



Además del entrenamiento físico y la suerte, la psicología es clave para que un equipo gane todo un mundial. Te invitamos a meterte en la cabeza de los grandes futbolistas.

Un artículo de **LUIS MUÑO**

Este mes da comienzo uno de los campeonatos mundiales con más favoritos de toda la historia. Alemania, Argentina, Italia y hasta Bélgica y Colombia se unen a España y Brasil en muchas de las apuestas. En las últimas décadas, el nivel futbolístico

Web
www.soccerpsychologytips.com
Psicología aplicada al fútbol (en inglés).

co se ha elevado en muchos lugares del planeta y se ha hecho más parejo. Ganar un mundial o ser eliminado a las primeras de cambio se puede decidir en diez minutos de partido. Esto hace que los factores que van más allá de lo físico cobren mucha importancia y que la mente

de los jugadores se haya convertido, cada vez más, en la variable decisiva.

Un golpe a la autoestima. Incluso las cuestiones que parecen completamente orgánicas están relacionadas con elementos que no son precisamente fisiológicos. Una investigación reciente de la Universidad de Murcia analiza cómo inciden psicológicamente los traumas. La conclusión es que en la mayoría de los jugadores derivan en falta de confianza en sí mismos



y sensación de vulnerabilidad. Los efectos duran meses después de la lesión y pueden ser decisivos en la carrera del jugador si no se tratan. El caso de Andrés Iniesta (F. C. Barcelona) en el Mundial de Sudáfrica es paradigmático; gracias a un trabajo que incidía mucho en lo mental, pasó de ser una convocatoria dudosa a convertirse en el jugador que marcó el gol decisivo en la final y ser considerado como uno de los mejores del campeonato. En el vídeo que se utilizó para esa recuperación se hace especial hin-

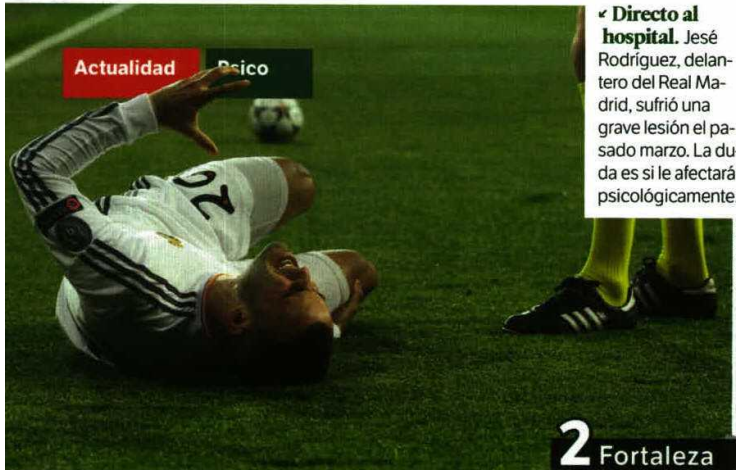
† **¿Volverá a repetirse?** La selección española ganó en 2012 su tercera Eurocopa frente a Italia. Los analistas valoran más su asociación –el famoso *tiqui-taca*–, que el brillo de individualidades.

capié en la motivación. Y es que quizá este sea el punto clave en el rendimiento de un futbolista. El deporte de alta competición supone siempre un sobreesfuerzo. A nivel físico, ese estrés tiene consecuencias inevitables que definió por primera vez el médico austrohúngaro Hans Selye (1907-1982): elevación del nivel de hormonas suprarrenales –ACTH, adrenalina y noradrenalina– y aumento de la frecuencia cardíaca y la tensión muscular, entre otras. Los seres humanos estamos preparados para aguantar este sacri-

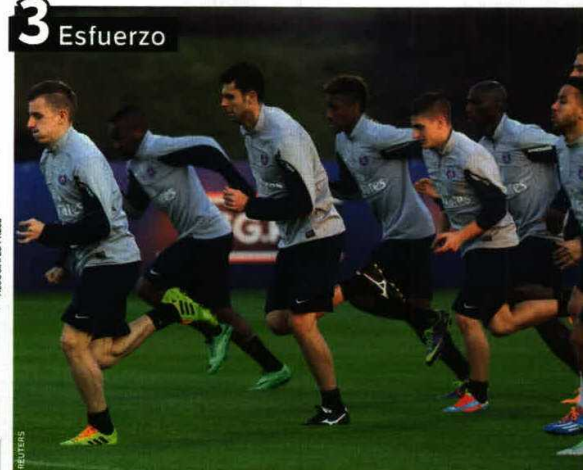
ficio biológico siempre que sea puntual y tenga un sentido psicológico. Cuando esto ocurre, el jugador siente eustrés, es decir, estrés positivo.

Querer es poder. El distrés, la sensación negativa, es consecuencia de dos factores. A veces, el deportista no se siente capacitado para lograr sus objetivos, como ocurre con un delantero que ha fallado varias ocasiones decisivas y empieza a perder confianza. En otras ocasiones, el distrés inunda la mente porque el jugador no está convencido del >>

	Tirada: 358.092 Difusión: 267.442 (O.J.D) Audiencia: 936.047	Sección: - Espacio (Cm_2): 536 Ocupación (%): 87% Valor (€): 12.016,30 Valor Pág. (€): 13.800,00 Página: 48	
	Nacional Divulgación Mensual 01/06/2014	Imagen: No	



« **Directo al hospital.** Jesé Rodríguez, delantero del Real Madrid, sufrió una grave lesión el pasado marzo. La duda es si le afectará psicológicamente.



3 Esfuerzo

» valor de ese sobreesfuerzo, algo que ocurre cuando no se encuentra suficientemente motivado.

Por eso, la motivación es una de las primeras variables en analizarse para explicar el éxito. Desde que el psicólogo de la Universidad de Harvard Henry Murray definió la motivación de logro –el impulso para lograr los objetivos propuestos–, ha sido estudiada por muchos autores. Las personas que la poseen tienen un gran deseo de dominar sus habilidades, controlar personas o situaciones y llegar lo antes posible a niveles altos. ¿Cómo se engrasa el motor psíquico de los jugadores?

Un entrenador de impacto. Un ejemplo es el famoso vídeo que utilizó Pep Guardiola para motivar a sus jugadores en la final de la Champions League. Pero, como nos recuerda el profesor de Psicología de la UNED José María Buceta, el hecho de que el discurso sea brillante no es suficiente: “El entrenador necesita tener una gran capacidad de influir en el equipo. No basta con decir a los jugadores qué tienen que hacer, darles charlas o transmitirles confianza. Lo verdaderamente importante es que sus mensajes impacten”.

Buceta cree que eso es algo que no solo depende de lo que el entrenador dice, sino de la capacidad de influencia que tiene y que viene determinada por factores como su personalidad, su carisma y, sobre todo, su credibilidad y la conexión emocional con los deportistas. Sin embargo, los discursos no lo son todo. En el mundial que se jugó en Alemania en 1974, el dictador haitiano Jean-Claude Duvalier prome-

tió a sus jugadores 300.000 dólares por cada victoria y 200.000 por cada empate, lo que indudablemente debió de aumentar su motivación. Pero a pesar de ese incentivo, su equipo, claramente inferior al resto, regresó a su país tras haber perdido los tres partidos jugados. Otro factor decisivo relacionado con la motivación es el esfuerzo. El lenguaje futbolístico está poblado de expresiones que lo aluden: “hemos sudado la camiseta”, “siempre salgo a darlo todo en el campo”, “mis jugadores se han dejado la piel”. La idea de que los logros deportivos se consiguen con empeño está presente en los comentarios sobre cualquier triunfador.

↑ **Sudar y sudar.**

Los duros entrenamientos que preceden a los partidos son un examen de la entrega de los miembros de la plantilla. En la imagen, la zaga del Paris Saint-Germain.

↑ **Apoyo moral.**

Diego Cholo Simeone –aquí celebrando un gol con Diego Ribas– ha demostrado un fuerte liderazgo como entrenador del Atlético de Madrid.



4 Motivación

El psicólogo Benjamin Bloom, de la Universidad de Chicago, trató de plasmar esa hipótesis en el macroestudio que dio lugar a su libro *Developing Talent in Young People*. Su conclusión era clara: todos los atletas exitosos que participaron en su investigación eran autodisciplinados y dedicaban varias horas cada día a lograr sus objetivos. Según Bloom, su rendimiento era consecuencia de su disciplina diaria, no de su talento natural. En su autobiografía, titulada *Golf My Way*, el exgolfista Jack Nicklaus explicaba esta necesidad de persistencia en el empeño. Según Nicklaus, “nadie ha llegado jamás a ser experto en el golf sin práctica, sin hacer un montón de cálculos y muchos lanzamientos. No se debe a una falta de talento; lo que frustra a la mayoría de los jugadores es la escasa constancia”.

Entrenar con cabeza. En principio, estas palabras también podrían ser aplicadas al fútbol, pero nuevamente este factor por sí solo no explica todos los éxitos. Por ejemplo, el brasileño Ronaldo, al que pocas personas reconocerían como un jugador adicto al trabajo, sigue siendo el que más goles ha logrado en la historia de los mundiales. Otra cualidad muy estudiada es el talento natural. Una reciente investigación de un grupo de neurólogos del Instituto Karolinska de Estocolmo analizaba las habilidades especiales que caracterizan a los grandes futbolistas. Una de las capacidades cognitivas que destacaban los expertos era el reconocimiento de patrones; esto es, eso que los comentaristas llaman *saber leer*



el partido y ver, por ejemplo, qué huecos deja la defensa contraria. En el citado estudio sueco, los deportistas también sobresalían en el cálculo de probabilidades y en la toma de decisiones a partir de ese cálculo: “¿por dónde es más fácil lanzar la falta?”, “¿qué es mejor, salir de la portería y despejar el córner o quedarme a parar un posible remate?”, “¿regateo al defensa o tiro desde aquí?”... Por último, eran superiores al resto de la población –representado en el estudio por un grupo de control cuyos integrantes no eran futbolistas profesionales– en la anticipación visual y en la visión periférica. Se trata, en suma, de cualidades relacionadas con la intuición y una rápida capacidad de decisión.

Sin sacarle de sus... Casillas. Ahora bien, es importante no confundir esa rapidez con la impulsividad caótica. Un ejemplo de la inutilidad de los movimientos sin sentido, curiosamente descrito por un economista, es el llamado sesgo de acción. El profesor israelí Michael Bar-Eli, de la Universidad Ben-Gurión del Néguev, en Israel, utilizó este término para explicar la tendencia de los porteros a lanzarse hacia un lado a pesar de que todos los jugadores que tiran penaltis tienden a repartirlos entre derecha, izquierda y centro. A los guardametas les cuesta quedarse quietos y esperar aunque sepan que es la mejor estrategia, porque cuando no sabemos qué hacer, todos tendemos a hacer algo, sea lo que sea. Pero cuando se ve, por ejemplo, la parada decisiva que Casillas hizo en el Mundial de Sudáfrica cuando el holandés Robben se plantó solo ante él, se aprecia la importancia que tiene saber aguantar la tensión y permanecer quieto. El portero español es preci-

→ **La lotería de los penaltis.** Los fallos de Cristiano Ronaldo –foto–, Kaká y Sergio Ramos eliminaron al Real Madrid de la Champions League en 2012.



El resultado de un partido depende en gran parte del azar

1 Libro



Malcolm Gladwell
Fueras de serie.
Por qué unas personas tienen éxito y otras no
Editorial Taurus.
Madrid, 2009.

→ **Nacido para ganar.** Desde pequeño, Leo Messi mostró unas aptitudes innatas que no desaprovecharon los técnicos del Barcelona.

samente famoso por la cantidad de penaltis que ha parado en momentos decisivos.

El libro **Fueras de serie**, del periodista y escritor canadiense Malcolm Gladwell, añade otro factor a la ecuación del éxito futbolístico: la oportunidad. El camino que se recorre en un campeonato mundial tiene hitos decisivos; ese partido que se ganó en la tanda de penaltis, aquel otro que no se perdió gracias a los tres lanzamientos al palo del contrario, el siguiente que se encauzó por un fallo del árbitro o del portero del otro equipo, etcétera. En cualquiera de estas ocasiones, las cosas podrían haber ocurrido en la dirección opuesta.

Gladwell ha sido, quizá, pionero en estudiar estas situaciones fruto del azar. Según el autor, nuestra probabilidad de obtener logros depende en gran parte de una acumulación de ventajas. Él defiende que nuestra concepción del éxito y del camino que nos conduce hasta él no es del todo correcta, pues el triunfo no se explica únicamente como consecuencia directa de las decisiones o esfuerzos que realizamos en un momento determinado. En su libro, este canadiense se adentra en las curiosas historias de, entre otros, algunos grandes jugadores de balompié, y asegura que, si bien es innegable que tenían talento, lo que marcó su exitosa trayectoria profesional fueron las oportunidades. Según Gladwell, en todas las historias de triunfo la persona ha disfrutado de una ventaja accidental que los demás no han

tenido. Por ejemplo, es difícil que un futbolista, aunque sea extraordinario, pase a la historia si no ha tenido la suerte de nacer en un país potente a nivel mundial.

Gareth Bale, Petr Cech o Robert Lewandowski no estarán en el mundial porque las selecciones de sus países de origen no se han clasificado. Nacer en un determinado lugar define las oportunidades de las que los jugadores disfrutaron.

Ocasiones de gol. Pero, nuevamente, la oportunidad es un factor necesario pero no suficiente para explicar la gloria futbolística. El gol más rápido que se ha marcado en una final de campeonato mundial lo consiguió Holanda en 1974. A los dos minutos de juego, Johan Cruyff hizo uno de sus famosos cambios de ritmo y consiguió un penalti que Neeskens transformó en gol. Hay pocas oportunidades más claras para ganar un mundial que adelantarse en el minuto dos, y, sin embargo, Holanda perdió el partido por dos goles a uno.

Esta selección puede servir para hablar de otra variable que suele aparecer en los estudios de psicología del fútbol y que Albert Bandura, psicólogo de la Universidad de Stanford, en EE.UU., etiquetó como autoeficacia. Se trata de una capacidad que se pone en juego en los momentos decisivos y que tiene que ver con la autoimagen y la autoestima del jugador. Son más eficaces los que creen que van a triunfar. Cuando no existe la confianza en uno mismo, puede »



	Tirada: 358.092	Sección: -	
	Difusión: 267.442 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 533	
Nacional Divulgación Mensual	Audiencia: 936.047	Ocupación (%): 86%	Imagen: No
	01/06/2014	Valor (€): 11.951,56 Valor Pág. (€): 13.800,00 Página: 50	



El pesimismo aboca a los jugadores al fracaso

» aparecer lo que se conoce como el síndrome del eterno aspirante o síndrome del candidato –*contender syndrome*, en inglés–.

Mucha positividad. Para **Martin Seligman** , director del Departamento de Psicología de la Universidad de Pensilvania, en EE. UU., el factor que falta en estas personas es el optimismo. Quien sufre el mal del eterno aspirante es pesimista, es decir, atribuye siempre los fracasos a fallos personales y cae fácilmente en pensamientos irracionales que le hacen hundirse ante cualquier contratiempo. Holanda

puede ser uno de estos casos; ha llegado a tres finales de campeonatos mundiales (1974, 1978 y 2010) y no ha ganado nunca.

Por supuesto, queda por comentar una última variable decisiva: el trabajo en equipo. Algunos éxitos en campeonatos mundiales se recuerdan por jugadores decisivos, como la victoria de Argentina en México 86, que se debió en gran parte a Maradona.

El jugador fue el protagonista de aquel épico partido contra Inglaterra en el que metió los que quizá sean los dos goles más famosos de la historia. Sin embargo, en la

✦ **A las puertas del éxito.** La selección holandesa nunca ha ganado un campeonato del mundo, a pesar de haber llegado a la final tres veces; la última, hace cuatro años. Quizá le ha faltado un plus de confianza.

mayoría de ocasiones, lo que se recuerda son los equipos, como el de Brasil en 1970, el de Alemania en 1974 y, por supuesto, la Roja, campeona del último mundial.

Tiqui-taca. El ejemplo de esta última ha merecido un trabajo conjunto de varias universidades publicado en la revista *Journal of Systems Science and Complexity*, en el que se aplican técnicas de tratamiento de redes de sistemas complejos a los pases del equipo. Al analizar, por ejemplo, la semifinal que se jugó ante Alemania, los científicos hallaron que la gran capacidad de trabajo colectivo se podía explicar matemáticamente: una estructura muy rica con redes de pases estructuradas, secuencias más largas que el resto de los equipos, mayor velocidad en los partidos buenos y continuidad en el juego.

Los investigadores afirman que este tipo de sistema es similar a una red de mundo pequeño. En tales modelos matemáticos, los nodos, aunque no sean vecinos entre sí, pueden interconectarse mediante un pequeño número de enlaces.

Ahora, la pregunta clave es si se repetirá este éxito. Las expectativas altas son más fáciles de defraudar y sería injusto que un resultado peor que el esperado haga olvidar lo conseguido en los últimos años. Pero, en el fútbol, lo más difícil es dejar a un lado los sueños. ■

2 Video



bit.ly/1hPqJEW
Charla de este experto para la Fundación TED, titulada *La nueva era de la psicología positiva*.

La afición brasileña: de la euforia a la tragedia

El Mundial de Brasil del año 1950 terminaba con una ronda final de cuatro equipos. Al último partido, Brasil contra Uruguay, el conjunto local llegaba con cuatro puntos y su contrincante con tres. A Brasil le bastaba el empate en el juego para proclamarse campeón.

El país entero daba por sentada la victoria: los más de 170.000 espectadores que abarrotaban el estadio Maracanã empezaron a festejar la obtención de la copa nada más empezar el encuentro. El Gobierno incluso había acuñado monedas conmemorativas con todos los jugadores de la selección para celebrarlo. Sin embargo, en la segunda parte, Uruguay consiguió adelantarse en el marcador y terminó ganando tanto el juego como el mundial.

Las reacciones de lo que se dio en llamar el *maracanazo* se han hecho legendarias. Se cal-



† Un grupo de hinchas anima a la selección brasileña en un partido del Mundial de 2010.

cula, por ejemplo, que al menos seis personas se suicidaron lanzándose al vacío en el mismo estadio. Desde entonces, los hinchas de Brasil, la *torcida*, son conocidos por la intensidad de su pasión. El país se silencia en las citas importantes para ver cómo gana su selección y poder

salir a la calle a celebrarlo. Cuando eso ocurre, ninguna afición la iguala en la alegría de los festejos. El problema es el riesgo que entraña poner tan altas expectativas en un deporte en el que hay tantas y tan distintas variables que marcan la diferencia entre ganar o perder.