

Sobre la preparación psicológica de la Vinotinto para la Copa América, por Manuel Llorens

Un texto en respuesta a las peticiones de un método rápido y fácil
Por Prodavinci | 25 de Agosto, 2011



Ahora que venimos regresando de la Copa América y la actuación más destacada de la Selección Nacional de Fútbol, muchas personas, sobre todo periodistas, llaman para preguntar sobre “la clave del éxito”. En lo que sigue

intentaré esbozar una respuesta, pero una que al mismo tiempo permita mostrar por qué la pregunta en sí podría resultar una trampa.

Permítanme presentarme con la mera intención de explicar desde dónde estoy ubicado, para aclarar mi perspectiva y mi punto de vista. Soy el psicólogo de la selección nacional desde que entró César Farías a comandarla hace ya casi cuatro años. Antes de eso fui por muchos años, desde 1995, el psicólogo de las selecciones nacionales juveniles que llevó Lino Alonso. Son esos años los que me dan una panorámica del recorrido que hemos atravesado hasta llegar a la Copa América y que me hacen temerle a los cinco minutos y los ciento cuarenta caracteres requeridos por la prensa para poder develar “el secreto del éxito”.

La psicología ocupa un lugar en el imaginario social contemporáneo que vale la pena entender para procesar las preguntas que le hacen. El sociólogo Nikolas Rose ha denominado como “psy complex” o “complejo psi” el impacto que ha tenido las ciencias conductuales sobre la cultura occidental contemporánea. Él registra la proliferación de fórmulas de auto-ayuda, de programas confesionales, de prácticas de consejería, de versiones nueva era de búsqueda espiritual como parte del fenómeno. Es decir, “la psicología de los *tips* y los *kits*”. Las personas consumen de manera cotidiana cantidades enormes de información sobre salud física y psicológica: leen revistas de consejos sobre nutrición, estilo de vida, estrés, horóscopos, todo tipo de recetarios y panfletos sobre cómo enfrentar la vida. Cuando las personas asisten a congresos sobre estos temas dos de las obsesiones que aparecen con más frecuencia son “los *kits* y los *tips*”. Al comienzo hay un pequeño frenesí por los paqueticos con hojas, lápices y uno que otro tríptico que se reparte al comienzo del evento. Después de las presentaciones, discusiones, debates, no falta alguien que pida que se resuman lo dicho: “¿no podrían resumir las conclusiones en unos *tips*?”.

Es común que las personas sientan interés e inclusive fascinación por la psicología sin que eso signifique que la mayoría de ellas estén dispuestas a comprometerse con el tiempo y esfuerzo que implica un verdadero trabajo psicoterapéutico. Cuando a uno le piden una charla, cuando uno acude a un congreso de la especialidad o es entrevistado por algún periodista, lo más común es que al final se solicite, cual mantra zen, los venerables “*tips*”. Es decir, un resumido, unos cubitos concentrados de sabiduría psicológica para aderezar de manera rápida y fácil la vida de las personas. Verdades universales que se puedan colocar en twitter. En este tipo de indagaciones creo que se concentra la mayoría de las preguntas sobre “las claves del éxito de la Vinotinto”. Lo cual es una verdadera lástima porque se pierde la oportunidad de aprender, en el caso de que el proceso de las selecciones tenga algo auténtico que comunicarle al país.

En esas versiones rápidas y fáciles de la psicología, ésta aparece muy cerca del pensamiento mágico, depositaria de las ilusiones de transformación instantánea de la vida: “¡hago un pequeño ritual, me digo tres veces esto al espejo todas las mañana, pienso positivo, y listo! Soy un hombre nuevo!”. Dentro de esos resúmenes muchos voltean a ver a la psicología buscando alguna respuesta casi mística, alguna fórmula mágica que haya dado con una fibra emocional oculta que de pronto convierta a una selección en ganadora.

Las “claves del éxito” de la Selección Nacional, son mucho menos misteriosas pero mucho más complejas que eso (también mucho más potentes). No se pueden empaquetar en una frase sabia de 140 caracteres, ni reducirse a un “pensamiento mágico”, pero creo que sí ofrecen una mirada interesante y valiosa sobre la Venezuela que nos ha tocado vivir y las posibilidades de desarrollo que están a pesar de una realidad muy compleja.

Mi lectura psicológica del proceso de la Vinotinto, proviene de un marco en primer lugar sistémico y social y en una segunda instancia de uno psicoanalítico. En las siguientes líneas intentaré explicar qué quiere decir esto.

Las versiones románticas y simplificadas de la psicología reducen ésta a la cabeza de los individuos. Como si lo psicológico se redujera a pensamientos que habitan dentro de la mente de los individuos. Lo que hace perder de vista la enorme importancia que tiene la interacción interpersonal, el marco cultural, los procesos colectivos y el ambiente en nuestras conductas. Precisamente uno de los elementos que resulta más fascinante de un partido de fútbol es la cantidad de circunstancias que se entrelazan para, en un momento dado, inclinar la balanza en una dirección u otra. Si examinamos, por ejemplo, los últimos cinco minutos del último partido de la fase de grupos contra Paraguay, encontramos una suma de pequeños detalles que juntos voltearon de manera aparentemente milagrosa un resultado adverso para alcanzar un empate que marcó un hito. Veamos: Los resultados previos nos dieron un colchón que nos permitió alinear a algunos jugadores distintos a la plantilla que había iniciado los partidos contra Brasil y Ecuador. Yohandry Orozco y Alexander González entraron al mediocampo por Arango y César González. Hay que añadir que el atrevimiento de iniciar un partido con dos volantes creativos menores de veinte años no es fortuito y se debe en gran parte a los años de trabajo con las selecciones juveniles del país que han tenido Lino Alonso y César Farías. Ellos han demostrado tener un compromiso con el desarrollo de nuevos talentos, la perseverancia para hacer muchos partidos preparatorios para desarrollar estos talentos y la confianza de darles oportunidades. Yohandry en particular muestra una cantidad de eventos antecedentes de preparación importantes. Para el Mundial Sub 20 en Egipto se le incluyó en la lista a pesar de estar en una generación menor y a pesar de que la prensa pedía que se trajera a otro joven que en ese entonces estaba en la plantilla del Santos de Brasil. A Yohandry se le ha incluido también en muchos partidos preparatorios con la

selección mayor. Él y Alexander trabajaron muy duro con el otro asistente, Marcos Mathias, en su preparación del campeonato Sub-20 que jugamos a comienzos de año. Vale la pena destacar que las oportunidades que ambos han tenido con los clubes profesionales venezolanos en que han militado también sumaron minutos importantísimos de experiencia para poder llegar a una Copa América a corta edad. Asimismo la regla que obliga a los equipos profesionales a alinear a un jugador juvenil en cada partido ha sido parte de esto.

Las acciones de juego de ellos no definieron el partido, pero le dieron un respiro al equipo y en el segundo tiempo cuando entraron Juan Arango y César González, pudieron capitalizar su experiencia sumada a la ventaja física de entrar frescos cuando el equipo paraguayo estaba menguando ya que ellos tuvieron que alienar desde el inicio a su equipo más fuerte porque se estaban jugando la clasificación.

La jugada del tercer gol seguramente quedará fijada en el recuerdo por mucho tiempo. Habíamos logrado acercarnos 3 a 2 en el minuto 89. Uno de los comentaristas argentinos luego confesó que le había parecido un gesto excesivamente esperanzado de los jugadores venezolanos el correr a buscar el balón para poder apurar el saque de los paraguayos e intentar empatar en lo poco que podía quedar de partido. Pero sin duda allí se evidencia la confianza en la capacidad para reaccionar ante la adversidad que demostró nuestro equipo. Es una marca de un equipo ganador el no darse por vencidos en ninguna circunstancia y así poder aprovechar cualquier mínimo resquicio que el partido te dé. Dos minutos más tarde, habiendo ganado un tiro de esquina, César le pidió a Renny Vega que subiera a cabecear. Aquéllos que siguen la liga local saben de la enorme capacidad técnica que tiene Renny, quien en el año 2003 tuvo que jugar de delantero en un partido con su equipo Italchacao y marcó un gol de cabeza. En una entrevista posterior comentó que una vez que César le pidió irse al área contraria se recordó de Raúl Cavallieri, su entrenador en Italchacao y allí podemos ver cómo toda la experiencia acumulada puede ser crucial en el momento menos pensado. Ese episodio revela varias cosas: que César también estuvo atento y con expectativas hasta el final, utilizando todas las herramientas disponibles, que nadie se durmió, que nadie se dio por vencido. Sin duda la precisión del cabezazo de Renny que sirvió de asistencia habla de su inmensa capacidad técnica, pero también de su personalidad atrevida que le da muchísima temeridad en momentos como ese. Finalmente, la jugada la termina Grenddy Perozo, un jugador que poco aparece en la prensa. Tanto él como Vizcarrondo fueron objeto de las más severas críticas durante todo el proceso previo a la Copa. Ambos son jugadores conocidos por todo el cuerpo técnico desde hace muchísimos años cuando ambos eran adolescentes y jugaban con las selecciones sub-17. Ambos fueron capitanes en sus respectivas cohortes, ambos son jugadores muy serios, disciplinados, perseverantes. Ambos han ido construyendo una carrera profesional notable,

con logros importantes tanto en la liga local como en el exterior, ambos hicieron goles de cabeza con sus equipos profesionales este año y ambos hicieron goles de cabeza en los partidos preparatorios con la selección. Ambos me comentaron su fastidio con las críticas de la prensa y la sensación de que tenían algo que demostrar. Ellos se unieron mucho en el mes previo de trabajo, sabiendo que su trabajo dependía de la alianza que logran entre los dos. Vizcarrondo declaró que nunca había tenido la oportunidad de estar como compañero de cuarto de Grenddy por tanto tiempo como en estos dos meses y eso contribuyó mucho a la comunicación entre ellos. Recordemos también que Grenddy venía de haberse abierto una herida en la frente por un choque en el partido anterior y la atención médica había sido puntual y eficiente para manejar la herida y darle la confianza necesaria para ir con todo. Si ven las imágenes después del gol se ve el rostro pocas veces sonriente de Perozo apuntándose a la herida en señal de agradecimiento al doctor. Finalmente, uno de los trabajos específicos en que se insiste en las concentraciones de la Selección es en ejercicios de reanudación de pelota, que exigen a todos reaccionar manteniendo alerta y reaccionar de manera rápida ante estas circunstancias que tantas veces son definitorias a este nivel. Hay un trabajo que internamente denominamos NBA, que está diseñado para esto.

No hay manera de prever un instante como ese, no hay manera de preparar específicamente ese momento, de allí su capacidad de asombro, la posibilidad de júbilo latente bajo el momento más desesperado que aguarda en cada instante del fútbol. Pero sí hay muchas horas y muchos detalles de preparación que tienen que ocurrir para hacer posible esos minutos. Sí, claro que hay mucho de inspiración, pero para poder prepararse para eso, hay que saber que detrás hay mucho más que la mera gracia del instante.

¿Cuáles son las claves de la preparación entonces? Déjenme mencionar primero un marco estructural que indudablemente influye. Kuper y Szymanski en su libro *Soccernomics*^[1], realizando una serie de análisis estadísticos, encontraron por ejemplo que, al controlar el peso del tamaño de la población (que por sí sola es una buena predictora de rendimiento futbolístico por nación), el índice de desarrollo de las Naciones Unidas da bastante parecido al ranking de éxitos deportivos por nación. Es decir, que si quieres mejorar el fútbol de tu país, tienes que trabajar para desarrollar a todo el país.

Pero no nos vayamos tan lejos y concentrémonos en aquello más directamente ligado al trabajo nuestro. Para mí, la historia más importante de desarrollo humano que subyace a los resultados actuales, es la *visión* que tuvieron personas como Lino y César para intentar potenciar un conjunto de áreas que tiene que desarrollar un país para fortalecer su comunidad futbolística. Por mencionar un sólo ejemplo, en 1994 cuando comencé a trabajar con Lino como psicólogo en el fútbol él me propuso unirme a una serie de jóvenes que había reclutado en distintas partes para desarrollarnos profesionalmente en el fútbol. Su tesis era que el deporte crecería en la medida en que se desarrollaran no

sólo los futbolistas sino también los distintos profesionales relacionados con la disciplina, pero desde la vivencia cercana de lo que es el fútbol nacional. Entre ese grupo de jóvenes impulsados por Lino está el propio César, así como otros entrenadores actuales de la liga profesional. En esa época usamos mucho la frase “el problema con los entrenadores de fútbol en Venezuela es que se preparan para entrenar al Real Madrid”. Queriendo decir que había muchas personas que les interesaba el fútbol, tenían formaciones interesantes, pero desconocían de manera olímpica las circunstancias locales y sobre todo, no estaban dispuestos a sobrellevar las adversidades que implicaba creer en el fútbol en un país donde éste no estaba desarrollado.

El año pasado fui invitado por la Universidad Central de Venezuela a un foro donde profesionales de distintas áreas hablaron sobre el fútbol nacional. Entre otras cosas, me llamó la atención la presentación de un científico social que hizo una exposición brillante y afirmó haber colaborado con las iniciativas de años anteriores de lanzar una plancha para dirigir la Federación Venezolana de Fútbol. Todo eso junto a la confesión de que él tenía añales que no iba a ver un juego de la liga local porque no le gustaban. Es difícil imaginar cómo alguien pretende gerenciar el fútbol nacional si por un lado desconoce las realidades del día a día y por el otro lado sus preferencias ni siquiera le permiten disfrutar en lo más mínimo de las condiciones locales. Es un ejemplo de gente preparada pero descontextualizada que piensa en escenarios ideales pero no logra integrarse a las dificultades de nuestra realidad.

Los que iniciamos con Lino ese recorrido, no sólo nos comprometimos con un desarrollo a mediano plazo, sino que asumimos el reto de crecer en un ambiente carenciado y adverso. Para poner un solo ejemplo sencillo: en la primera selección juvenil con que trabajé le pregunté a uno de los jugadores que por qué venía a las concentraciones y se sometía a las exigencias, pensando encontrarme con la motivación de los grandes atletas: su necesidad de logro, de superación, de éxito. El joven me contestó que allí comía tres veces al día y así le quitaba esa preocupación de encima a su mamá. Motivar a un atleta, como se puede ver, depende mucho de cuál es su entorno y qué expectativas logra sembrar la actividad.

Las condiciones con que preparábamos los equipos juveniles hace quince años eran dramáticamente distintas a las condiciones con que contamos ahora (lo que intenté relatar en el libro “Terapia para el Emperador: crónicas de la psicología del fútbol”[\[2\]](#)). Pero por un lado fue muy iluminador aprender a trabajar con pocos recursos y por el otro, como profesional proveniente de una familia clase media caraqueña, aprendí a apreciar y valorar los esfuerzos que muchos jóvenes jugadores y entrenadores hacen en el país en condiciones muy adversas, pude aprender a ver las fortalezas que latían esperando ser potenciadas, pude conocer de primera mano la variedad y particularidades del país.

En segundo lugar entonces, hay que señalar la importancia que ha significado crecer desde una aproximación contextualizada, comprometida con desarrollar iniciativas y estrategias ancladas en nuestra realidad y no aterrizadas desde las lógicas abstractas.

¿Cómo situarse en una realidad adversa y sostener expectativas ambiciosas a contracorriente? Vale la pena detenerse allí. En los años que tengo en el fútbol he visto muchos entrar y salir. No necesariamente con más o menos talento, sino con más o menos perseverancia. Es allí donde el legado de los que nos precedieron se hace invaluable. En el cuerpo técnico actual tenemos muestras de eso, quizás la más clara es César Baena. Veintiún años de fútbol profesional, jugó en la Selección y en el exterior, se formó como técnico, trabajó como asistente en el Caracas F.C. y luego fue director técnico. Quizás nadie como él merezca más por su recorrido estar en la selección. Los que lo conocen saben que se despierta temprano a trabajar, que aún después de retirado entrena todos los días y posiblemente sea quien más conoce el arte de ser arquero así como las exigencias de ser futbolista profesional. Los que han seguido la selección en los años recientes han podido observar a Rafael Romo abrazando a “Guacha” después de haber parado el penal que colocó a la Selección Sub20 en la segunda fase del Premundial del 2009 y recientemente pudieron ver a Renny destacando en la Copa América, seguramente también gracias al trabajo diario que realiza con César cuando está en la selección.

Recientemente el periodista Malcolm Gladwell^[3] ha puesto sobre la palestra una serie de investigaciones psicológicas sobre el rendimiento experto. Ericsson^[4] se ha dedicado a investigar la adquisición de la experticia en distintos ámbitos, incluido el deportivo. Se ha encontrado, por ejemplo, que entre ajedrecistas de élite y ajedrecistas amateurs no hay diferencias significativas en mediciones intelectuales, contrario a lo que supone la mayoría de la población. Sus diferencias son muy específicas a su tarea y se han adquirido a través de las largas horas de entrenamiento. Ericsson ha propuesto la “regla de las 10.000” horas, que sostiene que en cualquier área para adquirir experticia se necesitan 10.000 horas de práctica. Es decir, 1000 horas anuales, o aproximadamente 80 horas mensuales o 20 horas semanales, durante diez años. Si necesitas competir con los más avezados en cinco años, entonces necesitarás entonces 40 horas semanales para alcanzar ese nivel. Si no estás haciendo esa cantidad de horas de trabajo en tu disciplina, no podrás estar en tu mejor nivel. El trabajo con la Selección Nacional está diseñado para acumular la mayor cantidad de horas de preparación posible.

Pero no se trata nada más del número de horas que haces, sino cómo las haces. Necesitas entrenar bien y con exigencia. Sin lugar a dudas, la mejor manera de prepararte para manejar presión es entrenándote bajo escenarios de presión. La preparación que se hizo previa a la Copa América acumuló muchas horas de trabajo, de tareas precisas, diseñadas específicamente para nuestros requerimientos, gracias a los conocimientos de nuestro preparador

físico Fabían Bazán y nuestro cuerpo técnico, apoyados en la experiencia que brindó el *Athlete's Performance* que es un centro de entrenamiento para atletas de alto rendimiento.

Además se trabajó todo el mes bajo presión, entre otras cosas, nos fuimos con treinta jugadores lo que significó que durante el mes los jugadores estuvieron en competencia entre ellos para ganarse un cupo en la selección final que sólo tenía veintitrés puestos. Además el nivel de exigencia física que fue alta también añade estrés. Eso sin duda generó presión y mantuvo un nivel de tensión hasta los últimos días. Trabajar con presión genera un desgaste, pero los jugadores que se van acostumbrando a trabajar así en la selección van teniendo mucha más soltura cuando llega la competencia. Creemos además que si mantenemos largas horas de trabajo a altos niveles de exigencia y presión, a la larga vamos pudiendo ganar pequeños pasos para sacar ventaja. No es lo mismo un jugador que se entrena bajo presión sólo para competir en la final de su liga, que uno que entrena bajo presión para la final de su liga y para las copas internacionales y para la Selección Nacional y va trasladando así esos niveles de exigencia a su rutina diaria.

Añadido al trabajo duro entonces, como se mencionó, también intentamos mantenernos actualizados en los conocimientos específicos de nuestras distintas áreas de trabajo. Así como la visita al centro de entrenamiento en Dallas fue una buena experiencia de aprendizaje, así los distintos escenarios han sido oportunidades para seguir aprendiendo. Un buen ejemplo ha sido la preparación para los partidos en la altura. Allí el doctor Gerardo Cañas, junto al preparador físico y César investigaron las técnicas más novedosas para preparar fisiológicamente a un atleta para competir bajo situaciones de estrés por hipoxia. Así se diseñó una serie de módulos previos para adaptar a los cuerpos progresivamente a la altura y se utilizó la tecnología médica, como las cámaras hipobáricas, de apoyo. En lo que a mí respecta he tenido la oportunidad de estudiar a distintos atletas cuyas especialidades los someten por distintas circunstancias a situaciones de hipoxia. La adaptación mental a situaciones en que el cuerpo está sometido a exigencias que inicialmente parecen sobrehumanas es fascinante. Tuve la fortuna de poder entrevistar a Carlos Coste, quien ha roto varios records de apnea, para aprender sobre su proceso de preparación. Él es un genio en su disciplina y tiene mucho que enseñar sobre situaciones de estrés y la preparación en el contexto venezolano. También he aprendido de Maikel Melamed, otro joven venezolano que a pesar de haber nacido con parálisis cerebral viene entrenándose y corriendo maratones, desafiando todos los pronósticos médicos de lo que su cuerpo supuestamente iba a ser capaz de hacer. Hay varias disciplinas en que los deportistas tienen que aprender a sobrellevar niveles muy altos de estrés físico y las sensaciones de dolor que emite el cuerpo bajo tales circunstancias. Ellas han sido muy útiles para mostrar ejemplos a los jugadores de fútbol enfrentados a escenarios físicos nuevos y difíciles. En nuestros mejores

momentos nuestros jugadores han llegado preparados para hacer un desgaste físico extremo. Recuerdo por ejemplo, que después del partido inaugural contra Argentina en el Sudamericano Premundial Sub-20 bajo el sol de Maturín, Francisco Flores, el capitán del equipo, pesó cuatro kilos menos por pérdida de líquido. Sin duda el partido que se ganó en La Paz a 3.650 metros de altura es un ejemplo de ese mismo trabajo.

Así vamos viendo que las claves del método “rápido y fácil” para llegar al Mundial, ni son rápidas, ni son fáciles. Quise hacer un recorrido breve por algunas de las ideas básicas que han sostenido el trabajo con la Selección Nacional, pero aún mencionando sólo algunas líneas muy gruesas, me he extendido más de lo recomendado. Clasificar a un Mundial no será el resultado de una tarde inspirada, ni de un discurso mágico, ni de una receta psicológica, será el resultado del desarrollo de todo el país futbolístico, que luego se cristalizará a través de muchas horas de práctica planificada en los aciertos y errores del grupo humano que tenga el privilegio de tomar las decisiones finales y aquellos jugadores que tendrán que vérselas frente al gol con las esperanzas de treinta millones de venezolanos sobre sus hombros. De la misma manera, los resultados recientes en la Copa América, nos deben alegrar a todos porque, a pesar de que seguramente queda mucho por hacer, es el reflejo de que algo se está haciendo bien el país futbolístico, para poder ir cosechando avances de manera continua.

Venezuela ha vivido una larga seguidilla de años de conflicto político y dificultad económica. En paralelo el fútbol ha logrado crecer bajo el signo de la adversidad. Creo que allí residen algunas claves importantes para el país, para nuestros políticos, para nuestros empresarios, para nuestras universidades, para nuestro futuro. Al final de todo esto intento, ahora sí una frase resumen, mi versión de *tip* inspirado que sólo tiene sentido después de haber hecho el recorrido. Son unas palabras de la poeta rusa Anna Ajmatova, más sabias que cualquier recomendación psicológica. Se las escuché al escritor venezolano Alexis Romero y marcan el camino que creo que nos toca transitar en estos tiempos:

“Debemos construir un país paralelo, para que cuando esto finalmente termine, no nos quedemos en el vacío.”

[1] Simon Kuper y Stefan Szymanski (2009). *Soccernomics*. [2] Manuel Llorens, (2007). *Terapia para el Emperador: Crónicas de la Psicología del Fútbol*. [3] Malcolm Gladwell, (2008). *Outliers: los fueros de serie*. [4] K. Anders Ericsson, (1996). *The Road to Excellence: the acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports and games*

<http://prodavinci.com/2011/08/25/actualidad/sobre-la-preparacion-psicologica-de-la-vinotinto-para-la-copa-america-por-manuel-llorens/>