



FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

Trabajo Final Integrador

Descripción de los miedos y las presiones que experimenta un arquero de las divisiones inferiores de un club del fútbol argentino y las estrategias de afrontamiento que utiliza

Autor: Androetto, Marcelo Rodolfo -

Tutora : Dra. VanesaGongora

Índice

1. Introducción	Pág. 1
2. Objetivos	Pág. 2
2.1. Objetivo general	Pág. 2
2.2. Objetivos específicos	Pág. 2
3. Marco Teórico	Pág. 3
3.1. Psicología del Deporte	Pág. 3
3.1.1. Caracterización de la Psicología del Deporte	Pág. 3
3.1.2. Rol del Psicólogo Deportivo	Pág. 4
3.2. Fútbol	Pág. 6
3.2.1. Caracterización del fútbol en el mundo del deporte	Pág. 6
3.2.2. Caracterización del arquero de fútbol	Pág. 7
3.3. Variables psicológicas	Pág. 9
3.3.1. Variables psicológicas vinculadas al ámbito deportivo	Pág. 9
3.3.2. Miedos	Pág. 10
3.3.3. Presiones	Pág.12
3.3.4. Estrategias de afrontamiento	Pág.14
3.4. Intervenciones psicológicas	Pág. 17
3.4.1. Intervenciones psicológicas en el ámbito deportivo	Pág. 17
3.4.2. Intervenciones psicológicas sobre miedos y presiones en el fútbol	Pág. 18
3.4.3. Intervenciones psicológicas para el puesto de arquero de fútbol	Pág. 20
4. Método	Pág. 25
4.1. Tipo de estudio y diseño	Pág. 25

4.2. Participantes	Pág. 25
4.3. Instrumentos	Pág. 25
4.4. Procedimiento	Pág. 27
5. Desarrollo	Pág. 29
5.1. Conceptualización del caso	Pág. 29
5.1.1. Descripción complementaria del arquero juvenil	Pág. 29
5.2. Análisis de los miedos y las presiones de un arquero de fútbol de divisiones inferiores	Pág. 29
5.2.1. Análisis de los miedos de un arquero de fútbol de divisiones inferiores	Pág. 30
5.2.2. Análisis de las presiones de un arquero de fútbol de divisiones inferiores	Pág. 32
5.3. Descripción de las estrategias utilizadas por un arquero de divisiones inferiores para afrontar los miedos y las presiones	Pág. 37
5.4. Propuestas de intervenciones para mejorar el afrontamiento de los miedos y las presiones de un arquero de las divisiones inferiores	Pág. 40
6. Conclusiones	Pág. 45
7. Referencias bibliográficas	Pág. 50

1. Introducción

El presente Trabajo Final Integrador (TFI) tuvo como objetivo vincular conocimientos teóricos adquiridos a lo largo del cursado de la carrera de Psicología y la experiencia realizada en la materia Práctica y Habilitación Profesional.

La práctica se desarrolló en el marco del Programa de Psicología Deportiva que se implementa en la pensión de un club de fútbol en Argentina. Este dispositivo cuenta con la labor de un equipo de cinco profesionales de la Psicología y tiene un perfil interdisciplinario: se trabaja en conjunto con profesionales de otras áreas, tales como la psicopedagogía, la nutrición y la medicina. Se apunta a mejorar la calidad de vida y potenciar el rendimiento deportivo de los niños y los jóvenes de las diferentes categorías inferiores del club que concurren a la pensión.

La práctica consistió en diversas tareas llevadas a cabo semanalmente: acompañamiento, observación, entrevistas, realización de informes y estadísticas, y la administración de técnicas psicológicas, lo cual permitió la recolección de datos acerca de las variables que conforman los objetivos del presente trabajo. Además, se realizaron otras tareas en acuerdo y a pedido de los responsables del Departamento de Psicología del club.

La elección de esta institución deportiva radicó en que se trata de una de las más grandes del país, con una infraestructura a nivel social y educativo de primer nivel que va a la par de la popularidad de su equipo de fútbol.

En este marco, y a partir de la experiencia como residente, se optó por elaborar un TFI acerca de un joven arquero que se encuentra en la reserva del plantel de Primera División, focalizando la mirada en sus miedos y presiones, sus estrategias de afrontamiento y, finalmente, las intervenciones actuales o eventuales a fin de mejorar sus herramientas para hacerles frente.

2. Objetivos

2.1. Objetivo general:

- Describir los miedos y las presiones que experimenta un arquero de las divisiones inferiores de un club de primer nivel del fútbol argentino, las estrategias de afrontamiento que utiliza, y proponer intervenciones para mejorar sus estrategias.

2.2. Objetivos específicos:

- Analizar los miedos y presiones de un arquero de las divisiones inferiores de un club de primer nivel del fútbol argentino.
- Describir las estrategias que utiliza un arquero de las divisiones inferiores de un club de primer nivel del fútbol argentino para afrontar los miedos y las presiones.
- Proponer intervenciones en el ámbito de la psicología del deporte para mejorar el afrontamiento de los miedos y las presiones por los que atraviesa un arquero de las divisiones inferiores de un club de primer nivel del fútbol argentino.

3. Marco Teórico

3.1. Psicología del Deporte

3.1.1. Caracterización de la Psicología del Deporte

Cruz Feliú (1995) define a la Psicología del Deporte como la ciencia que se dedica al análisis de los factores psicológicos que influyen en la iniciación y el mantenimiento de la práctica del rendimiento deportivo, y de los efectos psicológicos surgidos como consecuencia de la participación deportiva.

Weinberg y Gould (1996) hacen hincapié en los objetivos a los que apunta la Psicología del Deporte: la comprensión de la forma en que los factores psicológicos impactan en el rendimiento físico de las personas y la manera en que la participación en el deporte y la actividad física afecta el desarrollo, la salud y el bienestar personal.

Cruz Feliú (1995) considera que los orígenes de la Psicología del Deporte se encuentran en la psicología experimental de Wundt, si bien sus trabajos en el laboratorio de Leipzig no relacionaban aún psicología y deporte. Las primeras investigaciones que vinculan ambas disciplinas consistieron en trabajos experimentales sobre tiempo de reacción y aprendizaje motor, y ensayos teóricos acerca de los beneficios de la participación en programas de ejercicios físicos o sobre las oportunidades que brindaba el deporte como herramienta educativa.

Los antecedentes inmediatos datan del período entre 1920 y 1945. Los psicólogos considerados fundadores de la Psicología del Deporte fueron Coleman Griffith, en Estados Unidos, y Alexander Puni y Peter Rudik, en la ex Unión Soviética. El principal foco de interés de estos dos últimos profesionales, de acuerdo al sitio web de la Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA, 2007), estaba puesto en tres cuestiones: la motivación, el poder mental del deportista y las tensiones de los atletas previo a la competencia.

Según Cruz Feliú (1995), en Europa Occidental, la investigación sobre medicina del deporte dio lugar a la Psicología del Deporte. El I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, celebrado en Roma en 1965, es considerado un hito histórico en la disciplina, así como también la publicación en 1970 de la primera revista dedicada íntegramente a la psicología del deporte, *International Journal of Sport Psychology*.

En Argentina, la APDA fue fundada en 1992 con el nombre de Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte (AMPD). Entre los principales referentes de la disciplina en el país figuran, entre otros, Roffé, Giscafré, Giesenow y Fenili. Las dos asociaciones más importantes a nivel mundial son, según la página web de APDA (2007), las siguientes: la *International Society of Sport Psychology* y la *Association for the Advancement of Applied Sport Psychology*.

Riera (1985 como se citó en Cruz Feliú, 1995) postula que las áreas de investigación y aplicación de la Psicología del Deporte son cinco: el entrenamiento, la competición, el arbitraje o juicio deportivo, la dirección de entidades deportivas y el espectáculo deportivo. Y además agrega una sexta, desde una perspectiva más amplia del deporte: la práctica de la actividad física o el deporte para mejorar la calidad de vida. Estas áreas delimitan el ámbito propio de la Psicología del Deporte y, por ende, de los psicólogos deportivos.

En relación a los objetivos de este TFI, es oportuno consignar que, de acuerdo a Cruz Feliú (1995), la Psicología del Deporte puede contribuir a identificar los factores específicos que influyen en el rendimiento de cada deportista; mejorar los sistemas de observación y registro de lo que acontece durante la competición; objetivar la eficacia de los programas de entrenamiento; preparar psicológicamente a los deportistas mediante técnicas adecuadas al tipo de deporte y a las peculiaridades de cada deportista, y asesorar al entrenador sobre sus propias relaciones con los deportistas y de ellos entre sí.

Los enfoques tradicionales de la Psicología del Deporte, desde la perspectiva de Weinberg y Gould (1996), incluyen los modelos conductuales, psicofisiológicos y cognitivo-conductuales. También puede consignarse que otros enfoques, tales como el sistémico, la Gestalt, el existencial, la psicología positiva, entre otros, pueden hacer su aporte al desempeño de la tarea propia del psicólogo deportivo.

3.1.2. Rol del psicólogo deportivo

Weinberg y Gould (1996) refieren a que los psicólogos deportivos cumplen una serie de roles distintos, entre los que figuran la investigación, la enseñanza y el asesoramiento de deportistas. Para Williams y Straub (1991), los psicólogos del deporte estudian, entre otros aspectos, la motivación, personalidad, agresión y violencia, liderazgo, dinámica de grupo, pensamientos y sentimientos de los deportistas, además de otros aspectos de la práctica deportiva. De acuerdo a este autor, entre otras funciones, el psicólogo deportivo trabaja con deportistas y entrenadores con la finalidad de ayudarlos a mejorar el rendimiento deportivo.

Desde esta perspectiva, el psicólogo deportivo aparece como un especialista de los aspectos psicológicos que intervienen en el rendimiento deportivo. Por caso, participando en la preparación general del deportista conjuntamente con los demás técnicos y especialistas (García-Naveira, 2010), en particular enfocándose en intervenciones dirigidas a la preparación o el entrenamiento psicológico, en el desarrollo constante de las capacidades y habilidades psicológicas del deportista (Cantón Chirivella, 2010).

Sánchez Gombau y Sánchez Eizaguirre (2010) enumeran algunas de las competencias propias del psicólogo deportivo: trabajo en equipo; planificación de objetivos; destrezas para la negociación y toma de decisiones; manejo de conflictos; flexibilidad mental de criterios; orientación al cliente; capacidad de síntesis; perspectiva estratégica; destrezas para la persuasión, habilidades sociales, y tolerancia a la presión.

A tal fin, Cruz Feliú (1995) considera que el psicólogo del deporte debe dominar y tener a disposición una batería de técnicas psicológicas aplicadas y conocer las investigaciones de las que surgen dichas técnicas de intervención. Wilberg (1973 como se citó en Williams, 1991) marca una distinción entre conocimiento recibido, como conocimiento tomado de la disciplina originaria, y conocimiento generado, como consecuencia de un trabajo empírico directamente relacionado con el campo concreto, en este caso, el deporte. Ambos son necesarios en el campo de la Psicología del Deporte, se da un enriquecimiento mutuo entre la experiencia y la teoría, aunque según refiere Roffé (2005), la práctica conlleva un plus, ya que todo el tiempo presenta interrogantes a la teoría.

Asimismo, para realizar eficazmente su trabajo, es importante que el psicólogo deportivo sostenga un estrecho contacto, tanto con el campo práctico del deporte, así como otras disciplinas de las ciencias deportivas. Según postulan Bakker, Whiting y van der Brug (1993), la estructura de la ciencia del deporte está conformada por una cruz en cuyo centro se encuentra el deporte, ligado a su vez con cuatro “rayos”: la psicología, la fisiología, la sociología y la biomecánica. Este enfoque es relevante, ya que la contribución de la psicología del deporte es solo una faceta del conocimiento científico pertinente al deporte.

3.2. Fútbol

3.2.1. Caracterización del fútbol en el mundo del deporte

El deporte es una de las actividades humanas que más protagonismo social ha alcanzado en este siglo. Los medios de comunicación cada vez dedican más espacio a esta actividad y en cualquier tipo de sociedad al margen de las diferencias culturales, profesionales y económicas, prácticamente todos sus miembros prestan atención, sufren, se alegran y vibran en relación a los eventos deportivos (González & Cernuda Lago, 1991).

En este sentido, siguiendo a estos autores, es posible constatar desde el inicio del nuevo milenio, en particular gracias a las tecnologías vinculadas a internet y la explosión de las redes sociales, que la importancia –y la influencia- del deporte en un mundo globalizado han aumentado en forma considerable.

Dentro de este contexto, tal como sostiene Ramonet (1999), el fútbol es considerado el deporte “rey”, el más universal, y objeto de pasiones a nivel mundial. Ya no solo es el deporte número uno en Europa y en Sudamérica, como lo fue hasta las postrimerías del siglo pasado, sino que ha conquistado a gran velocidad nuevos mercados, como Asia, África, Oceanía y el resto del continente americano, incluido Estados Unidos, en particular debido a la influencia de los hispanos que habitan ese país.

El exponencial crecimiento del fútbol -como negocio, como espectáculo, como herramienta de poder- es un fenómeno global que se replica en Argentina, donde es claramente el más popular de los deportes. En todas partes parece haber respuestas afirmativas a la pregunta

de Vázquez Montalbán (1999) sobre si el fútbol ocupa ahora el lugar simbólico dejado libre por la política o las grandes religiones.

De acuerdo a Baudillon (1999), es preciso señalar cuatro aspectos fundamentales en relación al fútbol: el lugar social que ocupa este deporte, el montante económico, el desarrollo tecnológico y su papel diplomático e internacional. En este contexto, se erigen poderosas y, a menudo, omnipotentes, las federaciones, confederaciones y asociaciones de fútbol, y los propios clubes. De hecho, la Federación Internacional del Fútbol Asociado (FIFA) es considerada la multinacional más grande del planeta. Y tanto la FIFA como la Confederación Sudamericana de Fútbol (Conmebol) se hallan inmersas actualmente en un escándalo de corrupción que derivó en el encarcelamiento de varios de sus más prominentes dirigentes.

Precisamente, en relación a todo lo que se pone en juego en torno al fútbol, Bakker et al. (1993) sostienen que el deporte en general no es un fenómeno aislado, sino que se encuentra ligado de manera inseparable a muchos aspectos de nuestra sociedad, tanto que decisiones tomadas fuera del contexto directo del deporte tienen con frecuencia consecuencias indirectas en el ámbito deportivo, y viceversa.

Los mismos autores señalan que al estudiar –y accionar sobre las conductas de las personas en situaciones deportivas -tal como lo hacen los psicólogos deportivos- es necesario prestar atención a la interacción de las influencias sociales y políticas con el mundo del deporte.

Siguiendo la línea de Bakker et al. (1993), y en función de este escenario, es posible concluir que la dimensión adquirida por el fútbol en Argentina como negocio y espectáculo –teñido culturalmente por el predominio de un pensamiento de “vida o muerte”- , supone grandes dosis de presión extra sobre los futbolistas, los verdaderos protagonistas del juego.

3.2.2. Caracterización del arquero de fútbol

El arquero de fútbol vive bajo presiones crecientes y miedos constantes como cualquier otro futbolista. Pero además se le agrega el peso propio de la particularidad de su puesto. El escritor Juan Sasturain (s/d, como se citó en Roffé & Rivas, 2013) sostuvo que los goles se

los hacen al equipo, pero el vencido es el arquero. Y Dirk Enke (s/d como se citó en Roffé & Rivas, 2013), padre del arquero alemán Robert Enke, quien se suicidó por depresión en 2009, reconoció que su hijo desde temprano tuvo miedo al fracaso cuando jugaba ante compañeros mayores. Estaba atrapado en su elevada auto-exigencia.

La función del arquero no es solamente impedir los goles del rival, sino que representa la filosofía de su equipo, ya que su protagonismo está dado por ser quien inicia. La característica del equipo depende de la suya (Pochettino, 2016 como se citó en Senosiain, 2016).

Para Roffé y Rivas (2013), no cualquiera es arquero. Implica colocarse –o más bien, ser colocado- en el lugar de héroe o villano. Requiere de una psicología particular, una enorme demanda psicológica: mucha responsabilidad, concentración, reacción en la adversidad y una cuota no mínima de liderazgo. Según el autor, si el fútbol, es la carrera más difícil, el del arquero es el puesto más difícil dentro de ella. Quizá por ello, en su Cuestionario para Arqueros, Roffé (2000) incluyó como primera pregunta la siguiente: ¿Usted sabe que no es fácil ser arquero?

El arquero se diferencia de todos sus compañeros. De hecho, hablar del arquero es referirse al puesto individual de un deporte de equipo. Ser arquero implica una vestimenta distinta, entrenar de manera diferenciada y, en definitiva, usar las manos en un deporte que implica jugar con los pies (Roffé & Rivas, 2013).

Sambade (2006 como se citó en Bolaños Ordoñez & Duque Burbano, 2012) alude a que la capacidad de tolerar la carga emocional, sin que se deteriore el buen desarrollo del resto de los aspectos, determinará el nivel competitivo del arquero. Es habitual encontrar porteros que presentan un perfil idóneo, pero con una gran incapacidad de plasmar esas capacidades durante la competición. En la mayoría de los casos, la discrepancia entre el rendimiento del arquero en el entrenamiento y la competición no se explica en las facetas físico-condicional, técnico-coordinativa o táctico-cognitivo, pero sí en los aspectos psicológicos.

Según Roffé (2000), el arquero no puede cometer errores. Un error en este puesto es una gran pérdida, debido a su gran exposición. El arquero siente, a raíz de todo esto, un alto nivel de auto-exigencia y de auto-presión. Por ello, existen condiciones psicológicas

necesarias para responder al puesto, tales como la personalidad, la fortaleza anímica, la concentración y el brindar apoyo permanente a los compañeros. Con todo, el arquero pasa por muchos momentos de soledad, tanto en los partidos como en los entrenamientos, aunque se sepa parte de un equipo.

Tal como admite Fillol (2016 como se citó en Giovino, 2016), quien es considerado como uno de los mejores arqueros argentinos de la historia, el puesto de arquero tiene como premisa revertir situaciones adversas de manera permanente, por lo que se trata de una función ingrata dentro del campo de juego.

Siguiendo a Fillol (2016 como se citó en Giovino, 2016), y debido a este contexto, parece particularmente necesario indagar acerca de las actuales –o eventuales- intervenciones en el campo de la psicología del deporte destinadas a dotar a los arqueros de fútbol de mejores estrategias para afrontar los miedos y las presiones que los acosan. Y adquiere particular importancia el trabajo del arquero con especialistas, no solamente con ex arqueros que le sepan transmitir los secretos del puesto, sino también con psicólogos deportivos que lo ayuden a potenciar las condiciones mentales necesarias para desempeñarse en el mismo (Roffé, 2000).

3.3. Variables psicológicas

3.3.1. Variables psicológicas vinculadas al ámbito deportivo

Los especialistas en el área de Psicología del Deporte coinciden en la influencia de distintos tipos de variables -tales como miedo, motivación, estrés, ansiedad, presión, autoconfianza, entre otras- en el rendimiento de un deportista, motivo por el cual el conocimiento y la manipulación de algunas de estas variables puede resultar de gran relevancia para la obtención de mejores resultados deportivos (García, Rodríguez, Andrade & Arce, 2006).

En este marco, los miedos y las presiones son temas de creciente interés en la psicología deportiva de alto rendimiento. Tal como señalan Roffé y Rivas (2013), cuando en deporte se hace referencia al estrés, dentro de este concepto están comprendidos los miedos y las presiones, del entorno y del propio deportista.

En el esquema de las variables principales que sostienen el trabajo del psicólogo deportivo propuesto por Roffé (2015), la motivación y el control de presiones internas y externas se encuentran contrapuestas en la línea superior, por lo que es posible afirmar que las presiones son el reverso de la motivación. En dicho esquema, los miedos se ubican en el piso inferior, entre la autoconfianza y las presiones, por lo que se puede concluir que a mayor autoconfianza menores miedos y viceversa. Además, los miedos tienden a aumentar a mayor presión. Según el autor, esta correlación existente entre miedos y presiones merece particular atención.

3.3.2. Miedos

García Ucha (1996 como se citó en Roffé, 2011) describe al miedo como una cualidad sensorial que cumple la función de una señal de advertencia y motiva aminorar una situación dada, o enfrentarse con ella de un modo superior y hegemónico. Según el autor, el miedo en cada individuo resulta un fenómeno unido esencialmente a los procesos de aprendizaje y, por consiguiente, está determinado socialmente.

Lazarus (2000) acerca el concepto del miedo a la gradiente ansiedad-terror y señala que la incertidumbre vinculada a la amenaza que se encara constituye el rasgo distintivo de la ansiedad, a la cual califica como una emoción ubicua, central en la adaptación humana.

El miedo es una de las sensaciones que aparecen en las situaciones de peligro. Se trata de una reacción emocional compleja que implica la percepción, valoración y conciencia del peligro, que se fundamenta sobre una amenaza real o supuesta en la realización de una actividad deportiva, y en contraposición a la frustración, tiene que ver con un peligro esperado vinculado a condiciones que el deportista considera subjetivamente como amenazantes, pero vencibles (García Ucha, 2004).

Lavoura (2008) subraya que la palabra miedo en el deporte denota un sinónimo de flaqueza y que en este sentido se observa un total rechazo de esta emoción en la esfera deportiva. Precisamente, Roffé (2005) refiere a la importancia de que el deportista reconozca sus miedos sin por ello sentirse vulnerable ni débil. Para facilitarle esta tarea, confeccionó el Test de los 30 Miedos, un listado que finalmente se reduce a uno, sea éste real o imaginario. Los estados de miedo son inhibidores del individuo. El desgano, la

vacilación y los trastornos de coordinación del movimiento son consecuencia de los miedos en el deportista.

Para Roffé y Rivas (2013), existe una vertiente positiva del miedo, una señal que facilita que el deportista sea consciente de sus limitaciones, de que aún no está listo para superar determinada etapa en su carrera. Es posible, y hasta saludable, tener un poco de miedo, pero cuando ese miedo deja de controlarse dispara una serie de pensamientos negativos (Roffé, 2015).

El comportamiento valeroso o cobarde en el deporte se relaciona en general a situaciones o requisitos que son considerados por los protagonistas como peligrosos, cuya valoración es siempre subjetiva, independientemente de que existan realmente o no. Las circunstancias que originan el miedo son disímiles en función de qué deporte se trate. Por caso el miedo a la competencia, uno de los más habituales, que además variará según el significado que la competencia tenga a nivel individual, grupal y social (Ilg, 1974 como se citó en García Ucha, 2004).

Siguiendo a García Ucha (2004), algunos de los miedos más frecuentes en los deportistas están relacionados a situaciones de bajo rendimiento o de exposición pública, y a situaciones tales como lesiones serias, críticas por parte de entrenadores, compañeros, periodistas o público en general, y a la vivencia de situaciones que van por encima de lo habitual y de lo normal.

El miedo del deportista a no poder dar lo que se espera de él guarda relación con las presiones externas en que se transforman las demandas y expectativas de los otros significativos y también con la autopresión de no defraudarlos, no poniéndose él mismo en primer plano. En tanto, el miedo a equivocarse genera deportistas timoratos que no se arriesgan ni toman decisiones, suponiendo que arriesgando menos se van a equivocar menos, cuando en realidad se exponen a perder el puesto o la titularidad o la valoración del entrenador. Es menester señalar, además, que aún los mejores en lo suyo cometen errores (Roffé, 2015).

En relación al puesto de arquero en particular, Roffé (2000) señala que los arqueros de edades menos avanzadas son más proclives al auto-reproche por un error cometido, debido

a una inestabilidad psicológica que conlleva una baja autoconfianza potenciada por la falta de experiencia.

Por otra parte, el miedo al éxito es bastante habitual y sabotea a los deportistas en sus carreras deportivas en general y específicamente en los momentos importantes y/o decisivos para lograr sus metas y el éxito en su disciplina. Esto se explica por el hecho de que a menudo es más fácil permanecer donde se está y quedarse en la puerta del éxito (Nieri, 2006).

En la misma línea, Roffé y Rivas (2013) postulan que el miedo, en su vertiente negativa, inhibe o provoca que el rendimiento del futbolista se vea reducido en hasta un 50% de su verdadero potencial. Los miedos más habituales son a perder, a fracasar, a no dar lo que se esperar de uno, a lesionarse.

Algunas de las reacciones neurovegetativas que aparecen como consecuencia del miedo son el incremento de la actividad cardíaca y de la sudoración, debido a un aumento del estado de excitación, que a menudo origina una pérdida del dominio propio y falsas reacciones. García Ucha (2004) postula que en estos casos el deportista pierde la destreza requerida por la acción, rebasándose o adelantándose. El miedo afecta la coordinación física, entre otras consecuencias.

García Ucha (2004) refiere a la existencia de una gradiente del miedo, que caracteriza como temor, preocupación, shock y cobardía, y en consonancia con ello aparecen una serie de características o señales externas del miedo típicas en el comportamiento del deportista, tales como el desgano, tendencias de oposición o vacilación prolongada. El autor sugiere que los deportistas, junto a sus entrenadores, aprendan a reconocer los miedos, ya que de esa forma es más probable vencerlos o –al menos- disminuir su incidencia en el rendimiento de aquéllos.

En definitiva, siguiendo a Roffé (2011), el miedo es un motor que posee dos caras: es freno y es motor a la vez. Y el secreto no es aniquilarlo, sino controlarlo, dominarlo para que no dificulte la acción eficaz.

3.3.3. Presiones

Roffé, Fenili y Giscafré (2003) definen la presión como el exigirle al otro más de lo que el otro puede dar. Y en relación a ello mencionan que el estrés es la fluctuación/desequilibrio existente entre las demandas externas y las respuestas internas que el sujeto puede brindar en un momento particular.

Lazarus y Folkman (1986 como se citó en Bulacio, 2011) elaboraron una teoría explicativa del estrés basada en la interacción. Así, el estrés es entendido como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo ésta valorada por el individuo como algo que excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal.

Buceta (2003 como se citó en Roffé, 2015) señala que los entrenamientos y, sobre todo, los partidos, implican múltiples situaciones estresantes que pueden alterar el equilibrio emocional de los futbolistas. Cuando los jugadores se encuentran demasiado estresados, su funcionamiento psicológico y físico empeora, con consecuencias tales como estar agarrotados, reaccionar tarde, no calcular bien los riesgos, precipitarse, actuar impulsivamente, inhibirse, cansarse antes, cometer errores de precisión y ser más proclives a lesionarse.

Frases y pensamientos tales como “si hoy no ando bien, marchó”, u “hoy no puedo fallar”, entre otros, son frecuentes entre los futbolistas y aumenta el nivel de presión a la que de por sí están expuestos (Roffé, 2011).

Roffé (2000) se plantea como interrogante si las presiones de los futbolistas de elite, las cuales son múltiples y variables, e impactan sobre sus mentes y sus cuerpos, son o no controlables. Estas presiones pueden ser tanto externas como internas, y aprender a controlarlas figura dentro de los principales desafíos que afronta la psicología aplicada al deporte.

Las fuentes de presiones más habituales sufridas por los deportistas de alta competencia, según el autor, son las siguientes: padres y familia; novia/o; dirigentes; sponsors; cuerpo técnico; árbitros, resultados positivos o negativos; rivales, y la propia autoexigencia. Las presiones derivadas de esta última, están estrechamente ligadas a no dar lo que se espera de uno (Roffé, 2011).

Como puntualiza Roffé (2000), en el caso de los arqueros, existe un claro correlato entre el miedo a cometer errores y un alto nivel de autoexigencia y autopresión. En este marco, es casi imposible que luego de recibir un gol no consideren que podrían haberlo evitado, lo cual dispara una serie de pensamientos negativos y trae aparejado sentimientos de culpa. Una autoexigencia exacerbada deriva en una autopresión en demasía, que según la perspectiva de Freud estaría dando cuenta de la voracidad del superyó.

En caso de que las presiones no sean controladas, impactarán negativamente sobre otras variables psicológicas del futbolista, como la motivación, la concentración, la cohesión grupal y la autoconfianza. Estas presiones pueden manifestarse en el deportista a nivel físico, hasta el punto de la generación de calambres sin que exista una justificación en el desgaste físico, o una disminución en su rendimiento, a partir de una merma en los niveles de concentración o de autoconfianza (Roffé, 2000).

A través del Test de Síntomas de Carga de su autoría, Frester (1972 como se citó en Roffé, 2015) pretende analizar las exigencias propias y provenientes de fuera, los condicionamientos internos y las influencias externas, evaluándolos en su diversidad y complejidad en cuanto al contenido, la duración y la intensidad del efecto sobre el rendimiento deportivo y su variabilidad, que puede vivir a modo de impulso o de carga psíquicos.

En relación a los futbolistas en particular, Roffé y Rivas (2013) sostienen que los jugadores que rinden mejor a mayor presión, son la excepción a la regla, al tiempo que las presiones son crecientes en el mundo del fútbol. Por este motivo, para tener éxito no basta con tener inteligencia y talento, es necesario además desarrollar destrezas emocionales para controlar las presiones y, en lo posible, transformarlas en motivaciones.

González-Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz y Romero (2015) señalan al respecto que el control del estrés generado por las presiones es una destreza psicológica de gran importancia para el deportista. Esta habilidad supone una adecuada canalización de los estímulos estresantes, que a priori pudieran ser incapacitantes, para que los mismos coadyuven a un desempeño deportivo exitoso.

3.3.4. Estrategias de afrontamiento

Una investigación sobre miedos y presiones realizada por Roffé (2015), que incluyó a 200 deportistas de distintas culturas, arrojó como conclusión que las autoexigencias internas miden muy alto en Argentina, al igual que el miedo a fracasar o a equivocarse. El mismo autor reconoce que dichos resultados no sorprenden, teniendo en cuenta que en Argentina salir en la segunda posición parece no tener mérito alguno y solo sirve ser campeón. Según se pudo constatar en dicho estudio, las diferencias culturales y socioeconómicas tienen incidencia en los miedos y las presiones experimentadas por los deportistas de distintas disciplinas.

En este marco, se torna clave el proceso de afrontamiento, es decir, la manera en que el deportista lidia con sus miedos las presiones a la que está sujeto. El afrontamiento implica un conjunto de respuestas ante la situación estresante ejecutadas para controlarla y/o neutralizarla (Lazarus & Folkman, 1984). Desde la perspectiva del modelo transaccional desarrollado por estos autores, se conceptualiza el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales desarrollados para controlar las demandas específicas externas o internas, que son evaluadas por el individuo como excedentes o desbordantes de sus propios recursos.

La Real Academia Española (RAE) (2016) define estrategia como el arte, la traza para dirigir un asunto. En este sentido, el afrontamiento implica la utilización de estrategias conductuales o cognitivas por parte del individuo para resolver el problema, bien seande aproximación o de evitación.

Lazarus y Folkman (1984) puntualizan que las estrategias de aproximación tienen como objetivo mejorar la comprensión o el control de la situación estresante, o bien mejorar los recursos para enfrentarse a ella. Esto puede conseguirse mediante pensamientos de planificación o análisis (estrategia de aproximación conductual) o mediante acciones tales como búsqueda de información o confrontación (estrategia de aproximación cognitiva) que reduzcan los altos niveles de ansiedad. En tanto, las estrategias de evitación reflejan un intento consciente de alejarse de la fuente del problema. Se trata de estrategias de distanciamiento psicológico (estrategia de evitación cognitiva) o bien de acciones que separan físicamente a la persona de la fuente de estrés (estrategia de evitación conductual).

En el ámbito deportivo, las estrategias de aproximación serán preferibles cuando los deportistas consideren la situación controlable, tengan tiempo suficiente para resolverla y muestren confianza con sus capacidades para enfrentarse a la misma (Roth & Cohen, 1986). En tanto, se suelen preferir las estrategias de evitación cuando la situación se considera incontrolable, los recursos para enfrentarse a ella son limitados, no se dispone de tiempo suficiente o hay pocas probabilidades de lograr una aproximación efectiva (Márquez, 2006).

Lazarus y Folkman (1984) postulan la existencia de dos grandes dimensiones funcionales del afrontamiento: el afrontamiento orientado a la tarea, referido a las acciones que tienen como objetivo cambiar o controlar aspectos de una situación percibida como estresante (que incluye estrategias específicas como el aumento del esfuerzo, planificación y análisis lógico) y el afrontamiento ligado a las emociones, que implica las acciones que se emplean con el fin de cambiar el significado de una situación estresante y regular así el resultado negativo de las emociones (comprende estrategias específicas como el distanciamiento, el autocontrol, la búsqueda de apoyo social, la aceptación de la responsabilidad y la reevaluación positiva de la situación).

Es conveniente consignar, en relación a los procesos conscientes o inconscientes involucrados en las estrategias citadas, que para Compas, Connor, Osowiecki y Welch (1997 como se citó en Márquez, 2006), el afrontamiento comienza con intentos conscientes de resolver las situaciones estresantes y con posterioridad, a través de una práctica repetida, puede terminar siendo automático.

En cuanto al ámbito deportivo, Anshel (1990 como se citó en Márquez, 2006) postuló un modelo de estrategias de afrontamiento en el deporte, que se basa en el control de las emociones, la organización de la recepción de la información, la planificación de respuestas y la ejecución de acciones apropiadas. Este modelo categoriza el afrontamiento en sus dos dimensiones, de aproximación y de evitación, con sus correspondientes subdimensiones conductual y cognitiva.

De acuerdo al modelo de Anshel, se establece una secuencia que incluye por parte del deportista la detección del estímulo estresante o del evento; la valoración cognitiva del estímulo o evento; la utilización de estrategias de afrontamiento, y una actividad post-afrontamiento, que supone el mantenimiento o el mantenimiento de la tarea y la reevaluación del agente estresante o valoración de la efectividad de la estrategia de afrontamiento.

En relación a este último aspecto, Zeidener y Saklofske (1996 como se citó en Márquez, 2006) señalan ocho criterios para establecer el resultado del proceso de afrontamiento, todos los cuales podrían tener implicaciones en las situaciones deportivas, a saber: resolución del conflicto o situación estresante, reducción de las reacciones bioquímicas y fisiológicas; reducción de las alteraciones psicológicas; funcionamiento social normativo; retorno a las actividades pre-estrés; bienestar del deportista y de otras personas afectadas por la situación; mantenimiento de una autoestima positiva y eficacia percibida.

3.4. Intervenciones psicológicas

3.4.1. Intervenciones psicológicas en el ámbito deportivo

Como señala García Ucha (2004), las intervenciones psicológicas son las acciones desempeñadas por el psicólogo con la intención de que el deportista adquiera y desarrolle destrezas psicológicas que le permitan afrontar las competencias y los entrenamientos, y además, perfeccionar sus capacidades en el deporte.

Estas intervenciones tienen como objetivo mejorar de forma sistemática y planificada las capacidades psíquicas implicadas en los rendimientos y la reestructuración de las valoraciones y percepciones bajo cuya influencia el deportista no puede sostener un ajuste adecuado entre su potencial y las presiones o exigencias a las que está expuesto en su actividad. Además, las intervenciones tienen como meta la reorganización de los recursos psicológicos (García Ucha, 2004).

Este autor señala que las intervenciones psicológicas en la práctica deportiva comprenden al menos tres métodos que conllevan distintas técnicas: entrenamiento

psicológico, acompañamiento psicológico o coaching, y orientación psicológica o counseling.

De acuerdo a García Ucha (2004), el entrenamiento psicológico en el ámbito deportivo refiere a actividades a través de las cuales se entrena al deportista para la adquisición y desarrollo de habilidades psicológicas que facilitan y promueven una actuación más eficiente y que tienen como objetivo mejorar su capacidad de autorregulación.

La intención principal del coaching psicológico es influenciar al deportista como individuo, y a equipos como grupos sociales, de forma tal que puedan desarrollar sus posibilidades máximas de rendimiento. La orientación psicológica tiene como fin ayudar a los entrenadores y deportistas a entender y solucionar, de la mejor manera posible, sus problemas psicológicos y sociales (García Ucha, 2004).

Seiler (1992 como se citó en García Ucha, 2004) efectuó un estudio sobre la preferencia en el uso de las técnicas de intervención psicológica de seis especialistas prestigiosos en el área de Psicología del Deporte, entre las que se destacan técnicas tales como visualización, relajación, yoga-meditación, imaginería y sugestión. Otras herramientas a disposición, de carácter cognitivo, son la sustitución de pensamientos negativos por positivos, el fortalecimiento de la autoestima, dirección del estrés y establecimiento de metas.

Williams (1991) propone un programa de entrenamiento amplio en destrezas mentales, que incluye el incremento de la toma de conciencia del propio estado de ejecución ideal de cada atleta, el establecimiento de metas, la autorregulación de la activación, entrenamiento en imaginación, entrenamiento del control del pensamiento, entre otros aspectos.

Este programa de entrenamiento incluye tres tipos de objetivos: actitud mental, enfrentamiento de los errores y fracasos, y manipulación de las situaciones altamente estresantes. Estas metas se enmarcan dentro de las intervenciones para mejorar el afrontamiento de los miedos y las presiones por parte de los futbolistas en general y de los arqueros de fútbol en particular (Williams, 1991).

3.4.2. Intervenciones psicológicas sobre miedos y presiones en el ámbito del fútbol

Roffé (2011) se pregunta cómo trabaja un psicólogo en el fútbol y cómo llegan los futbolistas hasta un especialista que trabaja con el plantel. Existen tres vías en el abordaje individual: espontáneamente, derivados o citados por el propio profesional. En cuanto al abordaje grupal, tanto la modalidad como la frecuencia son acordadas con el entrenador.

En relación a las modalidades posibles de inserción del psicólogo en un plantel de fútbol, se destacan tres: como miembro del cuerpo técnico, como miembro del equipo o departamento médico del club, y como consultor y asesor externo de la institución (Roffé, 2011).

Previamente a cualquier intervención en el fútbol, es menester la realización de evaluaciones psicológicas específicas, para lo cual existen diversos instrumentos y técnicas. Roffé (2005) refiere en su experiencia con la selección argentina campeona del mundo en 2001 haber utilizado, entre otros, el Test de los 30 Miedos de los futbolistas; el Test de Carga Psíquica de Frester, el test CPRD-f, el Test de la Persona bajo la Lluvia adaptado al deporte, todos ellos especialmente útiles en relación a los miedos y las presiones, además de la entrevista y la observación.

Al respecto de esta última, tal como advierten Weinberg y Gould (1996), la observación de las respuestas típicas son fundamentales para que el profesional obtenga un panorama acerca de la personalidad del deportista, habida cuenta de que los tests proyectivos son a menudo difíciles de calificar o interpretar, y los psicométricos ayudan pero no son suficientes para la obtención de un perfil psicológico relativamente acabado del individuo.

El trabajo realizado en el marco de la referida preparación psicológica de la selección juvenil argentina partió del esquema básico de las variables principales en las que se asienta el rendimiento del futbolista (y del deportista en general) en el aspecto mental: motivación, concentración, confianza y control de presiones. Entre estas dos últimas se ubica otra variable, el miedo. Y al tratarse el fútbol de un deporte de conjunto, hay que sumar la cohesión grupal como otro elemento de vital importancia para el éxito de un equipo (Roffé, 2005).

Según describe Roffé (2005), el desarrollo de cualidades psicológicas tales como la habilidad para controlar los miedos y las presiones fue una de los objetivos que se propuso el equipo interdisciplinario de la selección Sub 20 de cara al Mundial 2001 de la categoría.

Antes de llevar adelante una intervención determinada, es fundamental que el psicólogo deportivo ayude al futbolista a individualizar sus miedos y presiones. Es a partir de ello que se lo podrá acompañar en el desarrollo de habilidades que le permitirán controlar los mismos. Roffé y García Ucha (2014) afirman que es posible liberarse del temor por medio de la palabra. En el caso de los miedos, Roffé (2015) postula que, por un lado, se vencen con la acción y, por el otro, con el trabajo sobre los pensamientos y las creencias, ya que existe una estrecha vinculación entre estos y los miedos. El autor propone además incluir en la consideración factores de tipo genético, ya que las formas de comportamiento están motivadas también por características individuales relacionadas a lo que la persona ha sufrido o alcanzado en el pasado.

Algunas de las intervenciones psicológicas más habituales para un mejor afrontamiento de los miedos y las presiones por parte de los futbolistas, en el marco de un entrenamiento mental con un programa específico y personal de técnicas anti-estrés, comprenden ejercicios de visualización, relajación y respiración, e incluso la utilización de la música de manera positiva, además de aprender a usar como recursos las auto-verbalizaciones y el auto-diálogo. Y llegado el caso, buscar ayuda de un profesional para resolver presiones y miedos internos e íntimos, que en muchos casos no son conscientes (Roffé, 2011).

Según Roffé (2015), uno de los principales desafíos de la Psicología del Deporte es contribuir con sus intervenciones a que los miedos y las presiones, usualmente experimentados como frenos y cargas por los deportistas, se transformen en estímulos motivacionales.

3.4.3. Intervenciones psicológicas para el puesto de arquero de fútbol

El mundo cognitivo del arquero de fútbol es similar al de los deportistas individuales. Asume la identidad de arquero –mucho más fuertemente que la que tienen sus compañeros de otras posiciones- probablemente porque jugar en ese puesto lo carga de responsabilidad,

riesgo, dificultad e ingratitud, aunque al mismo tiempo también lo hace sentir protagonista de una manera diferente al resto (Roffe & Rivas, 2013).

Tomando en consideración estos aspectos, es claro que el perfil psicológico del arquero tiene características propias. Y que si bien comparte el mismo universo de sus compañeros de profesión, los miedos y las presiones a los que está expuesto son habitualmente mayores. Por el simple hecho de que, siguiendo a Galeano (1995) la gente no perdona al arquero.

El escritor define el sino del arquero haciendo referencia que además de los sinónimos habitualmente utilizados de portero, guardameta, golero, cancerbero o guardavallas, también podrían ser denominado como mártir o penitente.

Cañadas Pesquera (2014) hace hincapié en la elevada carga mental de los arqueros debido al hecho de que pueden pasar de héroes a villanos en cuestión de solo segundos.

Ante semejante contexto, ¿cuáles son las intervenciones psicológicas más efectivas para ayudar a un arquero a afrontar positivamente los miedos y las presiones que lo amenazan? En particular, teniendo en cuenta que entre las características que debe poseer el arquero son fundamentales la tolerancia a la frustración y la reacción frente a las adversidades (Roffé, 2000).

El autor propone como primer paso administrarle una planilla del miedo precompetitivo, para reconocerlos y poder elaborarlos. A tal fin, sugiere enseñar a los arqueros técnicas de respiración para calmar los nervios, además ejercicios de relajación y de visualización, estos últimos orientados a “adelantar” el partido.

Visualización, imaginería, trabajo con imágenes, práctica en imaginación son considerados sinónimos. A través de esta técnica de meditación, la mente no sólo evoca imágenes visuales apropiadas, sino que puede asimismo evocar sensaciones auditivas, olfativas y táctiles, además de la mera ideación o imaginación. A esa imaginación dirigida se le llama visualización, que permite al futbolista ser dueño de sus pensamientos (Roffé & García Ucha, 2014).

En el caso del arquero, Roffé (2000) menciona la importancia de que traiga a la mente un partido o un entrenamiento en que haya tenido una gran actuación, ver esas jugadas y

luego poner en frente las camisetas de los próximos rivales e imaginarse buenas atajadas. Lograr mentalmente la imagen de una destreza, quizá alguna que le cueste en particular, posibilita que el arquero se sienta más seguro y confiado antes de salir a la cancha a cumplir con su tarea. Según refiere García Ucha (2004), la visualización permite además el autoconocimiento, por ejemplo ante situaciones en las que el individuo probablemente vaya a sentir tensión o estrés.

Por su parte, la respiración es considerada un mecanismo de autorregulación de los estados emocionales, entre los que se incluye el miedo. Es una actividad dirigida conscientemente que por lo general acompaña al resto de las técnicas de relajación, visualización y meditación (Hendricks, 1997 como se citó en García Ucha, 2004). Particular importancia tiene en el caso del arquero, que necesita mantener su activación aun en los momentos en que no participa del juego, y mantener la calma en situaciones críticas, como ante la ejecución de un córner o de un tiro penal por parte de los rivales.

Siguiendo a García Ucha (2004), las técnicas de relajación se encuentran entre las más utilizadas en el deporte, y son recomendables en el caso del fútbol, y del arquero en particular, siempre y cuando se comprenda que estar relajado no equivale a un estado de embotamiento o adormecimiento, sino la posibilidad de estar distendidos y al mismo tiempo alertas.

La relajación se relaciona a un grado óptimo de activación. El autor recomienda el relajamiento progresivo de Jacobson (1936 como se citó en García Ucha, 2004) recomendado para tratar el estrés, una técnica consistente en la contracción y descontracción de grupos musculares aislados, con el objetivo de percibir la sensación tanto de tensión como de relajación y, consecuentemente el control consciente por parte del individuo.

Auto-conversación, auto-diálogo o auto-verbalizaciones, auto-informe o diálogo interno son distintos nombres para una misma intervención, de gran importancia en el entrenamiento mental de los arqueros. De acuerdo a Roffé y García Ucha (2014), una mente programada adecuadamente acerca de lo que debe de pensar es fundamental para obtener el éxito. Coincidentemente, pensar, reflexionar y utilizar pensamientos positivos, y

tener una mentalidad ganadora deben ser una suerte de mandamiento para los arqueros, desde la perspectiva de Cañadas Pesquera (2014).

Eberspächer (1998) afirma que la utilización de la auto-conversación, en el intento de encontrar soluciones a los problemas, es esencial en casos de carga extrema como los que experimenta un arquero.

Tal como señalan Bunker y Williams (1991), todas las personas invierten enormes cantidades de tiempo hablando con ellas mismas. Pese a que la mayor parte del tiempo no tienen conciencia de este auto-diálogo interno, los pensamientos afectan directamente a los sentimientos y a la larga afectan a las acciones. Un pensamiento poco apropiado o erróneo conduce a sentimientos negativos y a una ejecución pobre, y lo mismo sucede en sentido inverso.

La auto-conversación implica para el arquero estar cada vez más consciente de lo que está pensando tanto antes, como durante y después de los partidos. Además, conlleva a la retrospcción en los momentos adecuados, a cambiar malos hábitos mentales, a interrumpir pensamientos negativos y reemplazarlos por otros positivos, y el reencuadre del pensamiento irracional y distorsionado (Bunker & Williams, 1991).

Siguiendo a Bell (1983 como se citó en Bunker & Williams, 1991), el psicólogo deportivo debería apuntar a que el arquero se pregunte: “¿Este pensamiento es para mi mejor interés? ¿Me hace sentirme angustiado o tenso? ¿Me ayuda a actuar mejor?”.

En esta línea, una estrategia recomendada a deportistas de alto rendimiento, es el auto-convencimiento de que se va a tener éxito y no existen razones para preocuparse (Jones, Swain & Cale, 1990). Esta estrategia se basa en la teórica desarrollada por Bandura (1977), quien postula que las modificaciones de conductas están mediadas por un mecanismo cognitivo al que denomina autoeficacia, y que es definido como la fuerza de la convicción propia del individuo de que está en condiciones de ejecutar del modo adecuado la conducta necesaria para lograr el éxito en su actividad. Siguiendo al autor, esta convicción es una herramienta fundamental para derrotar el miedo y tener un rendimiento adecuado. En tanto, es preciso señalar que la sensación de fracaso es siempre subjetiva y está en consonancia con el tipo de metas planteadas (Roffé, 2015).

La pérdida del miedo-no temor al fracaso, la inmersión absoluta en la actividad, el foco de atención muy selectivo, la ejecución sin esfuerzo-no esforzándose, el sentimiento de encontrarse con un control absoluto y la percepción unificada e integrada del universo son algunas de las características psicológicas durante el alto rendimiento deportivo que destaca Ravizza (1977 como se citó en Williams, 1991) y que parecen imprescindibles para una feliz carrera de arquero en el fútbol.

Todo ello sin olvidar que la exigencia desmedida nunca es buena aliada de un arquero, tal como postula Orlick (1986 como se citó en García Ucha, 2004):

Si tú decides que te aceptarás a ti mismo (tú en tu totalidad) aunque una ejecución pueda salir mal, estarás menos propenso a sufrir la clase de frustraciones y distracciones que contribuyen a elevar la ansiedad y bajar el rendimiento. Eres, también, menos susceptible de caer en estado depresivo después del fracaso en alcanzar una meta, y consecuentemente, más libre para ser humano y aprender y crecer como resultado de ello. En algunos casos, el aceptarse a sí mismo sin tener en cuenta el éxito de la ejecución puede ser difícil de hacer, pero, a la larga, es más difícil no hacerlo. (p. 57).

4. Método

4.1. Tipo de estudio y diseño

Descriptivo – Caso único

4.2. Participantes

- Joven arquero de 19 años, de género masculino, que juega en las divisiones inferiores de un importante club de fútbol de Argentina. Oriundo del interior del país, hace siete años que reside en la pensión de la institución. Si bien tiene edad de cuarta división, hace nueve meses que entrena con la reserva y es de hecho el cuarto arquero en la línea sucesoria del titular de primera división. Estudia la carrera de Marketing Deportivo en un Colegio Universitario. Los profesionales que realizan su seguimiento lo consideran una de las promesas de las inferiores del club, tanto por sus cualidades técnicas como por su fortaleza mental.

- Formador de arqueros de las divisiones juveniles del club, quien desde hace seis años prepara en el puesto al joven arquero que actualmente entrena con el plantel de reserva.

- Coordinador del área de Psicología Deportiva del club, responsable de las intervenciones realizadas en pos de mejorar el rendimiento de los futbolistas de la institución.

4.3. Instrumentos

Se utilizaron diversas herramientas propias de una investigación cualitativa para recabar la información pertinente sobre las variables a evaluar, a saber:

Al joven arquero:

- Observación no participante y registros de las conductas del arquero observadas en la pensión, en las prácticas y en los partidos.

- Entrevista Psicodeportológica. Se trata de una técnica que busca explorar fortalezas y debilidades de la persona en situación deportiva, con el objetivo de empatizar y obtener la información necesaria que posibilite administrar estratégicamente las intervenciones futuras. Es una entrevista estructurada, que comprende un cuestionario de 21 ítems –varios

de ellos con opción de respuesta múltiple-, y una ficha que recaba datos personales (Roffé, 2015).

- Entrevistas semiestructurada y no estructurada acerca de su vida, como persona y como arquero, con especial foco en los miedos y las presiones que experimenta y en las estrategias de afrontamiento que emplea.

- Cuestionario para Arqueros. Entrevista estructurada que comprende 21 preguntas (la pregunta 18 tiene cinco opciones de respuesta) relacionadas con el puesto y fue confeccionada originalmente para ser administrada a los arqueros del club Ferro Carril Oeste. Se interpretaron análisis de objetivos y tipos de respuestas (Roffé & Giesenow, 1998).

- Test de Síntoma de Carga o Test de Frester. Técnica que permite evaluar los factores y las condiciones que influyen en el rendimiento. Incluye 21 ítems y se le pide al deportista que los califique del 1 al 9. Presenta tres escalas: estabilidad psíquica frente a condiciones objetivas; estabilidad social-personal; estabilidad vegetativa de éxito-derrota. Para este trabajo se realizó una evaluación cualitativa de los resultados y se analizaron en particular los resultados de la escala de estabilidad vegetativa de éxito-derrota (Frester, 1972).

- Test de los 30 Miedos. Técnica que tiene como objetivo ayudar al deportista a reconocer sus miedos, identificarlos y erradicarlos o controlarlos. Originalmente consistía en una lista de treinta miedos, a la cual se le agregaron luego otros siete, que son medidos a través de una escala Likert, con valores de 0 a 3 (nada, un poco, bastante, mucho). Posteriormente, entre las puntuaciones más altas, el deportista debe elegir cinco miedos, después tres, y por último, uno. Finalmente, se analiza el resultado y se reflexiona junto con el deportista acerca de si este miedo es real o imaginario (Roffé, 1999).

- Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo factorializada para futbolistas (CPRD-f). La técnica consta de 29 ítems, que son medidos a través de una escala Likert, con valores que van desde “totalmente en desacuerdo” hasta “totalmente de acuerdo” (con puntuaciones de entre 0 y 4). Se analizaron en particular los resultados de la escala de Influencia de la Evaluación del Rendimiento, que denota el impacto que tienen en el deportista las situaciones estresantes características de la

competición, y de la escala de Autoconfianza, que muestra el nivel de confianza del deportista en sus recursos para controlar el estrés potencial de la competición (Olmedilla, 2003).

- Test de las Presiones del deportista de selección. Técnica que evalúa la gama de factores, circunstancias y situaciones que pueden hacer impacto sobre el deportista. Consiste en 27 ítems, que son medidos a través de una escala Likert, con valores que van desde “nada” hasta “mucho” (con puntuaciones de entre 0 y 3). Posteriormente, entre las puntuaciones más altas, el deportista debe elegir tres presiones y luego una. Finalmente, debe explicar el porqué de su elección. (Roffé, 1999).

Al formador de arqueros de Divisiones Inferiores:

- Entrevista semiestructurada acerca de la caracterización de los miedos y las presiones que experimentan los arqueros de las divisiones inferiores y las estrategias de afrontamiento que emplean.

Al coordinador del área de Psicología Deportiva:

- Entrevista semiestructurada acerca de las diferentes intervenciones realizadas con el objetivo de favorecer una buena estrategia de afrontamiento de miedos y presiones por parte de los futbolistas del club, y de los arqueros en particular.

4.4. Procedimiento

Durante dos meses, se realizaron dos encuentros semanales con el joven arquero en la pensión del club. Además, se observaron entrenamientos y partidos. Primero se le realizó la Entrevista Psicodeportológica y luego una entrevista semiestructurada, antes de proceder a la administración de las diversas técnicas, según el siguiente orden: CPRD-f; Test de Síntoma de Carga de Frester; Test de los 30 Miedos; Test de las Presiones; Cuestionario para Arqueros. Finalmente, tuvo lugar una entrevista no estructurada. Previamente, se procedió a entrevistar al formador de arqueros juveniles, y al coordinador del Departamento de Psicología.

En todos los casos, se trataron de encuentros de entre 40 y 50 minutos (tanto para entrevistas como para administración de técnicas). Además, se observó al arquero juvenil en interrelación con otros, en su entorno de la pensión juvenil. Los datos fueron volcados digitalmente y analizados de acuerdo a la naturaleza de la investigación (descriptiva, caso único), para llegar a las diferentes conclusiones.

5. Desarrollo

5.1. Conceptualización del caso

5.1.1. Descripciones complementarias sobre el arquero juvenil

El arquero juvenil es caracterizado tanto por el psicólogo del club como por el formador de arqueros como una persona sumamente responsable en todos los aspectos de su vida, fuera de los estándares habituales del ámbito del fútbol. Se mostró muy puntual y comprometido en los diversos encuentros realizados en el marco de esta investigación.

Tiene una buena relación con su familia, a la que ve solo ocasionalmente debido a la distancia que lo separa de su lugar de origen. Su padre trabaja como repositor, su madre es empleada. Recientemente se separó de su novia, con la cual mantuvo una relación de un año y medio. Terminó el colegio secundario con excelentes notas, que se mantienen en su actual estudio a nivel terciario. Toda su vida jugó en el puesto de arquero y su objetivo es llegar a ser futbolista profesional, pero piensa seguir estudiando para tener una segunda alternativa de trabajo en caso de que aquello no suceda.

El formador de arqueros considera que tiene muy buen futuro en el fútbol, debido a sus condiciones, tanto técnicas, como físicas y mentales. Señala que es muy metódico en los entrenamientos y lo describe como un arquero muy completo, que se destaca en muchos aspectos: potencia de piernas, reflejos, buen juego con los pies, capacidad de achique y reactividad bajo los palos. Con una talla de 1,81 metros, posee las características físicas adecuadas para el puesto. Es muy receptivo a las indicaciones y muy metódico en los entrenamientos. Como producto de la observación en prácticas y partidos, y en su interrelación con sus compañeros de pensión, se lo percibe como un joven serio y muy involucrado en todo lo que emprende.

El psicólogo deportivo lo describe como una persona perfeccionista y muy disciplinada, y advierte que debido a ello podría carecer de cierto grado de “locura” –entendida como desfachatez y rebeldía-, a su criterio, necesaria para desempeñarse como arquero a nivel profesional.

5.2 Análisis de los miedos y las presiones de un arquero de fútbol de divisiones inferiores

5.2.1 Análisis de los miedos de un arquero de fútbol de divisiones inferiores

El arquero juvenil que es objeto de este estudio reconoce sus miedos, pese a que en el ambiente del deporte, por lo general, la palabra miedo es sinónimo de flaqueza y es rechazada (Roffé, 2005). Su principal miedo, según respondió en la entrevista semiestructurada, es al “error grosero”, por dos razones: “Por lo que piensen los demás. Y también que el técnico pueda cambiar de idea, y sacarme en el próximo partido”.

Esto concuerda con los resultados arrojados por el Test de los 30 Miedos, en el que reconoció que algunos de sus principales miedos son “a equivocarse” y a “no dar lo que se espera” de él. Este último es uno de los temores más habituales en los futbolistas Roffé (2015). El error, además, se vincula a situaciones de bajo rendimiento o exposición pública, situaciones que están entre las más temidas por los deportistas (García Ucha, 2004).

Los dos temores mencionados guardan relación con aquel que en el test referido el arquero juvenil eligió por sobre los demás, el miedo “a no aprovechar la oportunidad”, sobre el que abundó: “Que me toque jugar un partido oficial y no pueda mostrarme con mis mayores atributos y así dar lo mejor de mí”. Este miedo se encuentra en la esencia de la frase “el tren pasa una sola vez” (Roffé, 2002).

El arquero juvenil describe en la Entrevista Psicodeportológica que ante un error grosero reacciona hacia el exterior “como si nada” y trata de serenarse “al máximo”. Pero por dentro, admitió sentir “un dolor, una bronca” que no se pueden “explicar con palabras”.

En el Cuestionario para Arqueros, afirma que el puesto de arquero es “en el que menos errores se pueden cometer”, por lo que se infiere que su miedo a cometer un error grosero es experimentado de forma más o menos permanente y en la gradiente del miedo se ubica en los niveles de temor o preocupación (García Ucha, 2004). En contraposición, no se han encontrado señales, observando su actuación en partidos de divisiones inferiores, que el arquero juvenil, tras cometer errores o por miedo a ellos, sufra estados de shock o de cobardía. Asimismo, tampoco se percibieron tendencias de vacilación prolongada (García Ucha, 2004).

En este sentido, es posible añadir que la reacción emocional del arquero juvenil ante el peligro real o supuesto que le representa un error es considerada como una situación

amenazante pero, al mismo tiempo, vencible (García Ucha, 2004). De hecho, el arquero juvenil, en el Cuestionario para Arqueros, remarca que, como consecuencia de que “no estén permitidos” los errores en su puesto, se constata la necesidad de “mejorar casi todo el tiempo”.

Precisamente, el arquero juvenil destacó en el Cuestionario para Arqueros, entre las aptitudes más importantes para el puesto, la transmisión de “confianza y seguridad” a sus compañeros, es decir que los jugadores de campo se sientan respaldados por la actuación de su arquero, algo que se solo se consigue evitando al máximo la comisión de errores, en particular los groseros.

Al serle requerido en la Entrevista Psicodeportológica la mención de un jugador que le gustara, el arquero juvenil nombró a su colega italiano Gianluigi Buffon, debido a su “seguridad, solidez y capacidad de respuesta”.

El trabajo constante en pos de mejorar puede ser considerado como una “vertiente positiva” del miedo (Roffé, 2013), al ser tomado como una señal que facilita que el arquero juvenil sea consciente de sus limitaciones. Al mismo tiempo, la incertidumbre frente a la amenaza de lo que piensen los demás o la eventual decisión del técnico de sacarlo del equipo ante un error, es rasgo distintivo de la ansiedad como emoción central en la adaptación humana a todo tipo de situaciones (Lazarus, 2000).

Si bien no se constató a través de la observación de los partidos que los estados de miedo sean inhibidores de su rendimiento (Roffé, 2005), el arquero juvenil reconoció en el Cuestionario de Arqueros que cuando comete un error en un centro que termina en gol, se puede “llegar a caer anímicamente mucho”.

En la misma línea, en una entrevista no estructurada realizada luego de que quedara fuera de la lista de convocados para un competición internacional en el extranjero, reconoció que este hecho le provocó una disminución de su autoconfianza y, como consecuencia de ello, una merma en su rendimiento. Esto se tradujo en varios errores en los últimos partidos, los cuales culminaron en derrota para su equipo.

El formador de arqueros de divisiones menores del club señaló en una entrevista que, en caso de tener temores o ansiedades, el arquero juvenil “las disimula bien”. Desde su punto de vista, es un jugador que sabe tomar riesgos, más allá de su temor a cometer errores.

En contraposición, para el psicólogo deportivo de la institución, el arquero juvenil necesita perder el “miedo a equivocarse”, porque para llegar a primera división es necesario arriesgar. “Caso contrario, le va a faltar un plus”, argumentó en una entrevista, en relación al inconveniente que supone estar demasiado pendiente de no cometer errores en un puesto que requiere del arrojo como una de sus características salientes.

Coincidentemente, en el Test de los 30 Miedos, el temor “a arriesgar” fue tildado por el arquero juvenil en la columna de “bastante”, encontrándose entre los seis miedos con más incidencia en su vida.

5.2.2. Análisis de las presiones de un arquero de fútbol de divisiones inferiores

“El puesto de arquero es blanco o negro, no hay punto medio. El jugador de campo se puede equivocar, pero no sufre teniendo que ir a buscar la pelota adentro (del arco). En el caso de ellos, sí hay grises”. En la entrevista semiestructurada, el arquero juvenil da cuenta de uno de los aspectos que más le seduce de su puesto: que no haya medias tintas. “Sí, eso me gusta. Ser el héroe o el villano”. Esta sensación de jugársela “a todo o nada” de modo permanente, implica una presión extra para cualquier persona, en este caso, para un futbolista. Y va de la mano de alto niveles de autoexigencia.

Los tests administrados al arquero juvenil en relación a las presiones arrojaron resultados congruentes. La “presión de sí mismo, autoexigencias internas” fue el ítem seleccionado en el Test de las Presiones a la hora de elegir la principal de entre 28 presiones a las cuales podría estar expuesto. “Porque siempre me propongo y doy todo para hacer las cosas bien, y que quede bien para los demás. Siempre quiero un poco más”, argumentó su elección. Además, el sentir que debe dar explicaciones cuando se equivoca en un partido y la competencia por ser titular fueron presiones calificadas con un “bastante” en el mencionado instrumento.

En tanto, las “metas de rendimiento excesivamente altas” estuvieron entre los principales factores y condiciones que influyen en su rendimiento en competición, de

acuerdo al Test de Síntoma de Carga de Frester. Y en el CPRD-f, se muestra que la influencia de la evaluación del rendimiento, bajo la subjetividad de su propia mirada o el criterio de otros, en particular frente a errores en la competición, podría afectar negativamente el desempeño del arquero juvenil. Es necesario recordar que el fracaso es algo subjetivo que guarda relación con las metas planteadas (Roffé, 2015).

La autoexigencia es una característica sumamente habitual en los deportistas y se encuentra dentro de las presiones internas, que se diferencian de las provenientes de fuentes externas Roffé (2002). La autoexigencia como presión está íntimamente ligada al miedo de no dar lo que se espera de uno (Roffé, 2015). En el marco del Test de las Presiones, el arquero juvenil escogió como la segunda en importancia el sentirse en la obligación “de dar explicaciones” cuando se equivoca en un partido.

El arquero juvenil reconoció en la entrevista semiestructurada que es muy exigente consigo mismo, en todas las áreas, incluido el estudio. Además, considera que la autoexigencia es fundamental en su carrera, ya que un “arquero no puede ser conformista”. Ante la pregunta de si no cree que una autoexigencia exacerbada puede volvérselo en contra, respondió: “No he llegado al punto de que la autoexigencia me perjudique, me dañe. Hasta que no lo sienta, no voy a parar. Mientras que con la autoexigencia se vayan consiguiendo cosas, es positiva”.

Elevados niveles de autoexigencia, al igual que sucede con las demás presiones, puede impactar negativamente sobre otras variables psicológicas, entre ellas la autoconfianza (Roffé, 2013). Precisamente, en el test CPRD-f se constata que el arquero juvenil posee un nivel apenas aceptable de confianza en sus recursos para controlar el estrés potencial de competición, entendido el estrés como la respuesta del individuo ante una situación dada, que según su percepción excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal (Lazarus & Folkman, 1986 como se citó en Bulacio, 2011). En el caso de una autoexigencia desmedida, el estrés resulta del desequilibrio entre las propias demandas internas –eventualmente sumadas a las demandas externas o disparadas por ellas- y las respuestas internas del individuo ante determinada situación.

A partir de una merma en los niveles de autoconfianza como consecuencia de las presiones, el deportista puede sufrir no solo una baja en su rendimiento, sino también ser más proclive a lesionarse (Roffé, 2005). En el caso del arquero juvenil, las lesiones no han sido graves, aunque sí padeció esguinces de rodilla y algunos cortes en las cejas.

Un partido de fútbol conlleva múltiples situaciones estresantes que pueden alterar el equilibrio emocional del jugador (Buceta, 2003 como se citó en Roffé, 2015), por caso, el hecho de cometer errores al principio, que condicionen su desempeño por el resto del encuentro. En la Entrevista Psicodeportológica, el arquero juvenil señaló primero que no siente presiones durante los partidos, aunque acto seguido aclaró que tal vez sí en los minutos iniciales, “hasta entrar en ritmo de partido, en sintonía” y estar seguro de que está “bien parado y leyendo bien el juego”.

Coincidentemente, en el Test de Carga de Presiones de Frester, el arquero juvenil marcó las “acciones malogradas al principio” como una de los dos factores más importantes que influyen en su rendimiento, junto con “el haber perdido ya una vez contra el contrincante”. En ese instrumento, también puntuaron alto los siguientes ítems: “derrotas anteriores” y “papel de favorito”.

A diferencia de los resultados arrojados en las escalas de Autoconfianza y de Influencia de la Evaluación del Rendimiento, del cuestionario CPRD-f, la puntuación en las escalas de Ansiedad Competitiva y Concentración dio alto, lo cual indica que pese al estrés generado por la autoexigencia y otras presiones, estas no gatillan una ansiedad fuera de lo común, ni afectan su concentración.

El arquero juvenil está acostumbrado a exponerse a las presiones desde muy chico, debido a que comenzó a entrenar a los seis años y a los diez ya jugaba en un equipo. En la entrevista, admitió que ya por entonces sentía presión, “ni antes ni después, sino durante el partido”. Consultado sobre las características de dicha presión, se refirió al hecho de que no se podía equivocar. “La presión de que no me hicieran un gol cuando era chico, la sufría demasiado. Me mortificaba que me hubieran hecho un gol. Aunque fuera un gol insignificante, sin responsabilidad mía, y aunque mi equipo ganara, la sentía igual”, señaló.

La descripción precedente remite a que desde niño su autoexigencia ya era muy alta, probablemente demasiado para la edad. Su registro era que tenía que salvar todas las pelotas, que debía irse a casa sin haber recibido un solo gol. “Aunque todavía hoy entreno para eso, me fui dando cuenta que no es posible” ser invencible. Sin embargo, tal como expresó en el Cuestionario de Arqueros, sigue vigente en su pensamiento que un “partido bueno” para un arquero, tuvo que haber sido un “partido casi perfecto”. Esta visión está en consonancia con el perfil psicológico del arquero, que en su fuero íntimo considera que no puede cometer errores y que ante un gol recibido siempre piensa que pudo haberlo evitado, con el consecuente sentimiento de culpa (Roffé, 2000). “Puede ganar el equipo, pero si vos tenés una mala actuación, vos perdiste a nivel individual”, fue la respuesta ante la pregunta del Cuestionario para Arqueros sobre si su puesto es el más ingrato, lo cual denota una gran autopresión como consecuencia de una autoexigencia exacerbada, con baja tolerancia a la frustración, según la interpretación de dicho instrumento (Roffé, 2000).

El arquero juvenil afirma que apenas arribado al club, las presiones no eran muchas. “Pero a medida que fui creciendo, fui sintiendo más la presión, sobre todo por el lado de los entrenadores. No es que sienta que está en riesgo el puesto, sino que tengo que demostrar que estoy capacitado para estar. En ese sentido, la presión existe”, relató antes de reconocer que en su vida y en su desempeño como futbolista las presiones tienen mayor peso que los miedos. Consultado acerca de si básicamente se trata de la presión por llegar a ser arquero profesional, contestó: “No, la presión es por mí mismo”. Luego de asegurar que las presiones a las que está expuesto a un arquero “no son similares a las de los jugadores de campo”, admitió que en su interior disfruta de ese tipo de presiones: “Si sos arquero, es porque aceptás eso”.

Al respecto, el arquero juvenil opina que cuenta con los recursos necesarios para desempeñar el puesto. “Un jugador que no pueda asumir la responsabilidad es difícil que pueda ser arquero. El puesto conlleva mucha responsabilidad, porque no tenés nadie atrás que te salve. Por ahí, no todos están capacitados para soportar la presión. No es que sea para elegidos, pero sí para para alguien que se anime, que tenga la personalidad”, respondió ante otra pregunta del Cuestionario para Arqueros.

En el mismo instrumento, a la hora de contestar qué aptitud consideraba más importante para su puesto, ubicó el concepto “control de presiones” en el quinto lugar entre cinco aptitudes propuestas. Eligió, en este orden, “objetivos claros”, “motivación”, “autoestima”, “concentración” y finalmente “control de presiones”. “Si vos tenés los objetivos claros, querés llegar ‘acá’ y encontrás la motivación necesaria, no querés pegar la vuelta en el trayecto e hacia otro lado”, dijo al fundamentar el ordenamiento. El último lugar asignado a “control de presiones” denota que, desde su perspectiva, las presiones no son un obstáculo en su camino.

En relación a si considera que los arqueros son muy individualistas, señaló en el Cuestionario para Arqueros: “Es así por la naturaleza del puesto, porque estás solo; podés festejar o morir solo”. De acuerdo a su mirada, la responsabilidad del arquero se expresa en que es visto por sus compañeros “como un guardián, alguien que los protege, ya sea por contextura física o por su fuerza. Y fuera de la cancha se siente mucho la personalidad de un arquero, dentro del grupo”. Esta afirmación va en consonancia con el hecho de que un arquero pasa por muchos momentos de soledad, tanto en el entrenamiento como en competencia (Roffé, 2000).

Por su parte, el formador de arqueros destacó en la entrevista la personalidad del arquero juvenil y afirmó que “la presión de estar en un club como este es muy grande. De hecho, muchos juveniles recién cuando se van de aquí despegan, y a uno le preguntan ‘¿por qué los dejaste libres?’. Pero este club es otra cosa. Aquí deben pelear por un lugar estando quizá centésimas por debajo de sus competidores”.

El psicólogo deportivo coincide en que la exposición existente en el club es alta. “Acá el jugador siempre está expuesto. Mucho más un arquero, que quizá entra en acción en pocas situaciones y debe resolverlas de manera segura”. En los partidos observados se advirtió que efectivamente las situaciones en que el arquero juvenil estuvo llamado a intervenir fueron pocas. En uno de esos encuentros, solo tocó la pelota en 15 oportunidades, es decir un promedio de una vez cada seis minutos. “Por más que el arquero se acostumbre a esa presión, no quiere decir que tanta exposición sea sana, más bien tiene sus costos. El jugador de campo puede ser más espontáneo. De todas formas, hay que aclarar que las presiones que se soportan a nivel amateur no son nada comparadas a las de primera división.

Ambos profesionales difieren, sin embargo, acerca de los efectos que puede ocasionar la elevada autoexigencia del arquero juvenil. Para el formador, quien lo entrena desde hace seis años, dicha característica no lo inhibe a la hora de tomar riesgos en una cancha y relata una situación en la que “tuvo el coraje de hacer lo que le habíamos pedido, aun a riesgo de hacerlo mal”. El psicólogo, en tanto, entiende que el hecho de que el arquero juvenil sea “extremadamente responsable, disciplinado y correcto”, probablemente lo prive de la cuota de rebeldía necesaria para el puesto. Para ello, considera que es importante que el arquero juvenil le pierda “el miedo al error, que lo vea como una posibilidad”, lo cual facilitaría que emprenda ciertas conductas sin la presión de tener “prohibido” equivocarse.

5.3. Descripción de las estrategias utilizadas por un arquero de divisiones inferiores para afrontar los miedos y las presiones

“Es muy fuerte mentalmente”. La caracterización del arquero juvenil fue realizada por el formador de arqueros, quien en la entrevista afirmó que cuando “administra bien los recursos mentales, su rendimiento es mucho mayor”.

El arquero juvenil es consciente de la trascendencia del factor mental. En la Entrevista Psicodeportológica calificó con 9 en una escala de 0 a 10 la importancia que le otorga a la parte mental y emocional del jugador para lograr un buen desempeño en la cancha. Y en la entrevista semiestructurada, ante la pregunta de qué se necesita para ser un buen arquero, concedió un porcentaje del 45% a la técnica, un 30% a lo mental, y solo un 25% a lo físico.

En este marco, es posible evaluar cuáles son las estrategias que el arquero juvenil despliega para lidiar con sus miedos y con las presiones a las que está expuesto. En otros términos, cuáles son sus esfuerzos cognitivos y conductuales para controlar las demandas específicas internas y externas que considera excedentes para sus recursos (Lazarus & Folkman, 1984).

Según se pudo observar, el arquero juvenil privilegia las estrategias de aproximación, tanto cognitivas como conductuales (Lazarus & Folkman, 1984). En la entrevista semiestructurada, señaló que la estrategia que utiliza para abordar sus miedos es considerarlos “un desafío a sobrepasar” y, en sus palabras, “redoblar la apuesta”.

“Mentalmente, es como si el miedo me estuviera apostando a mí, yo le apuesto a él, le redoblo la apuesta. Lo hago de manera consciente”, explicó.

Esta confrontación de sus miedos, realizada a nivel cognitivo, marca un estilo en la elección de sus estrategias de afrontamiento. Tal como se ha mencionado, su principal miedo está ligado al error, en particular al error grosero. Según señaló en la entrevista, en los últimos años ha logrado aprender de los errores, “haciendo que lo negativo se vuelva algo positivo”.

También refirió en la entrevista que cuando se le presenta un “miedo fuerte”, por ejemplo antes de un cotejo, piensa en partidos en los que ha tenido una buena actuación, y en que puede llegar a repetir esas situaciones en el encuentro que está por jugar. La misma herramienta de visualización aplica durante los partidos, en caso de que necesite recuperar la concentración. A ellos agrega la relajación en la circunstancia particular de estar parado en la línea de su arco, a la espera de que le pateen un penal. “Trato de no sentir la presencia del resto de personas, de sentir como si estuviéramos solos el pateador y yo. He atajado bastante penales”, dijo en el Cuestionario para Arqueros.

Nuevamente consultado acerca de cómo maneja el hecho de haber cometido un error durante lo que sigue de partido, señaló que trata de “hacer borrón y cuenta nueva”. “Cuando me salgo del partido por un error, trato de volver enseguida, de dejar de pensar en él, luego lo volveré a analizar tranquilo”. Esto da cuenta de que también apela a estrategias evitativas de tipo cognitivo (Lazarus & Folkman, 1984), en este caso tomando distanciamiento psicológico de la situación, para dar espacio a un afrontamiento cognitivo posterior a través del análisis de lo sucedido.

Sin embargo, hay situaciones en las que se percibe su dificultad para transformar un pensamiento negativo en otro de carácter positivo, como cuando no juega por decisión del entrenador. “Siento una especie de decepción, de que lo que hice en la semana no sirvió como para estar, no alcanzó. Si considero que yo estaba como para estar, me siento decepcionado, medio ‘bajón’ (deprimido)”, manifestó en el Cuestionario para Arqueros, una sensación que puede derivar en un auto-boicot posterior, a partir del encadenamiento de pensamientos negativos de manera consciente o inconsciente (Roffé, 2000).

Lo mismo se percibe en sus respuestas ante la pregunta de qué le pasa por la cabeza cuando le hacen un gol. El arquero juvenil señaló: “Depende del tipo de gol. Si es un golazo, y bueno, es un golazo. Si es uno que me ‘auto-hice’ es otra cosa. Ahí se me pasan muchas cosas por la cabeza, depende el contexto en el que esté, si es al principio del partido, o casi al final. Si es decisivo o no, si es un rival importante. Según el contexto son muchas sensaciones. Depende del gol, podés sentir decepción o conformismo, decir y bueno, tiene mérito el otro. Depende de la situación de juego”.

Su pensamiento a la hora de retirar la pelota de dentro de su arco tiende a ser entre positivo y resignado. “Pienso que aún queda tiempo, que el partido no terminó. Si es el último instante, es otra cosa. Ahí uno lo considera ya como mala suerte. Porque no hay revancha en el partido. Lo siento como un ya está, no era el día en que iba a terminar con el arco en cero”, contestó en el Cuestionario para Arqueros la pregunta que evalúa la velocidad de recuperación psicológica frente a la adversidad. Esta situación se dio en uno de los partidos observados, en el que, tras cumplir una buena actuación, sufrió en el último minuto un gol que empató el partido.

El arquero juvenil también apela a estrategias de aproximación conductuales (Lazarus & Folkman, 1984). “Cuando no hago un buen partido trato de estar tranquilo y entreno el doble, porque yo creo que uno juega como entrena”, afirmó en la entrevista semiestructurada. Ante un error durante un partido, no apela a la visualización como herramienta. En estas situaciones, intenta “tener una jugada de otro tipo”, que le permita volver a lo que califica como “ritmo de partido”. “Mínimamente, darle un buen pase a un compañero” es lo que necesita para intentar sacar de su cabeza el error cometido, lo cual se inscribe en una estrategia de tipo conductual ante la eventual amenaza de una nueva equivocación.

El arquero juvenil recurre al afrontamiento ligado a las emociones tratando de cambiar el significado de una situación estresante y su eventual impacto negativo. El distanciamiento, el autocontrol, la aceptación de la responsabilidad y la reevaluación positiva de la situación, por ejemplo de los errores cometidos, son algunas de las estrategias que pone en funcionamiento, pero no es proclive a la búsqueda de apoyo social (Lazarus & Folkman, 1984). Esto se debe a que considera que su fortaleza mental proviene de la

soledad. “De pasar los buenos y los malos momentos solo, de darme cuenta que puedo, incluso en la adversidad. Del aprendizaje realizado en los seis años que llevo en la pensión del club, pasándola solo”.

Este reconocimiento va en consonancia con el ya mencionado individualismo que caracteriza el puesto y con características específicas de este arquero juvenil, que se comprenden en el marco de su historia de vida. Consultado en la entrevista semiestructurada acerca de cómo se llevaba con los miedos cuando era chico, comentó que le costaba integrarse porque la interacción con otros le despertaba temores. “Era medio solitario, era de hacer la mía, y eso me gustaba”. En su opinión esto no representaba un peso para él, ya que con el apoyo de su familia, “no sentía tanto la necesidad de un compañero o de un amigo”.

Con todo, y pese a su apego a la soledad, la contención emocional de su grupo de apoyo emerge cuando lo van a ver jugar sus familiares o la novia, aunque no lo haga consciente. “El hecho de que vayan nunca me cambió en nada. Pero naturalmente me han salido mejor las cosas estando ellos en la cancha. No es que yo lo piense a priori, pero puede ser que me dé mayor confianza. Quizá el nivel de concentración sea mayor cuando ellos están, aunque yo no esté pensando en eso”, reconoció en la entrevista.

5.4. Propuestas de intervenciones para mejorar el afrontamiento de los miedos y las presiones de un arquero de las divisiones inferiores

A los efectos de esbozar algunas propuestas de intervenciones dirigidas a un mejor afrontamiento de los miedos y las presiones por parte del arquero juvenil, se procedió previamente a analizarlas intervenciones que se efectúan en la institución para los futbolistas en general y los arqueros en particular, y las intervenciones de las que fue objeto el arquero juvenil desde su llegada al club.

El grupo de psicólogos deportivos que trabajan en la institución realizan intervenciones de forma habitual con el objetivo de que los deportistas adquieran y desarrollen destrezas a nivel mental, que les permitan un mejor rendimiento en su disciplina (García Ucha, 2014).

En este sentido, el coordinador del área reveló en la entrevista que la cantidad de futbolistas que integran las nóminas de las categorías infantiles y amateurs (previas a la Reserva) imposibilita llevar adelante intervenciones personalizadas con cada uno de ellos, teniendo en cuenta que solo tres psicólogos deportivos se desempeñan a tiempo completo y otros dos lo hacen a medio tiempo. De todas maneras, aun con las limitaciones que impone esta situación, se ofrecen intervenciones dentro de los siguientes tres modelos: entrenamiento, coaching y orientación psicológicos (García Ucha, 2004).

“A nivel amateur, el trabajo individual se efectúa habitualmente a demanda. Por ejemplo, cuando un técnico de sexta o séptima división nos comenta que un jugador está atravesando ciertos conflictos, que tiene miedo a equivocarse o está tenso porque teme perder el puesto, realizamos una terapia breve para cambiar ciertas conductas erróneas”, señaló el psicólogo. También existen otras dos vías de abordaje individual, la citación, cuando el profesional observa algún tipo de conducta que a su entender amerite la misma, o la presentación espontánea del futbolista para hablar sobre sus problemas (Roffé, 2011).

Por otra parte, el club realiza habitualmente evaluaciones de los futbolistas, con instrumentos y técnicas diversas. Apenas arribados, se les efectúa la Entrevista Psicodeportológica, y posteriormente se les administran distintos tests proyectivos, tales como Familia Kinética, Persona bajo la Lluvia adaptado al deporte, El Jugador Ideal, además de sociogramas como El Equipo Ideal y Relaciones Interpersonales. En algunos casos, se administran tests psicométricos como el POMS, el STAI y el Test de los 30 miedos. De esta forma, a través de la observación, el acompañamiento personal –en particular de aquellos niños y jóvenes que residen en la pensión-, los tests y la Entrevista Psicodeportológica, los psicólogos del club obtienen un panorama relativamente acabado acerca de la personalidad de los futbolistas (Roffe, 2005). El trabajo llevado a cabo por estos profesionales de la psicología pone a la institución en el grupo selecto de las que más y mejor trabajan a este nivel en el ámbito del fútbol argentino.

Con todo, según pudo observarse, no son empleadas de forma regular herramientas que faciliten la detección de los miedos y las presiones por los que atraviesan los futbolistas, tales como el Test de Carga Psíquica de Frester, el test CPRD-f y el Test de las Presiones.

Otras técnicas, como el Test de los 30 miedos o el Test de la Persona bajo la Lluvia adaptado al deporte, son administrados solo en casos específicos.

En el mismo sentido, no existe en el club un programa específico y más personalizado de técnicas anti-estrés destinado al desarrollo de cualidades psicológicas que permitan un mejor afrontamiento de los miedos y presiones en el nivel del fútbol amateur (Roffé, 2011). Las intervenciones más habituales para tal fin, como son los ejercicios de visualización, respiración-relajación, meditación y auto-diálogo no son incorporados de manera sistemática y planificada dentro de la formación de los futbolistas (García Ucha, 2004), más allá de que los futbolistas reciban información sobre ellas a nivel grupal y sean practicadas en casos puntuales.

En cuanto a los arqueros en particular, tampoco existe en el club un programa de destrezas psicológicas que responda a las especificidades del puesto, teniendo en cuenta la necesidad de que los mismos desarrollen capacidades tales como la tolerancia a la frustración y la reacción frente a las adversidades (Roffé, 2000). En la entrevista, el psicólogo reconoció: “El arquero necesita de un tratamiento totalmente diferente al de los jugadores de campo, porque los riesgos que corren son también diferentes. Hay que trabajar mucho sobre las creencias sobre sí mismo, para minimizar cualquier situación durante el partido. Para que se sienta seguro, a través del auto-diálogo, y pueda borrar todo anclaje psicológico que se le presente”. Según su punto de vista, los arqueros necesitan “limitar lo más que se pueda el error, ganar en lo técnico, lo físico, lo mental, para que cuando le metan un gol sea porque era inatajable”.

El arquero juvenil cuyo caso se analiza en el presente TFI ha sido destinatario de diferentes intervenciones por parte de los psicólogos del club desde su llegada a la pensión, hace poco más de seis años. Estas intervenciones fueron realizadas principalmente a nivel grupal, según relató en la entrevista semiestructurada ante la pregunta de si conocía herramientas tales como la visualización, la meditación, el auto-diálogo y la relajación a través de la respiración. “Me las mencionaron en charlas grupales hará unos dos años atrás, pero no las llevé a la práctica. Hubo charlas acerca de meditación, como una forma de lograr una mejor concentración antes del partido, pero yo intento lograrla por mi cuenta, con mis propios recursos”.

Por otra parte, pese a la existencia de la posibilidad de presentarse espontáneamente ante un profesional para hablar acerca de sus problemas, el arquero juvenil admitió en la entrevista no estructurada que cuando experimentó una merma en su autoconfianza como consecuencia de la desafectación para competir en el exterior, optó por no acudir a charlar sobre el tema con alguno de los psicólogos de la institución.

En relación al perfeccionismo propio del puesto, que tiende a potenciar la autoexigencia que de por sí caracteriza al arquero juvenil, el psicólogo admitió en la entrevista que se trata de un jugador “muy disciplinado, correcto, que va a hacer lo que le manden a hacer, y uno pretende que tenga un poco de rebeldía. Muchas veces, en el fútbol no llegan los que hacen algo correcto, sino los que son rebeldes y cambian un poquito el rumbo de las cosas”.

Desde esta perspectiva, el profesional de la Psicología del Deporte considera que en el caso del arquero juvenil, de realizarse intervenciones más personalizadas, las mismas deberían apuntar a que “mediante el discurso, tome ciertas conductas que antes hubiera tomado como algo fuera de lo normal, sin miedo a equivocarse”, en línea con la necesidad de que los deportistas puedan reconocerse y sentirse libres para ser humanos, y aprender y crecer como resultado de ello (Orlick, 1986 como se citó en García Ucha, 2004).

En coincidencia con la opinión del psicólogo del club, se propone realizar un trabajo específico acerca de los altos niveles de autoexigencia del arquero juvenil, con el objetivo de que disminuya la presión que ejerce sobre sí mismo. Tal intervención a través de la palabra (Roffé, 2015), debería hacer foco también en los miedos a cometer errores y a no dar lo que se espera de él, podría incluir la sustitución de pensamientos negativos por otros positivos y el establecimiento de metas, además de otras herramientas (Seiler, 1992 como se citó en García Ucha, 2004).

Además, se sugiere la proposición de tareas concretas, con su correspondiente seguimiento posterior, que ayuden al arquero juvenil a asumir riesgos en las distintas facetas de la vida, enfrentando su miedo a equivocarse. Teniendo en cuenta sus rasgos de personalidad, estas intervenciones tendrían un carácter preventivo y probablemente traerían aparejadas consecuencias beneficiosas para su desempeño en la cancha y la consecución de

su objetivo de seguir subiendo de categoría hasta alcanzar la primera división en su actual club o en otro.

6. Conclusiones

El arquero juvenil, como es común a todos los deportistas, experimenta miedos y presiones vinculadas a su actividad, las cuales tienen impacto en su rendimiento al igual que otras variables psicológicas (García, Rodríguez, Andrade & Arce, 2006).

Como resultado de esta investigación se pudo concluir que sus principales miedos son a equivocarse –en particular, a cometer errores groseros-, a no dar lo que se espera de él y a no aprovechar las oportunidades que se le puedan presentar. Las presiones que más lo afectan están vinculadas a sus altos niveles de autoexigencia, a tener que dar explicaciones por sus errores y a quedar fuera de la titularidad en los equipos que integra. Estos miedos y estas presiones se encuentran presentes con asiduidad en los futbolistas que ocupan cualquier posición en la cancha (Roffé, 2015).

Además, fue posible constatar, como es habitual, la existencia de un correlato entre los miedos y las presiones a las que está expuesto el arquero juvenil (Roffé, 2015): el miedo a equivocarse y la autoexigencia en exceso; el temor a no dar lo que otros esperan de él y el hecho de tener que dar explicaciones ante sus fallos; el temor a desaprovechar sus oportunidades y la presión por ser titular y, por ende, por seguir avanzando en su carrera para cumplir la meta de convertirse en futbolista profesional.

El arquero juvenil no muestra dificultades en reconocer sus miedos, primer paso indispensable para vencerlos o disminuir la incidencia de los mismos en su rendimiento (García Ucha, 2004). Tampoco hay signos de que lo paralicen. En relación a la doble dimensión que conlleva el miedo como emoción (Roffé & Rivas, 2013), es posible advertir que la vertiente positiva se traduce en un empeño constante por mejorar y superarse -con el objetivo de brindar mayor confianza y seguridad a sus compañeros de equipo-, al tiempo que la vertiente negativa -en la que confluyen el miedo a equivocarse y sus altos niveles de autoexigencia- deriva en el temor a arriesgarse y a hacer cosas fuera de libreto en determinadas situaciones de partido.

Acostumbrado a la exposición a las presiones desde muy chico, el arquero juvenil considera como natural el hecho de que no existan tonos grises en su puesto; más bien se siente cómodo ante la posibilidad de convertirse en cada partido en héroe o villano (Roffé

&Rivas, 2013), lo cual lleva a potenciar su perfeccionismo. La autoexigencia es percibida por él como una aliada y admite que no está dispuesto a morigerarla mientras le sirva para progresar, lo cual plantea interrogantes acerca de su capacidad de ponerse a sí mismo límites saludables y los altos costos derivados de una autopresión exacerbada (Roffé, 2000), teniendo en cuenta que se encontraron indicios del establecimiento de metas de rendimiento excesivamente altas. Esto podría menguar su tolerancia a la frustración y su capacidad de reacción frente a las adversidades, cualidades imprescindibles para un arquero (Roffé, 2000), y a la vez afectar negativamente su desempeño debido a una merma en su autoconfianza y el consecuente impacto en su habilidad para controlar el estrés potencial de competición (Roffé, 2015). Esto último se constató ante su desafectación en una competencia internacional y frente a situaciones usuales tales como tener un mal arranque de partido, cometer un fallo en un centro que termina en gol o la comisión de un error grosero, según él mismo admitió.

Con todo, no se advierte que los miedos y las presiones a los que está expuesto generen altos niveles de ansiedad ni afecten su capacidad de concentración durante el juego (Roffé, 2015). En este sentido, el arquero juvenil fue descrito por el formador de arqueros del club como un jugador mentalmente fuerte, con características psicológicas acordes a los requerimientos de su puesto (Roffé & Rivas, 2013). Si bien las estrategias que utiliza para afrontar los miedos y las presiones pueden ser consideradas en general como adecuadas, existen aspectos que podrían ameritar intervenciones adicionales.

Su capacidad de afrontamiento se basa fundamentalmente en estrategias de aproximación de tipo cognitivo, a través de herramientas tales como el auto-diálogo -con la intención de transformar lo negativo en positivo-, la visualización y la relajación, estas dos últimas de modo excepcional y en situaciones puntuales. También apela a estrategias de tipo conductuales, como el hecho de redoblar el esfuerzo en los entrenamientos tras un mal partido, y estrategias de evitación cognitiva (Lazarus & Folkman, 1984) como el distanciamiento psicológico que intenta tomar luego de una acción malograda, con el fin de que no lo afecte el resto del partido. Pese a ello, cuando queda fuera del equipo por una decisión del director técnico o comete un error que deriva en un gol en su arco, es proclive a experimentar una fuerte decepción. Este tipo de situaciones el arquero juvenil tiende a

enfrentarlas en soledad –característica bastante usual en quienes desempeñan esa función (Roffé, 2000)-, y en principio no suele recurrir a su círculo íntimo ni a los psicólogos del club en busca de sostén.

Con respecto a las intervenciones realizadas por el cuerpo de psicólogos del club con la intención de que los deportistas adquieran y desarrollen destrezas mentales útiles para su desempeño (García Ucha, 2014), el joven futbolista solo puntualmente recurre a ellas. Recuerda haber presenciado alguna charla grupal en la que se mencionó la existencia de técnicas tales como la meditación para lograr una mayor concentración y los ejercicios de respiración-relajación (Roffé & Rivas, 2013), pero por lo general prefiere hacer frente a sus miedos y en particular a las presiones –que considera con más incidencia en su vida y en su desempeño como futbolista que los temores- con sus propios recursos, según él mismo denomina. Por lo observado, dichos recursos adolecen de una práctica repetida que pueda ser incorporada como automática (Compas, Connor, Osowiecki & Welch, 1997 como se citó en Márquez, 2006).

Los objetivos y premisas planteados en este trabajo se han cumplido de acuerdo a lo esperado, gracias a la cooperación y buena disposición del coordinador del Departamento de Psicología y demás profesionales del área del club, y el compromiso y el involucramiento en la misma del propio arquero juvenil.

Dentro de las limitaciones del presente trabajo puede señalarse la imposibilidad de concretar la entrevista con el entrenador de arqueros del plantel de primera división de la institución, que si bien no hubiera servido para añadir información concreta sobre el arquero juvenil que fue sujeto de este trabajo –debido a que no ha trabajado con él-, podría haber brindado datos de contexto acerca de la forma en que los arqueros profesionales del club afrontan los miedos y las presiones. Además, la estrechez en los plazos conspiró en contra de la posibilidad de presenciar una mayor cantidad de partidos y de entrenamientos del arquero juvenil. Se considera también que podría haber sido administrado algún test proyectivo, como Persona bajo la Lluvia adaptado al deporte, a los efectos de ampliar la información recabada. Por otra parte, las publicaciones de investigaciones acerca de los miedos y las presiones de los deportistas en general, y de los arqueros de fútbol –u de otros

deportes- en particular, son más bien escasas (Roffé, 2015), lo cual dificultó ofrecer una perspectiva teórica más amplia.

El trabajo que realiza el Departamento de Psicología del club puede ser considerado de avanzada entre las instituciones deportivas en Argentina. En los últimos 10 años pasó de contar con un solo profesional a un plantel de cinco en total, que no solo atienden las necesidades de las distintas divisiones del fútbol –desde infantiles hasta el equipo de primera división-, sino también del resto de los deportes que se practican en la institución. Con todo, aún parece insuficiente la cantidad de profesionales de la Psicología del Deporte abocados a la tarea. Una dotación de personal más numerosa permitiría un seguimiento más cercano de los deportistas y la posibilidad de realizar una mayor cantidad de intervenciones tanto a nivel individual como grupal en las distintas disciplinas.

En este contexto, se ha observado que las intervenciones sobre los miedos y las presiones de los futbolistas del club no se realizan de forma sistemática y planificada (García Ucha, 2004), sino de manera aislada y a demanda. En la medida de las posibilidades, se recomienda la puesta en práctica de un programa de técnicas anti-estrés destinado al desarrollo de cualidades psicológicas que posibiliten un mejor afrontamiento de los miedos y presiones, en particular a nivel del fútbol amateur.

En el caso específico del arquero juvenil, como se ha mencionado previamente, se sugiere la realización de una intervención individual, que incluya aspectos cognitivos y conductuales, acerca de sus altos niveles de autoexigencia, con el objetivo de posibilitar un mejor afrontamiento de su temor a equivocarse y de disminuir la presión que ejerce sobre sí mismo.

A nivel general, y teniendo en cuenta que el miedo a fracasar y las autoexigencias caracterizan a los futbolistas argentinos (Roffé, 2015), en un marco de exacerbado exitismo, ligado a aspectos característicos de la sociedad contemporánea (Bakker et. al, 1990), se percibe la necesidad de que los clubes elaboren y pongan en práctica un programa sistemático de detección, abordaje e intervención sobre los miedos y las presiones que afectan a los futbolistas desde temprana edad, en vista a transformarlos en estímulos

motivacionales (Roffé, 2015) y a propiciar una reorganización de los recursos psicológicos en general (García Ucha, 2004).

En el caso particular de los arqueros, se recomienda proseguir con las investigaciones de los miedos y las presiones a las que están expuestos. Se percibe un amplio campo por delante a nivel de la exploración de esta temática. En consonancia, se sugiere la elaboración y aplicación de un programa de entrenamiento en destrezas mentales (Williams, 1991) adaptado a las especificidades del puesto, que favorezca el desarrollo de capacidades tales como la búsqueda de equilibrio en los niveles de autopresión, la tolerancia a la frustración y la reacción frente a las adversidades (Roffé, 2000).

Finalmente, se considera de suma importancia que los programas de destrezas o las intervenciones individuales vinculados a un mejor afrontamiento de los miedos y las presiones antes, durante y después de la competencia, no pierdan de vista al ser humano que hay en cada futbolista. Aquél a menudo pasa a un segundo plano (Roffé, 2000). Sin embargo, la capacidad de disfrute, el bienestar psicológico y la calidad de vida deberían ser salvaguardadas por encima de las contingencias de un mal desempeño o de un resultado esquivo.

7. Referencias bibliográficas

- Asociación de Psicología del Deporte Argentina (2007).Época de construir de a muchos: estamos en nuestro 15 aniversario. Recuperado de <http://www.psicodeportes.com/historia-de-la-asociacion/>
- Bakker, F., Whiting, H. & van der Brug, H. (1993). *Psicología del deporte*. Madrid: Morata.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Towards a unified theory of behavioral change. *Psychological Review*, 80, 286-303.
- Baudillon, P. (1999). Un deporte singular. En S. Seguro (Ed.), *Fútbol y Pasiones Políticas*(pp. 41-45).Barcelona: Temas de Debate.
- Bolaños Ordoñez, J. & Duque Burbano, P. A., (2012). *Características Físicas, Técnicas, Tácticas y Psicológicas del Portero de Fútbol*. Cali: Universidad del Valle.
- Bulacio, J. M. (2011). *Ansiedad, Estrés y Práctica Clínica*.Buenos Aires: Akadia Editorial.
- Bunker, L. & Williams, J. (1991). Técnicas cognitivas para la mejora de la ejecución y la construcción de la confianza. En J. Williams (Ed.), *Psicología Aplicada al Deporte*(pp. 343-371). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Cantón Chirivella, E. (2010). La Psicología del Deporte como profesión especializada. *PapelesdelPsicólogo*, 31 (3), 237-245.
- Cañadas Pesquera, J. (2014). *La mentalidad del portero de fútbol*. Vigo: MC Sports.
- Cruz Feliú, J. (1995). Introducción a la psicología del deporte. En G. Pérez G., J. Cruz y J.Roca (Ed.),*Psicología y Deportes*(pp. 13-29). Madrid: Alianza Editorial.
- Cruz Feliú, J. (1995). La psicología del deporte en la actualidad. En G. Pérez G., J. Cruz y J.Roca (Ed.),*Psicología y Deportes*(pp.31-49). Madrid: Alianza Editorial.

- Eberspächer, H. (1998). *Entrenamiento mental: un manual para entrenadores y deportistas*. Madrid: Inde Publicaciones.
- Galeano, E (1995). *El fútbol a sol y sombra*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.
- García, E. M., Rodríguez, M., Andrade, E. M. & Arce, C. (2006). Adaptación del cuestionario MSCJ para la medida de la cohesión en futbolistas jóvenes españoles. *Psicothema*, 18, 668-672.
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento. Aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31 (3), 259-268.
- García Ucha, F. E (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana: Editorial Deportes.
- Giovino, D. (2016, marzo-abril). “El fútbol me dio mucho pero yo le entregué todo”. *Mi Belgrano River*, p. 12.
- González, J. & Cernuda Lago, A. (1991). Prólogo a la edición española. En J. Williams (Ed.), *Psicología Aplicada al Deporte* (pp. 11-12). Madrid: Biblioteca Nueva.
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M. & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión. *Revista iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), pp. 95-101.
- Jones, G., Swain, A. B. J. y Cale, A. (1990). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite intercollegiate middle-distance runners. *The Sport Psychologist*, 4, 107-118.
- Lavoura, T. N. (2008). *Medo no esporte. Estados emocionais e rendimento esportivo*. San Pablo: Fontaura.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*,6(2), 359-378.
- Nieri, D. (2006). Miedo al éxito. Recuperado de <http://www.psicodeportes.com/el-miedo-al-exito/>
- Ramonet, I. (1999). Un hecho social total. En S. Seguro (Ed.), *Fútbol y Pasiones Políticas*(pp. 47-53).Barcelona: Temas de Debate.
- Real Academia Española (2016). Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=GxPofZ8>
- Roffé, M. (2000). *Fútbol de presión*. Buenos Aires: Lugar
- Roffé, M. (2005). La preparación psicológica de la selección juvenil argentina sub-20 de fútbol para el Mundial 2001: un año de trabajo con futbolistas de elite. En M. Roffé & F. García Ucha (Ed.). *Alto Rendimiento. Psicología y Deporte*. Buenos Aires: Lugar
- Roffé, M. (2011). *Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota*. Buenos Aires: Lugar
- Roffé, M. (2015). *Evaluación Psicodeportológica*. Buenos Aires: Lugar.
- Roffé, M. & Rivas, C.(2013). *El partido mental*. Buenos Aires: Lugar.
- Roffé, M. & García Ucha, F. (2014). Ventajas de la visualización. En M. Roffé & S. Rivera (Ed.),*Entrenamiento mental en el fútbol moderno: herramientas prácticas*. Recuperado de <http://www.futboldeibro.com/wp-content/uploads/2014/09/Muestra-Entrenamiento-Mental-en-el-futbol-moderno-baja.pdf>
- Roffé, M, Fenili, A & Giscafré, N. (2003). *Mi hijo el campeón: las presiones de los padres y el entorno*.Buenos Aires: Lugar.

- Roth, S. y Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance and coping with stress. *American Psychologist*, 6, 813-819.
- Sánchez Gombau, M. & Sánchez Eizaguirre, F. (2010). Funciones, tareas y perfil del psicólogo profesional en las organizaciones deportivas. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 246-249.
- Senosiain, A. (2016, 13 de abril). El arquero es la filosofía de un equipo. *Olé*, p. 30.
- Vázquez Montalbán, M. (1999) Una religión laica. En S. Seguro (Ed.), *Fútbol y Pasiones Políticas*(pp. 47-53).Barcelona: Temas de Debate.
- Weinberg, R. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Williams, J. (1991). Integración y puesta en práctica de un programa de entrenamiento en destrezas psicológicas. En J. Williams (Ed.), *Psicología Aplicada al Deporte*(pp. 435-468). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Williams, J. (1991). Características psicológicas del alto rendimiento. En J. Williams (Ed.), *Psicología Aplicada al Deporte*(pp. 197-207). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Williams, J. & Straub, W. (1991). Psicología del deporte: pasado, presente, futuro. En J. Williams (Ed.), *Psicología Aplicada al Deporte*(pp. 30-46). Madrid: Biblioteca Nueva.