DOSSIER

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LA SELECCIÓN OLÍMPICA DE FUTBOL

Jesús García Barrero*
Rosana Llames Lavandera

RESUMEN: Por primera vez en la historia del fútbol, la Selección Española de Fútbol incluyó en su programa para los Juegos Olímpicos, la preparación psicológica de forma específica. En el presente artículo se muestra el programa esatablecido y desarrollado en este área, haciendo hincapie en los objetivos pretendidos y la periodización llevada a cabo para la competición Olímpica. La actuación del equipo y la valoración hecha por el Seleccionador D. Vicente Miera, han dejado claro lo positivo de la experiencia y abre una via para la continuidad. Asimismo se recalca la importancia, para el desarrollo correcto del trabajo, de tres aspectos: 1. El compromiso del cuerpo técnico, fundamentalmente del Seleccionador, y su colaboración. 2. La colaboración de los jugadores. 3. La disponibilidad del tiempo y especio adecuados.

ABSTRACT: For the first time in the history of the football in Spain, the Spain's National Team included in their Olimpic Programme the psychological preparation in a specific way. In this paper we present the programme established and developed in that field, mainly the aims and the temporization in order to acomplish with the Olimpic competition. The team's performance and the report done by the National Team Coach, marked the profit of the experience, and give pass to the continuity. Howewer, we established the importance of tree main factors: 1. The collaboration and level of integration of the Staff, mainly the Coach 2. The level of player's collaboration 3. The time and physical place avalaibility

* Arquitecto Reguera, 13, Esc. C, 2º A. 33004 Oviedo.

Introducción

El trabajo con la Selección Nacional Olímpica de Fútbol se inició a petición del seleccionador D. Vicente Miera.

El objetivo era atender la preparación psicológica de todas las selecciones de la Federación Española de Fútbol, dando prioridad en principio a la selección olímpica (ante el inminente compromiso de los Juegos Olímpicos), y posteriormente a la selección absoluta de cara a su clasificación para el Mundial de 1994.

Para ello se estableció un contrato con la F.E.F. por una duración inicial de nueve meses (de Diciembre de 1991 a Agosto de 1992) coincidiendo con la finalización de los Juegos Olímpicos.

El contrato se realizó en calidad de Arrendamiento de Servicios, y la remuneración económica se acordó por un montante total a percibir en nueve mensualidades de igual cuantía cada una.

Tareas asignadas al área psicológica

Las tareas estipuladas por la Federación para el trabajo psicológico consistían en lo siguiente:

- Asistencia y participación en las concentraciones y competiciones de preparación de la Olimpiada.
- Asistencia y participación a la Concentración preolímpica.
- Asistencia y participación durante el período de competición Olímpica.
- Asistencia y participación a las distintas reuniones requeridas por la Federación Española de Fútbol.
- Atención a los jugadores de la selección Olímpica, prioritariamente, y a los demás que requiriera la F.E.F.
- Elaboración y presentación de informes periódicos, sobre el trabajo realizado.

La base o el fundamento de todas estas tareas era la *preparación psicológica de la selección olímpica española de futbol*, de cara a su participación en los XXV Juegos Olímpicos.

Modelo de intervención

Teniendo en cuenta las teorías y concepciones más actualizadas sobre la Psicología del Deporte, se sigue un modelo de intervención Interaccionista, es decir, basado en las relaciones establecidas por los jugadores (prioritariamente) con los demás sujetos, objetos y situaciones. El desarrollo del entrenamiento se realiza a traves de las técnicas cognitivo-conductuales al uso en psicología deportiva.

Basándose en la demanda planteada por el Seleccionador se especificó el campo de actuación como Preparación para el Alto Rendimiento (Psicología del Entrenamiento y Competición Deportiva).

Se sigue una línea de actuación general de:

* Obtención de información (toma de datos).
* Análisis psicológico del entrenamiento, concentración y competición.
* Intervención directa.
* Asesoramiento psicológico.

Objetivos de la preparación psicológica

1. *ADAPTACION AL TRABAJO PSICOLOGICO*

1.1. Dada la ausencia de experiencias anteriores en ese área, el primer paso consistía en:

a) Sensibilizar a los jugadores y técnicos sobre:

- Las necesidades y retos psicológicos que plantea el alto rendimiento.
- La necesidad por tanto, de una preparación a ese nivel, que combine con la preparación físico-técnico-tactico.

b) Explicar en que consiste la preparación psicológica (entrenamiento continuado).

c) Explicar los distintos procesos psicológicos-competitivos.

d) Explicar el programa específico para la Olimpiada.

Como consecuencia de esto se obtiene:

- Clarificación del papel del psicólogo deportivo y su ubicación.
- Aproximación emocional jugadores-psicólogo.

1.2 Asimismo desarrollar prácticas iniciales de entrenamiento mental, que predispusieran a los jugadores a su desarrollo.

2. *ADAPTACION OPTIMA A LA CONCENTRACION*

Puesto que previamente a la competición, iba a llevarse a cabo un período preparatorio en régimen de Concentración (demasiado larga para lo que están acostumbrados los futbolistas y más aún cuando no iban a poder disfrutar de vacaciones), se estableció como objetivo conseguir una buena adaptación a dicha concentración.

En términos más específicos o concretos, los objetivos eran *fomentar la cohexión* de un grupo relativamente desconocido y fomentar la *motivación* necesaria para "soportar" el período preparatorio.

3. *ADAPTACION OPTIMA A LA COMPETICION*

Como última fase de la preparación y culminante, se estableció el objetivo de conseguir una óptima adaptación mental a la competición, a la Olimpiada y al sistema de partidos.

Este objetivo tenía como puntos claves de trabajo:

- Control de la ansiedad pre-competitiva
- Aislamiento de la presión ambiental
- Autoconfianza (expectativa de éxito)

Programa de trabajo

Una vez analizados y confeccionados los objetivos se desarrolló el programa de trabajo, atendiendo a los siguientes puntos:

1. *TOMA DE CONTACTO CON EL EQUIPO*

a) Explicación del trabajo psicológico.

b)Ubicación de la figura del psicólogo.

2. *TOMA DE DATOS Y EVALUACION*

Elaboración de un perfil psicológico-deportivo:

* Colectivo
* Individual

3. *PREPARACION GENERAL*

Entrenamiento básico en destrezas psicológicas.

4. *PREPARACION ESPECIFICA*

a) Entrenamiento en destrezas específicas para la competición.
b) Atención individualizada.

5. *PREPARACION COMPETITIVA*

a) Preparación mental de los partidos.
b) Recuperación post-partido.

Organización del trabajo (periodización)

Dic./Enero	TOMA DE CONTACTO CON EL EQUIPO TOMA DE DATOS Y EVALUACION
Febrer./Mayo	PREPARACION GENERAL

Conctrac. preolímpicas — Partidos amistosos (internac.)

Junio/Julio	PREPARACION ESPECIFICA

Conctrac. Olímpica — Partidos amistosos (nacionales)

Julio/Agosto	PREPARACION COMPETITIVA

Conctrac. Olímpica — Fase de competición

Evaluación del programa

Para la evaluación del programa no se cuenta con datos standarizados, aunque sí se recogieron conclusiones sobre los resultados del trabajo mediante entrevistas y el *feedback* recibido por parte de los jugadores y técnicos.

Se puede considerar, a su vez, como medida de evaluación el resultado de los partidos y el comportamiento de los jugadores en la competición.

Teniendo en cuenta estos aspectos la evaluación final resulta positiva:

1. - Por haberse *cumplido en su totalidad el programa y los objetivos* marcados.
2. - Por la *disposición mental del grupo:*

* En las fases iniciales de clasificación para la final se consiguió que se mantuviera el nivel adecuado de confianza y sacrificio, no dejándose llevar por la euforia del triunfo inicial.

* En la Final, el equipo demostró ser capaz de remontar un resultado adverso y no perder el control ni la confianza ante una derrota inicial (trabajo que se había realizado con anterioridad al partido).

3. - Por la *valoración hecha por el seleccionador*: en diversas ocasiones declaró públicamente la importancia del trabajo psicológico desarrollado en la Olimpiada y su satisfacción personal con dicho trabajo.

4. - Por el *resultado objetivo* conseguido por el equipo: medalla de oro.

Problemas y soluciones

Los principales problemas a los que hubo que hacer frente fueron:

A. - *Propios de la concentración*:

* Convivencia continuada y cuasi aislada de un grupo que no estaba acostumbrado a concentraciones tan largas.

* Unión de un grupo de jugadores que son rivales en el desarrollo de su profesión durante toda la temporada.

* Necesidad de mantener la motivación en niveles muy altos durante toda la concentración para desarrollar con éxito los programas de entrenamiento.

Las soluciones para estos aspectos pasan por realizar un buen trabajo a nivel de cohesión de equipo, establecimiento de objetivos y motivación.

B. - *Desconocimiento de los jugadores sobre la preparación psicológica* y la ausencia de práctica anterior en este sentido.

Esto se puede suavizar realizando una buena introducción y presentación del trabajo del psicólogo deportivo, así como de los objetivos y desarrollo del programa.

C. - *Cambio de jugadores para cada concentración:* Aunque el bloque central de jugadores se mantuviera, había un número de ellos que fueron variando en cada concentración y esto hacía más difícil el desarrollo de la labor en términos generales.

Por otro lado, esta situación de proceso de selección continua fue aumentando la tensión en el grupo a medida que se acercaba el momento de dar la lista definitiva de jugadores que iban a intervenir en los Juegos.

Conclusiones y recomendaciones

1.- Es muy importante elaborar un *programa de trabajo* que se pueda cumplir.

2.- Disponer del *tiempo* necesario de trabajo y en el MOMENTO adecuado.

3.- Conseguir una buena *compenetración con el cuerpo técnico y médico* para desarrollar un trabajo en conjunto y coordinado.

4.- Recordar la *necsidad de que el trabajo lo desarrolle un psicólogo especializado en deporte*, ya que es la manera de asegurar que los puntos anteriores se puedan cumplir con garantías y evitar que se apliquen programas clínicos o intervenciones no adecuadas a actuaciones deportivas.