



Biblioteca Virtual

COLOMBIA EN USA 94: ¿AUTOGOL PSICOLÓGICO?

Ps. Sandra yubelly García M.
Master en Psicología del Deporte
Directora de Desarrollo de PAR Ltda..

Recuerdo bien, al hacer estas reflexiones, que antes de iniciarse la participación mundialista de nuestra selección en el Campeonato Mundial de Fútbol USA'94 mi optimismo estaba continuamente socavado por una pregunta constante ¿Que pasará cuando a Colombia le anoten el primer gol en contra? ó ¿Será la selección capaz de recuperarse de una primera derrota?. A quienes hacía estos cuestionamientos molestaba obviamente. Nadie podía, o más bien nadie quería, admitir la posibilidad de un fracaso; el triunfo del seleccionado patrio se esperaba como la mejor y mas necesaria respuesta a un pueblo urgido de éxitos y celebraciones afectivas.

Pero mi preocupación, tampoco el análisis que quiero hacer, no giraba en torno a las implicaciones psicosociales de nuestra cultura y del fútbol como un elemento de la misma, eso lo dejo a otros especialistas. se concentraba netamente en el gran vacío que yo percibía: **a la selección le faltaba entrenamiento psicológico**, estaba casi segura que al fallar el plan de enfoque (ganar el partido) no sabría psicológicamente cómo reenfocarse.

Y aquí empieza lo que hoy por hoy es evidente pero continúa siendo objeto de un análisis especulativo o de un tema sobre el cual todo el mundo, incluyendo psicólogos de otras áreas, creen hablar con propiedad; ta como lo dijo un titular de prensa luego de la derrota ante Estados Unidos: **"FALLO LA ACTITUD MENTAL"**.

Qué ocurrió o dejó de suceder en cuanto al aspecto mental que pudo afectar el rendimiento de la selección colombiana de fútbol, es algo que los psicólogos deportivos podemos y debemos responder, salvedad hecha en cuanto a que no contamos con datos e información que pudiera resultar relevante.

Pues bien, manos a la obra iniciemos reflexionando especulativamente acerca del manejo que pudo darse a las principales destrezas psicológico deportivas:

1. LA MOTIVACION DEPORTIVA

1.1. Motivación intrínseca y extrínseca:

Posteriormente a las derrotas consecutivas de nuestra selección en USA 94(ante Rumania y Estados Unidos), se hizo popular la siguiente premisa: "Si no es con hambre, nuestros deportistas no triunfan". Al mismo tiempo se insistía en que para esta ocasión se habían brindado todas las comodidades e incentivos económicos; sin embargo, se concluía, no se percibía el "pundonor" o "amor por la camiseta" que en otros momentos había estado presente.

Con respecto a lo anterior la investigación psicológico-deportiva ha demostrado que lo realmente importante en el deporte es la motivación interna, *ese estado emocional que acompaña una práctica deportiva donde se siente gusto, deseos de mejorarse a uno mismo, auténtico reto interno.*

Aplicado a nuestro análisis significaría la expresión en nuestros futbolistas de un deseo inmenso por jugar y sobre todo jugar con y por placer, con alegría. Quizá esa motivación intrínseca o interna si acompañó a algunos de nuestros jugadores, porque no; pero ¿era realmente lo predominante?. Me atrevo a decir que no y quizá lo peor: el exceso de comodidades económicas que no sólo rodearon a nuestra selección, sino que han estado acompañando a nuestros últimos seleccionados menoscabaron la motivación deportiva. Aunque queramos creer lo contrario, la psicología mostró hace tiempo que no siempre se suman los efectos de la motivación interna y externa (recompensas, incentivos económicos); sino que en el mayor de los casos la externa perjudica la interna.

Aquí pues, una primera lección. Los motivadores externos deben manejarse profesionalmente, partiendo de un diagnóstico motivacional claro, con criterio psicológico y no únicamente técnico o administrativo. El esfuerzo debe estar no solamente dirigido a buscar el mejoramiento socioeconómico del futbolista, sino y principalmente, a hacer del fútbol una tarea intrínsecamente motivada, en donde todos compartamos la certeza de no saber si nuestra selección será o no campeona pero dará todo lo mejor de sí misma.

1.2. La Probabilidad y el Incentivo de Éxito:

Atkinson, un reconocido psicólogo que ha trabajado en el campo de la motivación, ha explicado bien cómo existe en el deporte una tendencia de logro o tendencia de competitividad que permite predecir el comportamiento en el campo de juego. Dicha tendencia se determina, entre otros factores, por la evaluación cognitiva que hace el sujeto acerca de su posibilidad de triunfar o no (probabilidad de éxito) y el incentivo consecuente. Aplicando el modelo de Atkinson a un partido de fútbol podemos decir que la tendencia de competitividad se activa cuando explícitamente o no, los jugadores individual y/o colectivamente, evalúan a su rival determinando su probabilidad de éxito. De allí se deriva el Incentivo de éxito que generalmente está en proporción inversa con esa probabilidad; es decir, si perciben que el partido es fácil y por tanto la probabilidad de ganar es máxima, el incentivo (el deseo, lo que motiva a jugar) es mínimo.

Según este modelo la máxima tendencia de competitividad se da cuando el deportista evalúa en un término medio su probabilidad de éxito (frente a ese contendor se puede ganar o se puede perder) y es esta situación cognitiva la que debe preferiblemente crearse.

Ahora, la pregunta es ¿Qué puede decir el modelo de Atkinson a lo ocurrido con nuestra selección en USA'94?. La preparación del seleccionado partió camino al mundial incluyó ciertamente numerosos enfrentamientos contra equipos que si bien le exigieron, no lograron en general preocupar a los nuestros, excepción hecha de uno o dos partidos. Partido tras partido, ganancia tras ganancia, se fue afirmando en propios y extraños una confianza desmedida que hacía crecer la probabilidad percibida de éxito en menoscabo del incentivo interno.

Pocas veces nuestra selección tuvo oportunidad de evaluar cuán eficientemente podía activarse su tendencia de competitividad. Quizá éste elemento motivador sólo se vio claramente en aquel partido jugado contra la selección de Korea, en el que los nuestros lograron un empate superando un marcador inicialmente adverso. Me hubiese gustado evaluar en ese momento el funcionamiento cognitivo de nuestros futbolistas, pero hipotéticamente sostengo que en ese momento el equipo percibió que lo que habían evaluado inicialmente como fácilmente alcanzable se transformó en una mejor y más equitativa valoración del rival.

Dicho lo anterior alguien puede preguntarse por qué si en ese partido contra Korea el equipo pudo recuperarse no sucedió lo mismo en los jugados contra Rumania y Estados Unidos en el mundial. Este es un cuestionamiento en el que me detendré más adelante, por ahora baste decir que por una parte, las dos situaciones y el clima psicológico de los dos momentos (partido de preparación-partido de campeonato mundial) era completamente distinto, lo que señala un error, o más bien subraya nuevamente, la falta de un entrenamiento psicológico que a través de técnicas como la simulación, planes de enfoque-reenfoque competitivo, hubiese podido preparar al seleccionado a conocer de antemano lo que se preveía podía presentarse.

Por otra parte, y es lo que quisiera plantear como principal hipótesis, cuando Colombia enfrentó a Rumania había acumulado ya tal número de ganancias y altas probabilidades percibidas de éxito que fueron construyendo un esquema mental donde no existía la palabra derrota y en donde el incentivo de éxito y la competitividad ("la garra", "la lucha") se fueron debilitando cada vez mas.

1.3. El Establecimiento de Metas:

Este aspecto, quizás el de más claro manejo en principio, pudo también revertirse en detrimento del rendimiento de nuestros futbolistas en USA'94.

Antes de iniciarse la participación de Colombia en el mundial de fútbol Francisco Maturana, técnico encargado del equipo, insistió siempre en algo: se pretendía superar lo alcanzado en Italia 90 (meta de resultado) pero lo más importante era jugar el fútbol que sabíamos, ese fútbol alegre y divertido (meta de rendimiento). De

haberse hecho imponer esta filosofía podríamos afirmar como psicólogos deportivos que estábamos bien enfocados, pues podían deducirse objetivos alcanzables (jugar lo que sabíamos), que eran un reto y que podían traducirse en acciones concretas.

Al sonar el pitazo final del partido Colombia Vs. Estados Unidos la meta de resultado y la meta de rendimiento planteadas por el técnico se habían perdido, emergiendo a su vez innumerables cuestionamientos que tenían que ver con esas metas como por ejemplo: ¿Las metas individuales y grupales eran claras y se habían fijado adecuadamente?; ¿Se había hecho al interior del equipo el análisis costo-beneficio que implicaba dichas metas?; Si ese análisis se había realizado y el equipo estaba de acuerdo en los costos (disciplina, intensidad, esfuerzo, compromisos) ¿se cumplieron estrictamente?.

Muchas reflexiones e hipótesis pueden deducirse con respecto a este tema pero quiero destacar dos principalmente:

- Francisco Maturana tenía razón en el planteamiento de las metas pero probablemente no supo cómo implantarlas. A ello, tal como también lo afirma el propio Maturana, contribuyó la prensa imponiendo y fomentando en la opinión pública una nueva meta: "Ganar", "Ser Campeones del Mundo". Nueva meta que bien puede existir, pero que un equipo psicológicamente entrenado hubiera sabido manejar.
- Enlazado a lo anterior nuestro equipo cayó en una doble trampa pues la psicología deportiva ha demostrado, tal como lo afirma Garfield, que cuando se piensa en ganar como única meta, el rendimiento se ve negativamente afectado (lo que pudo pasar en primera instancia); al tiempo que cuando se está en una competición de estas magnitudes el deportista ya no puede pensar en lo que tiene o debe hacer, como pudieron pensar los jugadores al ver perdido el partido con Estados Unidos ("debo jugar bien", "el pase debe ir allá") sino que debe poner en marcha lo que comúnmente llamamos el "piloto automático", lo cual de no hacerse espontáneamente puede conseguirse sólo con un prolongado entrenamiento psicológico.

2. El Control de Tensión:

Cuando, antes de que Colombia saltará a la cancha para enfrentar a Rumania, nuestros jugadores eran cuestionados acerca de su estado de ánimo existía la siguiente respuesta predominante: "Estamos tranquilos, sabemos lo que tenemos y aunque se sienta un poco de ansiedad es como ese "cosquilleo" normal, pero no más. Lo que queremos es empezar ya".

Hasta ese momento todo parecía marchar bien, incluso ese llamado "cosquilleo" podía bien tomarse como un síntoma de una ansiedad somática previsible para una competición de tan alta magnitud. El esquema cognitivo que manifestaban tanto jugadores como cuerpo técnico parecía estar dentro de un adecuado control que no dejaba evidenciar la presencia de una elevada ansiedad cognitiva (hecho que habría que explorar mucho más a fondo).

Cuando se perdió ese primer partido con Rumania, el esquema mental empezó a resquebrajarse y por allí fue introduciéndose una cada vez mayor ansiedad cognitiva. Los jugadores, pero principalmente los técnicos, dejaron ver cuán preocupados estaban acerca de lo que de ellos se decía; en otras palabras dejaron que muchos otros pensamientos alteraran su relativa calma mental y no resulta difícil suponer que dicha preocupación hizo eco en el grupo.

La pérdida de ese partido provocó la presencia de un nuevo y desconocido elemento tensionante: Colombia estaba "obligada a ganar su siguiente encuentro si quería alcanzar la meta inicialmente planteada". Nunca antes la selección estuvo expuesta a tan grande presión y no estaba preparada para manejarla.

Cuánto daría por saber qué pensaba (esquema cognitivo) cada uno de los miembros de la selección cuando se iba perdiendo 1-0 con Estados Unidos. Creo no equivocarme al aseverar que en ese instante la ansiedad debió alcanzar los picos más altos; ¿qué hizo el equipo para manejarla y superar tan grande obstáculo?: quizá no pudo hacer nada por que esa estrategia no sabían cómo implementarla. El resultado?, Colombia, sin desconocer el nivel que mostró su rival, fue un equipo totalmente desconocido. Y no es, como algunos decían, que en ese momento a los nuestros "se les olvidó jugar", lo que sucedía era que en ese instante, por decirlo de alguna manera, "sólo preocupación y temor pasaba por sus cabezas". Para corroborarlo basta leer las declaraciones posteriores al partido de jugadores y técnicos: no supieron que pasó; estuvieron en el partido ausentes cavilando en sus preocupaciones por que ni siquiera aún pueden explicarse técnica o tácticamente qué sucedió. Los psicólogos deportivos podemos, con base en numerosas investigaciones realizadas al respecto, hipotetizar que como producto de la estresante situación se produjo en este caso lo que se llama un "bloqueo mental", "parálisis por análisis" o "detección por pensamiento".

¿Faltó entrenamiento en el manejo de ansiedad somática y cognitiva?. La pregunta sobra.

ABA Colombia
Asociación Colombiana para el Avance de las Ciencias del Comportamiento
web@abacolombia.org.co

Este artículo proviene de: www.abacolombia.org.co
Todos los derechos reservados ©2003