

Entrevista a JOSÉ MARÍA BUCETA
Revista TRAINING FÚTBOL

Para citar este documento la referencia es:
Revista Training Fútbol. Nº 86 . Abril 2003

Página Web: <http://www.trainingfutbol.com>

- Desde tu punto de vista, y bajo una perspectiva global, ¿qué es jugar bien?

Hay varios elementos a tener en cuenta. Uno de ellos es tomar las decisiones más correctas en función de las circunstancias presentes; es decir, aquellas decisiones (pasar, regatear, tirar, cambiar el balón de lado, desdoblarse, presionar, ayudar a un compañero, etc.) que en cada situación concreta planteen más dificultades al adversario y, por tanto, aumenten las posibilidades propias. Estas decisiones, aunque sean sencillas, reflejan la inteligencia táctica de los futbolistas y el buen hacer de los equipos. Otro elemento, son las acciones técnicas bellas, siempre que sean oportunas, es decir, cuando tienen un sentido y constituyen una buena opción en la situación que se producen. En el fútbol-base, jugar bien es intentar hacer cosas que ayuden a crecer a los futbolistas, aunque cometan errores y se pierdan partidos. En el fútbol profesional, jugar bien es explotar al máximo las posibilidades realistas de cada equipo, teniendo en cuenta las limitaciones de sus jugadores. Jugar bien es marcarse unos objetivos de rendimiento (tendencias de juego y acciones concretas, con independencia de los resultados finales) y cumplirlos. Para el espectador "hinchas", jugar bien es que gane su equipo.

- Como entrenador y como psicólogo eres un gran conocedor del baloncesto. ¿Encuentras diferencias en el funcionamiento psicológico entre baloncestistas y futbolistas, con los cuáles también estás trabajando?

En general, no. Cada deporte es diferente y, lógicamente, los deportistas deben adaptarse a situaciones distintas, pero existen más similitudes que diferencias en el funcionamiento psicológico de

cualquier deportista de competición, sobre todo entre deportistas de deportes de equipo.

- Todavía se pueden encontrar, en las charlas de la “previa” y del descanso de los partidos, por parte de algunos entrenadores (y también de algunos jugadores) alusiones a los, digamos, atributos sexuales del macho. ¿Consideras que los mensajes dirigidos a lo más reptiliano de la mente humana han de seguir siendo manejados por los entrenadores o que es una costumbre a erradicar urgentemente?

Cada entrenador tiene su estrategia para influir en el estado psicológico de los jugadores. Cuando se emplean este tipo de alusiones, normalmente se pretende aumentar el nivel de activación de los futbolistas porque se considera que no está lo suficientemente alto. O simplemente, porque es lo único que al entrenador se le ocurre para mejorar la actitud de los jugadores. Para muchos jugadores jóvenes, estos comentarios pueden ser muy perjudiciales, porque se asocia un valor personal que en estas edades es importante (ser más o menos hombre) con su rendimiento deportivo, y esto es muy amenazante para la autoestima de los niños y los adolescentes. En muchos casos, estos comentarios pueden generar una elevada ansiedad y una gran inseguridad, por el temor de no poder responder a un reto tan amenazante. En el caso de los futbolistas profesionales, este riesgo apenas existe, pero el entrenador puede desgastarse más rápido si abusa de este tipo de frases, sobre todo si son su principal argumento. Para muchos profesionales, este tipo de frases ya no tienen ningún valor, pues lo han perdido a lo largo de muchos años escuchando lo mismo. En cualquier caso, la relación con los jugadores será mejor y más efectiva si, como norma, el entrenador utiliza otras estrategias para incidir en su activación. Pero lógicamente, ésta es una decisión que debe adoptar cada entrenador. Para muchos quizá sea difícil cambiar su forma habitual de actuar, pero mejorar para ser cada vez más eficaz en tu trabajo, implica reflexionar y cambiar.

- En fútbol, los primeros y los últimos minutos de cada tiempo se muestran absolutamente decisivos por la cantidad de goles que se anotan en esos momentos. Además, no es infrecuente que el equipo que ha sido derrotado en los minutos finales en dos o tres encuentros relativamente inmediatos, caiga presa de una angustia que le hace cada vez más inseguro en esos momentos. ¿Hay técnicas de eficacia probada para mejorar el rendimiento del jugador en tales fases del juego?

Todos los deportistas pueden mejorar en aspectos como éstos si se lo proponen y entrenan para ello. En muchos casos, querer no es suficiente.

Además hay que prepararse de forma específica. Colectivamente, el entrenador puede preparar situaciones similares en los entrenamientos, diseñar una estrategia sencilla para estos momentos y dedicar tiempo del entrenamiento a practicar dicha estrategia en esas situaciones. Individualmente, el psicólogo deportivo puede entrenar a los futbolistas para que identifiquen y controlen su propia sobreactivación cuando ésta se presente. En general, a través de estas dos vías se puede combatir este problema.

- Parece sensato pensar que los deportistas de élite, y concretamente los futbolistas, son hombres de gran seguridad que se crecen más cuanto mayor sea la cantidad de público que les observa y la tensión de los lances. ¿Es esto así realmente o es más abundante de lo que pensamos el número de “gigantes con pies de barro”?

Muchos deportistas de élite tienen una historia de éxitos personales que ha contribuido a fortalecer su autoconfianza a lo largo de los años. Pero cualquier deportista, por exitoso y fuerte que sea, es ante todo una persona de carne y hueso, y como tal también pasa por momentos de cierta inseguridad. La autoconfianza no estar seguro “a ciegas”, sino en base a un planteamiento realista que contempla las propias limitaciones. De hecho, algunos deportistas muestran al exterior una aparente sólida confianza, cuando en realidad sólo están enmascarando un estado de inseguridad. En los grandes partidos, muchos futbolistas se crecen, pero otros muchos rinden por debajo de sus posibilidades. Estos últimos, podrían mejorar su rendimiento en estos partidos, si dominasen habilidades psicológicas apropiadas. En general, los deportistas de élite funcionan bien psicológicamente la mayor parte del tiempo, pero el problema de muchos de ellos es no saber autocontrolar su funcionamiento en situaciones y momentos concretos muy decisivos. Mejorar esta capacidad debería ser un objetivo prioritario para muchos futbolistas.

- No es raro leer en entrevistas a jugadores, cuando se les cuestiona sobre el bajo rendimiento de sus equipos, que deslicen más o menos claramente una acusación contra sus entrenadores en la forma de “... es que no nos divertimos en los entrenamientos...” ¿Estamos ante malos entrenadores? ¿Existe una muy baja motivación en el jugador? ¿Es admisible que quienes cobran sueldos astronómicos exijan además “diversión” en su preparación?

En una entrevista no hay espacio suficiente para poder profundizar sobre las razones del bajo rendimiento y, además, estas razones, en muchos casos, deben analizarse únicamente en la intimidad del equipo. Como ocurre en todas las profesiones, hay entrenadores mejores y peores. En general, los entrenadores que trabajan con profesionales, cada uno con sus propios métodos, son personas preparadas para este cometido. No obstante, siempre se puede mejorar, y todos los que trabajamos con deportistas deberíamos ser sensibles a la necesidad de mejorar continuamente. El que no mejora se estanca. Y el que se estanca, cada vez hace un trabajo de peor calidad. En cuanto a la motivación de los jugadores, ésta puede fluctuar a lo largo de la temporada y de la carrera deportiva. Algunos están más motivados que otros; algunos tienen menos altibajos que otros; pero todos tienen momentos de mayor y menor motivación. También es importante que los futbolistas desarrollen la habilidad de automotivarse cuando estén menos motivados, y los psicólogos deportivos pueden ayudar mucho a los que pasen por momentos concretos o periodos prolongados de baja motivación. Cualquier trabajador, con independencia del dinero que gane, rinde más si disfruta haciendo su trabajo. Esto no quiere decir que los futbolistas tengan que divertirse continuamente, pero sí que es muy positivo que la mayoría de los entrenamientos sean atractivos, estimulantes y gratificantes.

- Es muy frecuente el caso del jugador que una vez sancionado con una tarjeta amarilla parezca arrastrado por un sino ineludible y cometa infracción tras infracción, hasta hacerse acreedor a una segunda tarjeta, con la consiguiente expulsión. También los hay que, sancionados en los inicios del encuentro, administran con gran prudencia sus intervenciones de choque y su lenguaje, siendo capaces de aguantar con una tarjeta sin problema alguno. ¿A qué componente de la personalidad podemos atribuir estas conductas características?

Hay jugadores con mayor habilidad que otros para autocontrolarse y controlar el entorno durante los partidos. Esta habilidad se puede mejorar mediante el entrenamiento psicológico específico. Para muchos futbolistas éste debería ser un objetivo fundamental, pues mejorando esta habilidad aumentarían notablemente sus posibilidades de rendimiento.

- En los equipos modestos es muy corriente que sus componentes digan basar sus éxitos en que “somos una piña”, somos un grupo de amigos”; incluso muchos entrenadores, al elaborar sus equipos,

dicen que lograrlo será fundamental para triunfar en la temporada. Sin embargo, en los equipos de alto nivel no se suele aludir a esta camaradería, ni como argumento para la confección del equipo ni para explicar sus éxitos cuando éstos llegan. ¿A qué crees que se debe esta gran diferencia de enfoque y/o percepción?

Siempre hay excepciones, pero la gran mayoría de los equipos que triunfan, funciona bien como grupo dentro del campo. Todos los entrenadores valoran la cohesión del grupo como un elemento importante y procuran conseguir la cohesión más apropiada. Quizá los entrenadores de los equipos más modestos, destaquen más este aspecto para compensar el menor talento individual y conseguir un valor añadido, pero un equipo grande, con grandes jugadores a nivel individual, si no funciona bien como equipo, es muy difícil que pueda lograr sus objetivos.

- ¿Es tan alto el poder de intimidación del público o tan primario el cerebro humano, o tan fuerte el sentido de “territorio”, como para justificar el distinto rendimiento como local y como visitante?

Existen razones objetivas que justifican, en parte, las diferencias en el rendimiento cuando se juega como local o visitante; por ejemplo, las características del campo o el apoyo o rechazo del público. Otras razones son subjetivas. Por ejemplo, se asume automáticamente que el empate como visitante puede ser un buen resultado, mientras que en casa hay que ganar. O que el rival, en su campo arriesgará más para ganar, mientras que fuera adoptará una posición más conservadora. Creencias como éstas forman parte de la cultura del fútbol y se transmiten de generación en generación. Este tipo de creencias, junto a las razones objetivas, condicionan el planteamiento de los entrenadores y la actitud y la actuación de los jugadores.

- En baloncesto oímos como los entrenadores, con total naturalidad, marcan objetivos personales y colectivos al inicio de cada temporada y también como los flexibilizan a la luz de los acontecimientos. Nadie parece ocultar la meta del equipo e incluso la composición del “cinco” básico. En fútbol, lo normal es que los entrenadores hablen de “ir partido a partido”, “la competición dirá”, “todos los jugadores parten de cero”... y así hasta una retahíla interminable de tópicos entre los que encontramos obviedades, mentiras (que, por otro lado, todos detectan), inseguridades... ¿Cuándo podremos tratar en el fútbol con los entrenadores y jugadores como si fueran auténticos profesionales de formación y madurez acordes con sus sueldos y privilegios?

En el fútbol también hay entrenadores que planifican objetivos colectivos e individuales, aunque el seguimiento de éstos últimos es más difícil al ser las plantillas más grandes que, por ejemplo, en baloncesto. Además, el sistema de competición, sin “play-offs” en fútbol, concede una mayor trascendencia a cada partido desde el inicio de la temporada. Tanto en fútbol como en baloncesto o cualquier otros deporte de equipo, es importante establecer objetivos colectivos e individuales, y revisar estos objetivos periódicamente, en función de los resultados y las circunstancias presentes. También es importante que el entrenador sea sincero con los jugadores, explicándoles lo que espera de ellos y en qué medida cuenta con cada uno. En general, los deportistas prefieren que el entrenador sea sincero aunque les de “malas noticias”, porque así saben a que atenerse y pueden prepararse para mejorar su situación, en la medida posible, desde la realidad en que se encuentran.

- De cuando en cuando, los psicólogos deportivos valoráis aquellos primeros intentos, como lo hizo Benito Floro en el Real Madrid, de introducir el trabajo del psicólogo en el fútbol, y soléis ser bastante críticos con vuestros colegas protagonistas de la tentativa. Muchos pensamos que aquellos psicólogos fueron presa sencilla para algunos jugadores y de parte de la prensa, no pudiendo realizar su verdadera labor en la práctica. ¿Qué opinas tú al respecto?

Con el máximo respeto, sin dudar de la buena intención de los que protagonizaron aquellos intentos y desconociendo muchos detalles, parece evidente que, en la mayoría de los casos, ni las personas ni el entorno estaban suficientemente preparados para una experiencia de tanta envergadura. En general, la experiencia salió mal, y durante muchos años ha favorecido una idea errónea, negativa, sobre el papel de los psicólogos deportivos en deportes como el fútbol. Como consecuencia de ello, las puertas del fútbol han estado cerradas para los psicólogos durante mucho tiempo, a pesar de reconocerse las múltiples necesidades que justifican su presencia. Por suerte, desde entonces, los psicólogos deportivos hemos aprendido mucho sobre la forma de trabajar en los deportes de equipo y, en concreto, en el fútbol. Una de estas enseñanzas, es que el psicólogo debe trabajar en el anonimato, fundamentalmente de forma individualizada, y no sólo con los jugadores, sino también como asesor del entrenador y de los directivos.

- Finalizamos con una cuestión relativa al colectivo arbitral. En el fútbol, cada vez más, parece que se ha dividido el campo de juego en dos tipos de parcelas: 1.- la zona central, entre las áreas; y 2.-

ambas áreas de penalty. En la primera de las zonas se respeta y se imponen la legalidad y el Reglamento. En la segunda más bien se juega, por parte de los defensores, a una variación del rugby para anular a los atacantes, especialmente en la ejecución de los saques de esquina y las faltas laterales, y todo ello ante la complacencia arbitral. En esta segunda zona los colegiados detectan inmediatamente las incorrecciones de los atacantes y parecen ciegos ante los placajes de los defensores. ¿Cómo interpretas esta situación?

No puedo interpretarla porque no la conozco bien. Sí puedo señalar que los árbitros, al igual que los jugadores, son deportistas a los que se exige un rendimiento muy alto, y por ello deben prepararse adecuadamente para lograrlo. El entrenamiento psicológico de los árbitros debería ser un objetivo fundamental de su plan de preparación. Lógicamente, seguirán cometiendo errores, como les pasa a los jugadores por muy bien que estén preparados, pero serán menos probables si dominan habilidades que les ayuden a manejar mejor todos los elementos estresantes que rodean sus actuaciones.