momento comenzaría la intervención, constituida por tres etapas.

Primer Etapa: Febrero-Marzo. Ingreso

Segunda Etapa: Abril-Noviembre. Mantenimiento en el club.

Tercera Etapa: Diciembre. Evaluación Final

El Proyecto de Preparación Psicológica esta compuesto por actividades que tendrán una frecuencia Diaria, Semanal, Mensual y Bimestral y a su vez se organizarán en forma individual o grupal.

Primer Etapa. (Febrero – Marzo)

Desde el ingreso de los jugadores al Club se comenzará con:

- ***Evaluación Psicológica del Deportista:*** se realizará un Psicodiagnóstico a cada uno de los jugadores que ingresen en la residencia del club, cuyo objetivo es acercarnos al conocimiento de la persona, evaluar su salud psicológica. Con este tipo de actividad se pretende detectar o bien descartar



cualquier tipo de alteración psicológica que de no ser considerada a tiempo pueda interferir en la vida futura del sujeto. Con este primer diagnóstico también vamos a lograr un primer acercamiento para observar como cada uno de ellos atraviesa la crisis adolescente y sus características normales o patológicas. Dicha actividad se realizará de manera individual por medio de entrevistas semiestructuradas y por medio de la aplicación de tests psicológicos (HTP y Cuestionario Desiderativo). Apuntamos a poseer un primer acercamiento a la estructura de personalidad del joven que llega a la institución

Las entrevistas semidirigidas, se orientaran a evaluar la situación de crisis del sujeto, como su contexto familiar y social previo al ingreso al club.

Análisis de elección de carrera: tomando los aportes de la Teoría Social Cognitiva y el modelo de elección de carrera de Lent, Brown y Hackett por un lado y de Rodolfo Bohoslavsky por otro, se realizara una evaluación de cómo se realizo la elección vocacional, bajo que condiciones, cuales son los intereses personales, presiones del grupo familiar o de pares, presiones propias, o sea, cuales son las características de esta elección, así como también las creencias de autoeficacia, las expectativas de resultado y las metas; realizando entrevistas semidirigidas individuales que permitan indagar la temática. Se utilizarán también algunos de los siguientes instrumentos a modo de complemento.

- **Escala de Autoeficacia Física** (Physical Sel-efficacy Scale, PSE) propuesta por Ryckman (1982) dicha escala mide dos dimensiones dentro de la medida global de autoeficacia , por un lado la denominada Escala de habilidad física percibida con 10 ítems y por otro la Escala de confianza en la autorepresentación física con 12 ítems. La primera valora las percepciones individuales de la propia habilidad física (fuerza, resistencia, habilidad) mientras que la segunda subescala, la de confianza en la autorepresentación física mide la confianza como reflejo de un comportamiento o conducta física en presencia de otros.



- **Inventario de Confianza de Rasgo en el Deporte (TSCI) DE Valey (1986)** dicho inventario también hace referencia a la autoeficacia, es decir, a la creencia del deportista de que aquello que quiere hacer puede hacerlo con éxito.

El objetivo de esta actividad es evaluar cómo ha sido el proceso de elección de estos jóvenes y si existe alguna variación a medida que va transcurriendo el tiempo en la Escuela de Perfeccionamiento estos tres componentes (creencias de autoeficacia, las expectativas de resultado y las metas) o si se mantienen y de que modo lo hacen. Para lograr esto, se evaluarán en cada una de las etapas del proyecto, es decir, al ingreso, a mediados del año y al finalizar el mismo.

Estas dos actividades se realizarán durante los meses de Febrero y Marzo con una frecuencia diaria dada la cantidad de jugadores, alrededor de treinta, que comienzan cada año.

Una vez logrados el Psicodiagnóstico y la Evaluación de Elección de Carrera comenzarán las actividades que se llevarán a cabo hasta finalizar el año.





Segunda Etapa. (Abril – Noviembre)

Actividades diarias:

- **Académicas y Vocacionales:** realizar un control y seguimiento de la evolución escolar de cada uno de los chicos; realizar apoyo y refuerzo continuo en el ámbito educativo. Esto se logra por medio de encuentros diarios durante la mañana (horario libre, ya que no asisten al colegio ni entrenan) con el objetivo de realizar las actividades referidas al colegio, promoviendo una gestión correcta del tiempo de estudio para que puedan perfeccionarse en el deporte y también completar la esfera académica. Esta actividad consistirá en asistir diariamente al Club y colaborar con los jugadores en la realización de las tareas ofreciendo apoyo escolar.

Dicha actividad se llevará a cabo en la sala de estudios con que cuenta el club. Por otra parte dentro de esta actividad se incluye la observación de la integración al instituto o colegio por medio del seguimiento del proceso adaptativo y la observación de: el rendimiento, las relaciones con compañeros de estudio, la opinión del director del colegio y los comentarios de ellos mismos al respecto.

El psicólogo se interiorizará sobre el rendimiento académico de cada uno de los jugadores de Proyecto Crecer manteniendo un contacto cercano con la institución educativa a la que asistan los menores, concurriendo periódicamente para corroborar el progreso académico. El psicólogo funcionará a modo de tutor y cumplirá las funciones que corresponderían a los padres, tales como realizar inscripciones, otorgar permisos, firmas inasistencias, asistir a reuniones de padres, etc, desligando a cualquier otra persona de la Escuela de Perfeccionamiento de estas funciones.

- **Asistencia psicológica personal:** a través de la creación de un espacio que permita el seguimiento individual, la evaluación de la integración al nuevo ambiente y estilo de vida por medio de un trato personalizado y teniendo en



cuenta la situación particular de cada joven. Así como también el apoyo emocional en situaciones de crisis que pueden estar afectando la cotidianidad. Por medio de la creación de un Gabinete de Psicología, donde los chicos puedan asistir en caso de sentir necesidad de hacerlo o donde pueda ser citados ante cualquier eventualidad.

Actividades Semanales:

Son una vez en la semana y consisten en reuniones con el grupo de jugadores residentes en el club por un lado y reuniones los integrantes del resto del equipo de trabajo por otro.

➤ **Encuentros con Jugadores:** tienen como objetivo, lograr a través de dinámicas grupales el trabajo de las habilidades psicológicas (motivación, concentración, atención, autoconfianza, estrés, etc) con el fin de lograr su máximo desarrollo en pos de un alto rendimiento a la hora de la competencia. Para lo cual se propone la utilización de diversas técnicas:

- En primer lugar ejercicios respiratorios y de relajación

Ejercicio respiratorio

Se pide a los jugadores que se dispersen por el salón en la forma que lo prefieran y una vez acostados sobre las colchonetas se les solicita que cierren los ojos. Que tomen todo el aire que se pueda por la nariz, que lo retengan el máximo de tiempo posible en los pulmones y luego lentamente lo exhalen por la boca hasta sentir que se desinflan. Se pide al deportista que aleje de su mente cualquier pensamiento que tenga (sea éste agradable o no) y que se conecte mental y sensitivamente sólo con el acto de respirar. Se repite cinco veces.

Relajación inducida mediante la palabra



-
- A- Apoyar la mano la mano con los dedos hacia abajo en una pared. Dejar caer el peso del cuerpo sobre la misma, con el brazo recto. Se realizan sugerencias de que el brazo se pone rígido. La mano se pega a la pared, casi quiere atravesarla (durante tres minutos aprox.). La mayoría de los sujetos presentan dificultad para despegar la mano, lo que se utiliza para incrementar el efecto de las sugerencias verbales)
- B- Parado o sentado, con los brazos extendidos al frente con las palmas hacia adentro. Ojos cerrados. Pedimos al sujeto que se concentre en las palabras. Se le dice que los brazos se le ponen rígidos, entre las manos aparece una fuerza que las atrae (así durante tres minutos aprox.) cuando se ordena abrir los ojos casi siempre encuentra sus manos pegadas o muy cerca.

Luego de haber logrado un estado de relajación profunda llevaremos a cabo las siguientes técnicas que irán variando semana a semana:

- *Determinación de objetivos*: fijar objetivos relativos a las competiciones fundamentales en las que se participará como parte del entrenamiento, no debiendo ser objetivos a muy largo lazo. El planteo de objetivos cumplirá una importante función en el proceso de motivación que energiza la conducta.
- *Inducción de energía y estados de ánimo positivos*: se orienta a los jugadores a imaginar aquellos momentos de ejecución sobresaliente y aquellos de pobre actuación, para que puedan interiorizar la relación entre actitudes y energía. Es necesario establecer un reflejo condicionado entre la respiración profunda y los estados de ánimo positivos, de forma que la inspiración profunda traiga automáticamente un estado de ánimo positivo.
- *Automandatos*: consiste en promulgar órdenes, que al ser emitidas por el deportista, desencadenen una reacción de control. Pueden ser: “más fuerte”



“más rápido” “más alto”. Luego serán empleadas en situaciones de entrenamiento real hasta producir el efecto deseado

- *Visualización de situaciones de éxito:* en relajación profunda se induce a imaginar este tipo de situaciones que podrían ser “hacer un gol” “lograr la victoria contra X equipo”, etc.
- *Autoprogramación:* se varía la percepción de la realidad, mediante la variación de las actitudes hacia ella, el hombre se autoprograma. Se trata de mostrar a los jugadores cómo ciertas actitudes en el comportamiento competitivo están distorsionadas y afectan el rendimiento. Estas formas distorsionadas son convertidas en formas adecuadas de expresión y esto permitirá un cambio en los estados emocionales, en el clima emocional interno y concomitantemente en su rendimiento.
- *Inoculación del estrés:* en estado de relajación se hace se hace vivenciar al jugador una situación que lo afecta negativamente desde lo emocional (un partido próximo, el público contrario, temor a una situación en la que tuvo un accidente). Se trata de que emerja la reacción emocional y que el joven pueda empezar a controlarla.
- *Entrenamiento asertivo:* esta técnica se usa para aliviar la ansiedad producto de las relaciones interpersonales. Consiste en estimular al jugador a que se comporte asertivamente en situaciones de las más simples a las más complejas como por ejemplo frente a los contrarios, ante los compañeros de equipo o los entrenadores. Esta técnica puede complementarse con el *juego de roles*.
- *Reforzamiento de esfuerzos y resultados:* se realizará luego de cada competición. El refuerzo puede ir desde un gesto a hasta recompensas materiales.



-
- *Regulación de la autovaloración:* evaluaremos el grado de subvaloración o sobrevaloración ante los errores en la competición. Para los primeros todo resulta demasiado difícil mientras que para los segundos la responsabilidad es ajena: son las zapatillas, la comida de la noche anterior, los compañeros de equipo, etc

 - **Encuentros con el equipo de trabajo:** esta actividad tiende a la creación de un espacio que permita el encuentro con los directores técnicos, profesores de educación física, preparadores físicos, médico deportólogo, cocinera, encargada administrativa, que sirva como espacio de discusión o de planteo de casos que particularmente preocupan, sea desde lo deportivo, lo personal o lo académico. Esta actividad tiene como objetivo poder comprender al adolescente en su totalidad, poder realizar aportes cada uno desde su lugar dentro de la institución y colaborar en pos de una formación integral de la persona.

Actividades Mensuales

- **Seminarios-Taller:** esta actividad está destinada a la realización de Seminarios-Taller organizados con el fin de promover valores y fomentar la adquisición de hábitos saludables en los jóvenes, que al dejar sus núcleos familiares quedan en manos de la institución y es ella quien debe responder a las demandas de la sociedad actual. La finalidad de estos seminarios es psicosigiénica y preventiva.

Se realizarán una vez al mes. Las temáticas serán las relativas a:

- Violencia en el Fútbol
- Prevención de adicciones



- Sexualidad – HIV
- Hábitos Alimenticios

Actividades Bimestrales

- Encuentro de Padres: estas reuniones bimestrales tienen como finalidad lograr un acercamiento entre la institución y los padres. Se apunta así a la creación de un espacio donde puedan depositar sus dudas, inquietudes y también un espacio para realizarles una devolución acerca del rendimiento académico, personal y deportivo de sus hijos.



Tercera Etapa (Diciembre)

Evaluación de impacto

Luego de la aplicación del Proyecto de Preparación Psicológica se realizará la evaluación de la eficacia del mismo para lo cual se proponen las siguientes actividades:

- Entrevistas a los jóvenes que pasaron por la experiencia del Club Proyecto Crecer indagando acerca de las vivencias personales en relación a la integración al lugar, el colegio, el club, la nueva vida lejos de sus familias, etc.
- Evaluación de las creencias de autoeficacias, expectativas de logros y metas al finalizar el año.
- Evaluación del rendimiento académico
- Entrevistas a Directores Técnicos y Profesores de Educación física para evaluar el rendimiento deportivo de los jóvenes inmigrantes.





Conclusiones

Por medio del presente Proyecto de Aplicación se apunta al logro de una formación completa del joven adolescente que elige la carrera futbolística con miras al profesionalismo. La idea principal sería colaborar desde la Psicología, por medio de aquellas herramientas que permitan el desarrollo bio-psico-social del joven que ingresa al club, teniendo en cuenta y respetando las edades y las etapas evolutivas de la población que se aborda; así como también la particularidades que caracterizan a estos adolescentes (migración voluntaria, adaptación al club, cambio de colegio, alejamiento del núcleo familiar, presiones propias y externas, mayores exigencias deportivas, etc.)

Actualmente la Escuela de Perfeccionamiento de Fútbol Proyecto Crecer no cuenta con profesionales en el área psicológica, por lo que el presente PAP, sería de fundamental importancia para el logro de una preparación integral que complemente el trabajo realizado por dirigentes, directores técnicos, preparadores físicos, médicos, etc.



Bibliografía

- Aberastury, A, Knobel, M (1999) **La adolescencia normal: un enfoque psicoanalítico**. Buenos Aires. Editorial Paidós.
- Andreu Alvarez, M, Blas Redondo, A, Olmedilla Zafra, A (2005) **Variables Psicológicas, categorías deportivas y lesiones en futbolistas Jóvenes: un estudio correlacional**. Revista Analise Psicológica.
- Balcells Carnevali (2009) **La psicología del deporte: una herramienta más en la preparación de un deportista**. Revista Saludmental.info. N° 37 - febrero/marzo - 2009
- Bangsbo, J. (1997). **Entrenamiento de la condición física en el fútbol**. Barcelona, Paidotribo
- Blanco-Ruiz, R; Vargas-Mendoza, J (2008). **La intervención Psicológica en el Deporte Organizado: Un Instrumento para la detección de necesidades**. Primer seminario Internacional sobre el estudio del Comportamiento y sus aplicaciones. Universidad de Guadalajara.
- Bonfante, R.(2007) **La preparación psicológica en las categorías escolares en el deporte béisbol**. Lectura: Educación Física y Deportes.Revista Digital N° 43
- Cervelló, E (1999). **Variables psicológicas relacionadas con la elección de tareas deportivas con diferente nivel de dificultades. Consideraciones para el diseño de programas motivacionales de entrenamiento psicológico en el deporte**. Revista Motricidad



-
- Dolto, F; Dolto-Tolich, C (1992). **Palabras para adolescentes o el complejo de la langosta.** Buenos Aires. Editorial Atlántida.
 - Fernández Mouján, O (2002) **Abordaje teórico y Clínico del Adolescente.** Buenos Aires. Editorial Paidós.
 - Galvez Garrido, A, Paredes Prados, J(2007). **Aspectos Psicológicos que influyen en el futbolista.**Revista Digital.Buenos Aires Año 11 N° 106
 - Góonzáles Cabarllido, L **Condiciones Internas y Actividad Deportiva. Variables de indispensable consideración** (Versión Electrónica) Artículo N° 5. EFdeportes.com
 - Gutiérrez Veliz, P (1999) . **La Preparación psicológica en los deportes de equipo de los juegos con pelota.** Lecturas: Educación física y Deportes. Revista Digital
 - Mombaerts, E. (1998). **Fútbol. Entrenamiento y rendimiento colectivo.** Barcelona, Hispano Europea.
 - Morilla Cabezas, M (2001) **Desarrollo de un programa de Preparación Psicológica con los equipos de un club de fútbol de la Primera División española** (Versión Electrónica) Revista Digital, Buenos Aires-Año 7- N° 42
 - Olaz, F; Osuna; M; Passera, J; Pérez, E (2005) **Orientación, información y educación para la elección de carrera.** Buenos Aires. Editorial Paidós
 - Olivera Betrán, J (2005) **Adolescencia, deporte y crecimiento personal.** Apunts. Educación Física y deportes.
 - Peris Del Campo, D (2005) **Preparación Psicológica del futbolista de**
-



-
- Ponisio, J (2005) **El futbolista en la época de la profesionalización** (Versión Electrónica) Revista Digital, Buenos Aires- Año 10 -Nº 83.
 - Roffé, M (2003) **Intervención Psicológica con la selección argentina sub-16: Características “particulares” de los adolescentes inmersos en la singular dinámica del fútbol de élite.** (Versión Electrónica) Cuadernos de Psicología del Deporte, Buenos Aires – Vol 3, núm 2.
 - Rojas, Ma Cristina (1997) **Entre dos siglos. Una lectura Psicoanalítica de la postmodernidad.** Primera Edición. Buenos Aires. Lugar Editorial.
 - Romero Cerezo, C (2000) **.Hacia una concepción más integral del entrenamiento en el fútbol.** Revista digital efdeportes.com.
 - Valdés Casal, M (1998) **Personalidad y deporte.** Primera Edición. Barcelona. Editorial Inde.
 - Valdés Casal, M (2002) **La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano.** Tercera Edición. Barcelona. Editorial Inde.



Anexos

Anexo I: Entrevista al director de la institución.

- *¿Cuántos chicos viven actualmente en la residencia del club?*

Y bueno.. actualmente tenemos 28 chicos que están en la pensión, pero cada año este número va variando porque muchos ingresan al empezar el año y después se vuelven a su pueblo. Es raro que suceda, pero alguno puede llegar al club cuando ya comenzó la temporada.

- *¿Cuál es el rango de edad de los chicos que habitan la pensión?*

Tenemos jugadores de entre 12 y 18 años.

- *¿Este rango de edad fue previamente estipulado?*

Si, por supuesto. Creemos que tener menores de 12 años es un poco arriesgado, por los cambios que tienen que enfrentar al mudarse a una ciudad nueva, adaptarse a las reglas de convivencia con las que nos manejamos. Y por otra parte por las dificultades que significaría el traslado de un niño tan pequeño si surgieran posibilidades en otro país .Y porque otra realidad es que las posibilidades de perfeccionarse y crecer se acrecientan en chicos de estas edades...

- *¿ Cómo es la adaptación de los chicos que ingresan cada año a la Escuela de Perfeccionamiento?*

y... no es muy fácil. Al principio esta todo bien. Los chicos pasan por un período de aproximadamente dos semanas en los que se sienten bien en la pensión y con las



comodidades y condiciones que aquí se les imponen, pero después de esos días, que fueron como unas vacaciones de sus padres empiezan las quejas y los reproches.

Nosotros creemos que es porque empiezan a extrañar su casa, a su familia, a los amigos que dejaron. Y entendemos que no es fácil llegar a una ciudad desconocida, con gente desconocida y tener que convivir.

Los chicos empiezan a romper las reglas...quieren hacer las cosas que hacían en sus casas, quieren acá tener su auto, su moto...salir los fines de semana...ir y venir sin limitaciones.

Y acá las cosas son diferentes... tenemos reglas para la convivencia y tenemos un objetivo primordial que es la formación apuntando al futuro profesionalismo.

Sólo les está permitido salir si no hay partido al día siguiente o si ya han jugado, debiendo volver a una hora estipulada. En la Escuela de fútbol hay un régimen de convivencia que implica un horario para levantarse, desayunar, ordenar los cuartos, entrenar, almorzar, asistir al colegio, merendar, bañarse, cenar y acostarse; y quizás muchos no están acostumbrados y al principio les cuesta respetarlo.

- *¿Cómo manejan las cuestiones educativas? ¿Todos los chicos asisten al colegio?*

Sin dudas que sí...si los chicos quieren quedarse en el club, saben que tienen que ir al colegio, sin excepciones. Es una condición obligatoria, no se discute.

- *¿Por qué razones lo consideran de tal importancia?*

y... mirá...para nosotros es importante que terminen el colegio ya que nadie les asegura, al ingresar aquí, que lograrán el éxito futbolístico. Si bien todos apuntamos a eso, sabemos que solo una minoría lo logra y además... consideramos importante que los chicos que tienen posibilidades de firmar contratos con clubes extranjeros estén preparados tanto en lo deportivo como intelectualmente siendo esto último una herramienta más para lograr una adecuada adaptación al nuevo destino. Actualmente contamos con alrededor de 12 jugadores en diferentes clubes europeos de España, Portugal y Francia. Y queremos que los chicos que salgan de nuestra Escuela no estén sumidos en tanta ignorancia, por eso la importancia que le damos al colegio.



-
- *Volviendo a la cuestión de la adaptación al club... ¿observan algunas conductas que les parezcan signos de no adaptación? Como cuáles?*

y...sí...generalmente son chicos que todos los fines de semana se quieren volver a su casa o que piden para hablar por teléfono todos los días o por lo menos varias veces por durante la semana. Que te das cuenta que no se integran bien o son muy tímidos. A veces no les va tan bien en el colegio, hay que seguirlos de cerca...

Igual los chicos se contienen mucho entre sí, los mayores a los más pequeños.

Y además entre compañeros de habitación se hacen muy amigos y esto también ayuda a que por ahí sea más fácil la vida lejos de su casa.

- *¿Ustedes organizan las habitaciones?*

Si, a principio de año cuando tenemos todos los chicos que van a estar en la pensión los organizamos en las habitaciones de acuerdo a las edades y a los lugares de donde vienen. Por ejemplo si tenemos dos o más chicos del mismo lugar tratamos de separarlos para que no se aíslen porque ya se conocen, para que se integren...sí?

- *¿Y en cuanto a rendimiento deportivo, como los afecta?*

Nosotros por ahí no nos damos cuenta en los entrenamientos si el chico no rinde porque tiene algún problema personal o porque no esta en su mejor día, nosotros los vemos jugar y listo. Pero seguro que de alguna forma se ve afectado el rendimiento....lo que pasa es que cada uno de ellos era en su ciudad el mejor de su categoría pero al llegar aquí se encuentran con que son todos iguales, son todos los mejores. Aca son todos iguales y el esfuerzo que tienen que hacer es más grande...entendés?



Anexo II: Entrevista a Encargada Administrativa

- *¿ Cuáles son las tareas que desempeña dentro del Club?*

Bueno...mi trabajo es en la oficina del Club. Estoy a cargo de las tareas administrativas y además oficio de alguna manera como un nexo entre padres y jugadores, padres y directivos, etc sobre todo cuando éstos tienen dudas o alguna consulta que realizar.

- *¿ Sabe cuántos jugadores viven actualmente en la pensión del Club?*

y...ahora debe haber mas o menos unos 25 chicos aproximadamente, no lo se con exactitud.

- *¿ Qué edades tienen los chicos que viven en pensión*

son chicos de entre 12 y 18 años esas son las edades que manejamos para el ingreso al club.

- *¿ Considera que existen algunos inconvenientes relacionados a la adaptación al lugar cuando ingresan?*

Si, los inconvenientes surgen cuando los chicos después de un tiempo notan que la rutina se torna muy diferente a la que tenían en sus casas.

Por otra parte también los incomoda darse cuenta que sus pares son al igual que ellos jugadores con mucho potencial ya que son los mejores de cada categoría de sus clubes de origen.



Aquí son todos los mejores, son jugadores elegidos entre el resto y este es un reto para el que no todos están preparados.

- *¿Cómo se manifiestan estos inconvenientes? ¿Con qué conductas?*

Y... hay jugadores que manifiestan su estado de incomodidad haciendo planteos o quejándose. Muchas veces estas quejas nos llegan a través de sus padres que están lejos y temen que los hijos no estén bien y se preocupan.

Los chicos generalmente se quejan por las comidas, o los horarios que son estrictos, por supuestas condiciones incómodas en las instalaciones, por roces con otros jugadores. Algunos se niegan a ir a la escuela buscando continuamente excusas.

A otros se los ve muy ansiosos y preocupados por su rendimiento al ver que el nivel es altamente superior al de los clubes de los que provienen.

Y ante todos estos inconvenientes nos encontramos con chicos que prefieren volver a su casa y al estilo de vida que llevaban antes.

- *¿Cómo es la relación con los padres?*

Se comunican para solicitar permiso para que los jugadores regresen a sus casas los fines de semana o para avisar que autorizan a sus hijos a pasar el fin de semana en la casa de algún compañero...

En el caso de los jugadores más pequeños por lo general cuando tienen algún inconveniente en la pensión lo comentan con sus padres y luego ellos nos lo transmiten... alguna cuestión de convivencia, algún roce, el tema de las "cargadas"

Se trata siempre de dar una solución, de responder a sus necesidades, de sacar sus dudas, lo que ocurre es que ellos se comunican con la gente de administración, o con los Directores Técnicos, y no todos están al tanto de todo lo que les pasa a todos los chicos...

Proyecto Crecer funciona desde el año 2003 y todavía hay muchas cuestiones por cubrir, pero la gente especializada en ésta temática es poca... entonces somos pocos



para abordar una temática que excede el perfeccionamiento en el fútbol e implica cuestiones como la convivencia, los padres, la escuela, etc...

- *¿Considera que estos inconvenientes afectan el rendimiento deportivo?*

y...yo creo que el rendimiento se ve afectado en la medida en que estos problemas se profundizan en lugar de resolverse y los jugadores están preocupados, dispersos, nerviosos y no entregados al 100% al entrenamiento o a los partidos...

- *¿Cuál es la ideología del club en relación a la escolaridad de los chicos? como lo manejan?*

La asistencia al colegio es obligatoria, cuando los chicos llegan al club y se acerca el momento de definir la incorporación a la pensión se habla con los padres y se deja en claro esto...pero es complicado llevar adelante el seguimiento de 30 niños, porque se trata de saber como van en cada una de las materias, con las faltas, con las entregas de trabajos...tratamos de estar en continuo contacto con la escuela, logramos que todos asistan a la misma institución, lo que facilita un poco las cosas, entonces periódicamente nos reunimos con profesores, celadores o con la directora Pero... la realidad es que nos gustaría abordar el tema con más profundidad... es muy importante para nosotros que los chicos entiendan que pueden perfeccionarse en el deporte a la vez que avanzan en el proceso de la escolaridad... pueden hacer las dos cosas, y aquí deben hacerlo...

Muchos de los chicos tienen un muy bajo rendimiento académico y algunos corren el riesgo de repetir el año por la cantidad de materias que se llevan. Antes había una persona encargada del seguimiento escolar y fue muy positivo porque los chicos habían mejorado, cumplían con los objetivos académicos y solo unos pocos constituían los casos más preocupantes pero actualmente no hay nadie a cargo y sería importante poder incorporar una persona que realice las tareas de seguimiento escolar y de tutoría.



Anexo III: Entrevista Jugador 1

Edad: 15 años

Lugar de procedencia: Misiones

¿Cuánto hace que estás en Proyecto Crecer?

Llegué al club hace un año y cuatro meses

¿Cómo fue que llegaste al club?

El papá de un amigo le dijo a julio (Presidente del Club), él nos fue a ver y trajo a cuatro chicos, de los que quedaron dos porque en ese momento no había lugar en la pensión y mas o menos en junio me avisaron que ya podía venir, así que ahí me mudé.

¿Qué pasó con tu familia cuando surgió esta posibilidad?

y...mi papá enseguida me que sí, a mi mamá le costó un poco más pero después se acostumbró. Yo en Misiones vivo con mi mamá, mi papá y tengo tres hermanos, uno estudia odontología en Corrientes, otro se fue ahora a estudiar mecánico dental y solamente queda mi hermanito más chico con ellos

¿Tenés contacto con ellos? ¿Cómo te comunicas?

Si, hablo por teléfono. Y vuelvo más o menos cada dos meses porque es muy lejos y es muy largo el viaje

¿Viviste alguna vez alguna experiencia similar a esta?

No, desde chico juego al fútbol pero es la primera vez que me pruebo para algún club

¿Cómo es la vida en la residencia del club?

Bien, a mi me gusta, al principio me costó un poco porque hay que respetar mucho los horarios, además no es como en tu casa que comes o te acostas cuando querés, acá tenemos todo organizado, pero ahora ya me acostumbré.



Yo al principio extrañaba mucho a mi familia y les hablaba mucho por teléfono y ellos también y después les dije que si ellos me hablaban mucho yo los extrañaba más todavía así que les pedí que me hablaran un poco menos, igual el primer mes fue el más difícil para mí...

¿Te sentís a gusto con las reglas establecidas para la convivencia?

Si, como te dije, al principio es más difícil porque en tu casa es distinto, pero después ya está, te acostumbrás a respetar los horarios y todo.

¿Te relacionás con otra gente fuera del club? ¿tenés amigos fuera del club?

Si, tengo muchos amigos del colegio y aprovecho los domingos que es el día que tenemos libre, para verlos, para juntarnos. Tomamos mates o vamos al centro a dar vueltas...igual acá en la pensión hay diez chicos más que son de misiones y son mis amigos, lo que pasa es que las familias también son amigas allá en misiones, se juntan a comer asados y nos conocemos desde chicos...

¿Cómo fue la experiencia del cambio de colegio?

Bien, me llevo algunas materias, pero bien, no me costó cambiarme porque además muchos chicos del club son compañeros míos.

En relación a lo deportivo...crees que hubo algún cambio desde que estás en el club?

Si, yo creo que si, creo que crecí mucho desde lo deportivo y me gustaría jugar en algún club de primera, acá en Argentina o afuera.

¿Por qué elegirías quedarte en este lugar? ¿Qué te motiva a seguir?

Me gusta Crecer, además creo que estando acá hay muchas más posibilidades, en vez en misiones jugás pero morís allá, en cambio acá tengo más oportunidades de que alguien me vea y me busquen para jugar en otros clubes



Anexo IV: Entrevista Jugador 2

Edad: 16 años

Lugar de procedencia: Puerto Iguazú

¿Cuánto hace que estás en Proyecto Crecer?

y...hace seis meses, desde principio de año.

¿Cómo fue que llegaste al club?

Yo vine a visitar una tía que vive en Arroyito y sabía que estaba Proyecto Crecer en San Francisco así que me vine a probar y quedé y después de un mes me mudé.

¿Qué pasó con tu familia cuando surgió esta posibilidad?

Ellos me apoyaron mucho para que me venga porque mi papá siempre quiso que juegue al fútbol...el jugaba cuando era joven pero tuvo una lesión, le reventaron la rodilla y no pudo jugar más. Y mi hermano mas grande también jugaba pero después tuvo un hijo y se casó y empezó a trabajar y ya juega menos al fútbol y mi hermano más chiquito también juega.

¿Tenés contacto con ellos? ¿Cómo te comunicas?

Si, por teléfono y volví una sola vez desde que estoy acá.

¿Viviste alguna vez alguna experiencia similar a esta?

No, es la primera vez. Una vez fui a probarme a Rosario y no quedé. Y Guillermo (DT Proyecto Crecer) ya me había visto una vez en Iguazú pero yo era muy chico de edad y de estatura así que tampoco me trajo...

¿Cómo es la vida en la residencia del club?

Esta buena, al principio nada más me costó un poco adaptarme a los horarios, al orden que tiene todo.



Y lo que más me costó fue separarme de un amigo mío con el que jugaba desde que éramos chicos, con él nos habíamos ido a probar juntos a Rosario y ahora creo que va a venir a probarse acá...

¿Te sentís a gusto con las reglas establecidas para la convivencia?

Si, para mi están bien, además nos tratan bien

¿Te relacionás con otra gente fuera del club? ¿tenés amigos fuera del club?

Si, además de los chicos del club, tengo mis amigos del cole que nos juntamos los domingos, que tenemos el día libre

¿Cómo fue la experiencia del cambio de colegio?

A mi no me gusta mucho la escuela así que me llevo varias materias y eso le preocupa un poco a mi mamá pero yo le digo que ya las voy a levantar, que todavía falta para terminar el año, así que me tengo que poner las pilas un poco.

En relación a lo deportivo...crees que hubo algún cambio desde que estás en el club?

y...yo hace poco que estoy en Crecer pero creo que si...además los técnicos de Iguazú me dijeron que había mejorado mucho, así que creo que algo habré crecido.

¿Por qué elegirías quedarte en este lugar? ¿Qué te motiva a seguir?

Porque estoy muy conforme con el club y además me gustaría irme a jugar afuera, pero ahora quiero mejorar porque hace muy poco que estoy y todavía no me siento preparado... Me pongo muy nervioso cuando nos vienen a ver empresarios de afuera, aunque los técnicos nos pidan que estemos tranquilos y juguemos como siempre...



Anexo V: Entrevista Jugador 3

Edad: 12 años.

Lugar de procedencia: Arroyito

¿Cuánto hace que estás en Proyecto Crecer?

Desde el 3 de febrero de este año, hace más o menos seis meses.

¿Cómo fue que llegaste al club?

Julio me fue a ver al club donde yo jugaba en Arroyito, yo estaba como titular y jugamos contra Crecer, ahí Julio me vió y me pidió que viniera a San Francisco.

¿Qué pasó con tu familia cuando surgió esta posibilidad?

A mi mamá no le gustaba mucho que me viniera, pero después mi papá la convenció, aparte yo le dije que yo quería jugar entonces me dijo que sí y me vine. Además tengo una hermana de quince años y dos hermanitos más chicos, de cinco y seis años que son a los que más extraño.

¿Tenés contacto con ellos? ¿Cómo te comunicas?

Si, hablamos por teléfono casi todos los días y además vuelvo a mi casa casi todas las semanas.

¿Viviste alguna vez alguna experiencia similar a esta?

Sí, me fui a probar a un club de Rosario y a uno en Buenos Aires, Estudiantes, eso fue el año pasado, me quedé una semana en cada uno y después me volví a mi casa porque no quedé y cada vez que venía a jugar a San Francisco me gustaba el club y tenía ganas de venirme. Acá quedé y me vine. A mi mamá le gustaba más que viniera acá porque era más cerca.

¿Cómo es la vida en la residencia del club? ¿Te sentís a gusto con las reglas establecidas para la convivencia?



A mí me gusta estar en la pensión... y con las reglas de convivencia, sí, todos dicen que está bien, así que para mí está bien. Todos son buenos, la Señora Ana, los profes, los DT, los chicos de la pensión, te ayudan por ahí si te pasa algo. Al principio me costaba más porque extrañaba un poquito a mi familia, sobre todo a mis hermanitos, pero después me acostumbré.

¿Te relacionás con otra gente fuera del club? ¿tenés amigos fuera del club?

Sí, me hice amigo de algunos chicos de San Francisco que juegan acá y los fines de semana me invitan a sus casas a comer y a dormir y también me hice amigo de algunos chicos de la pensión... a algunos los invité a Arroyito el fin de semana.

¿Cómo fue la experiencia del cambio de colegio?

Bien, los chicos son buenos, además somos tres de acá del club que vamos al mismo curso.

En relación a lo deportivo...crees que hubo algún cambio desde que estás en el club?

Yo creo que sí, porque acá te enseñan cosas. Entrenamos bien.

¿Por qué elegirías quedarte en este lugar? ¿Qué te motiva a seguir?

Yo elegiría quedarme porque es un club que te da muchas posibilidades de viajar a otros lados. Me gustaría tener la posibilidad de viajar a algún club de afuera, de acá a dos años más o menos... a probar. Igual si viajás, viajás con tu papá... Los de más de 16 años sí viajan solos, sin los padres...



Anexo VI: Entrevista Jugador 4

Edad: 14 años

Lugar de procedencia: Tartagal, Salta

¿Cuánto hace que estás en Proyecto Crecer?

Hace desde marzo, cinco meses...

¿Cómo fue que llegaste al club?

Y yo vine con un Entrenador conocido de Julio, me vine a probar y quedé. Me vine de Salta a Rafaela y él me trajo acá

¿Qué pasó con tu familia cuando surgió esta posibilidad?

y...yo el año pasado ya había venido para acá, vine con mi mamá pero mi papá me dijo que no quería que viniera porque era muy chico y después a fin de año como me llevaba materias mi papá me dijo que si me quería venir las tenía que rendir bien y me quedaron dos previas que las rendí ahora y me vine.

¿Tenés contacto con ellos? ¿Cómo te comunicas?

Si, por mensajes o a veces hablamos por teléfono. Ahora a penas pueda quiero viajar porque desde que llegué no volví más a mi casa.

¿Viviste alguna vez alguna experiencia similar a esta?

No, nunca antes me fui a probar a otro club

¿Cómo es la vida en la residencia del club?

Y...primero me costó un poco más porque extrañaba mucho...pero más o menos después de dos meses se me pasó y me fui acostumbrando. Extrañaba cuando estaba acá sin hacer nada me ponía a pensar en mi familia...pero después no

¿Te sentís a gusto con las reglas establecidas para la convivencia?

Si, yo estoy cómodo acá, me siento a gusto.



¿Te relacionás con otra gente fuera del club? ¿tenés amigos fuera del club?

Si, acá mis compañeros son muy buenos y mis amigos del cole. Yo no soy de salir mucho...a veces los chicos de acá de San Francisco me invitan, me invitan a dormir a su casa...pero casi siempre me quedo acá en la pensión, no salgo muchas veces

¿Cómo fue la experiencia del cambio de colegio?

Me adapté rápido...además no me llevo muchas materias. Acá es más fácil que el cole de Salta

En relación a lo deportivo...crees que hubo algún cambio desde que estás en el club?

Si, en el rendimiento...además acá entrenamos mucho...es otro el ritmo...hay mucha exigencia

¿Por qué elegirías quedarte en este lugar? ¿Qué te motiva a seguir?

Me gusta mucho el club y la ciudad y sé que acá tengo más posibilidades que en Tartagal



Anexo VII: Entrevista Jugador 5

Edad: 16 años

Lugar de procedencia: Misiones

¿Cuánto hace que estás en Proyecto Crecer?

Hace un año y ocho meses que estoy acá...

¿Cómo fue que llegaste al club?

Por una prueba que hizo Guillermo allá, en misiones. El fue hace como tres años y yo quedé y me vine, pero estuve una semana y como lloraba porque era muy chico y extrañaba, y los más grandes andaban conmigo... y guille me hizo sacar pasaje para que me volviera y recién el año pasado me llamaron.

Y ahora nada que ver...hay muchos más chiquitos que yo...

¿Qué pasó con tu familia cuando surgió esta posibilidad?

Nada, mi familia me dijo que viniera, si era para hacer cosas buenas que viniera. Además ellos también sabían que había otros chicos de misiones

¿Tenés contacto con ellos? ¿Cómo te comunicas?

Por teléfono, me llaman o también por mensajes. Y yo viajo cada tanto....pero no mucho porque es lejos, hay muchas horas y no nos da el tiempo. Hace poco vino mi papá...

¿Viviste alguna vez alguna experiencia similar a esta?

No, nunca.

¿Cómo es la vida en la residencia del club?¿Te sentís a gusto con las reglas establecidas para la convivencia?



Si...está todo muy organizado, al principio cuesta más porque por ejemplo nos acostamos a las 11 y yo en mi casa no estaba acostumbrado, pero después ya está...te acostumbrás. O también porque extrañas las cosas de tu casa..acá es todo distinto...pero me gusta.

¿Te relacionás con otra gente fuera del club? ¿tenés amigos fuera del club?

Si, me hice unos amigos que son de Arroyito, amigos de uno de los chicos de acá que nos invitó a su casa y nos vemos cuando vamos para allá

¿Cómo fue la experiencia del cambio de colegio?

No, el colegio...que se yo, bien. Allá iba a la mañana y a la tarde

En relación a lo deportivo...crees que hubo algún cambio desde que estás en el club?

Si...mejoré en la técnica y eso...y el estado físico también.

y...sí, acá se nota mucho la diferencia en lo físico, allá no corríamos tanto, acá hacemos partidos todos los días

¿Por qué elegirías quedarte en este lugar? ¿Qué te motiva a seguir?

y...viajar...a Europa así como hacen otros chicos. No sé si todavía, porque por ahora yo quiero mejorar...para irme más preparado...