



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Recensión del Libro

Un psicólogo en tu equipo: futbolistas de la cabeza a los pies

Nosti, E. (2020). Un psicólogo en tu equipo: futbolistas de la cabeza a los pies. Ediciones Tutor.

Diego Fuertes García

Psicólogo del deporte. Fundación Escuela de Mareo Real Sporting de Gijón, España



Sobre el autor

Emilio González Nosti es arquitecto por la Universidad Alfonso X "el sabio" de Madrid (UAX), Licenciado en Psicología por la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) y entrenador nacional de fútbol por la Escuela del Deporte del Principado de Asturias.

Inició su carrera de entrenador en la UAX con el equipo femenino de la Universidad mientras terminaba sus estudios de arquitectura. Cuando llegó a Gijón, aparcó un trabajo de arquitecto por empezar a entrenar en la Asunción Club de Fútbol, donde consiguió dejar al equipo en 1ª juvenil mientras estudiaba Psicología en la UNED. En la Asunción ejerció labores de director del campus de verano, director de metodología, además de estar durante 8 años como entrenador del juvenil "A". Tras ese tiempo, se incorporó al Real Sporting de Gijón, formando parte del cuerpo técnico con Sergio Sánchez, en su equipo juvenil "B", desde donde, después de quedar campeones de liga, pasó al equipo juvenil "A" de División de Honor, clasificando al equipo para la Copa del Rey.

En la temporada siguiente (2019/20), asume la dirección del área de psicología del club, coordinación que compagina en la actualidad con sus labores como segundo entrenador del Sporting B, equipo filial del Real Sporting de Gijón de 3ª (Real Federación Española de Fútbol) REFEF, nombramiento que estrenó a mediados de la temporada 2020/21. Período en el que también publicó este texto, su primer libro.

Diego Fuertes García Twitter: [@diegofuertesg](https://twitter.com/diegofuertesg)



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Sobre el libro

El prólogo del libro lo escribe Joaquín Alonso, histórico jugador del Real Sporting de Gijón y ex seleccionador de la selección española de fútbol playa, quien describe su conocida defensa de la figura del Psicólogo Deportivo en un club de fútbol. Testimonio que viene abalado por su extensa trayectoria y experiencia en el mundo del deporte.

¿Por qué un libro de psicología? Con esta pregunta comienza el libro antes de dar paso al primer capítulo. La respuesta nos anticipa lo que va a suceder en páginas posteriores. Su lectura nos deparará un texto claro, conciso y directo a lo importante. Adaptado a los tiempos actuales en los que abunda la información y que obliga a ser preciso en la selección de los contenidos y conocimientos.

El propósito del libro es definir de forma práctica las labores del Psicólogo Deportivo en el fútbol y describir, a través de los conocimientos y experiencia del autor, herramientas útiles para ser aplicadas con los deportistas, tanto desde el rol de psicólogo como desde el papel de un entrenador.

Antes de adentrarnos en las diferentes partes, momentos y situaciones clave que la temporada depara a un equipo, el autor nos señala una de las cualidades más importantes de un psicólogo: la prudencia. Esta será la mejor manera en la que un psicólogo deportivo podrá ganarse su sitio, asesorando, dando su opinión si se la piden y complementando su labor con la del entrenador.

Tratar este aspecto en el libro resulta de gran valor, ya que en el fútbol todo transcurre muy rápido. Los dirigentes necesitan resultados y los cuerpos técnicos lo saben. Los entrenadores y los jugadores quieren soluciones, muchas veces inmediatas. El psicólogo deportivo debe ganarse el respeto a través del buen hacer, el escuchar y también el respetar lo que otros puedan opinar. La precipitación será la peor aliada.

Por ello, el autor marca como uno de los primeros pasos a seguir en el trabajo de un psicólogo la observación y recogida de información a través de entrevistas individuales con los jugadores. No se trata de una entrevista estructurada, sino de una conversación distendida en la que poder conocer mejor a la persona e ir generando un vínculo de confianza mutua.

En el libro se recoge un capítulo dedicado a la pretemporada. La predisposición que muestran los jugadores en este período al trabajo será algo que habrá que aprovechar. Es el momento de definir los objetivos colectivos e individuales, tanto de resultado como de realización. En la literatura científica se ha escrito mucho sobre este tema, constituyendo una de las herramientas psicológicas más utilizadas. El autor no profundiza en la teoría, sino que va directo a la prác-

tica, haciendo hincapié en cómo convencer al equipo para conseguir los objetivos colectivos comunes.

Continuando con este capítulo y siguiendo el camino hacia la construcción de un equipo, el libro nos presenta "la rueda de rendimiento", una dinámica de trabajo con la que el grupo, a través de la autoobservación, podrá definir cuáles deben ser los valores identificativos del equipo para, posteriormente, reflexionar sobre cómo construirlos. Esta forma de proceder, junto con la definición de los objetivos individuales y grupales, nos permitirá estructurar la cohesión por retos colectivos. Sin embargo, para cimentar un equipo, será necesaria también la cohesión social mediante el establecimiento de vínculos. El manejo de la comunicación, el optimismo y la sinceridad, elementos clave para propiciarla, se tratan con profundidad en el libro.

Cada club tiene su historia, unos con más cosas que contar que otros, pero la mayoría nacen con una ilusión, un propósito y unos valores que guían el camino a seguir. El autor nos hace reflexionar sobre la importancia de desarrollar el sentimiento de pertenencia hacia la entidad para cohesionar al grupo y generar compromiso. En esta tarea tienen mucho que decir y hacer los psicólogos deportivos.

Cada uno de estos aspectos mencionados anteriormente, configuran el capítulo más extenso de las 89 páginas que forman el libro, lo que evidencia la importancia de su contenido. Los primeros pasos en la construcción de un equipo deben servir para construir una base segura sobre la que el grupo pueda sostenerse en el transcurso de la que será una larga temporada.

A partir de aquí, se suceden una serie de capítulos que tratan los puntos más importantes que influyen en un equipo. Con un lenguaje claro y confiado, que denota el convencimiento del autor sobre lo que está escribiendo, comienza a tratar la manera en la que gestionar la influencia de los padres en el deporte de sus hijos. El trascendental impacto que las familias tienen en los jugadores requiere que los psicólogos deportivos elaboren también un plan de acción para llevar a cabo con ellas. En el libro se recogen algunas ideas que desarrollar con las familias, así como temas de especial relevancia que necesitan de un consenso entre padres y club, como son la alimentación y los estudios.

"Un buen gestor soluciona las necesidades antes de que se produzcan". Esta es una de muchas otras frases que el libro nos proporciona como resumen a las ideas que se tratan y que, en concreto, sirve para sintetizar de forma eficaz lo que se describe en el capítulo sobre los capitanes. El autor parte de la base de que hay diferentes formas de liderar a un grupo. Habrá capitanes más habladores y otros más callados y será precisamente esa variedad la que enriquezca al grupo. Esto tendrá que ser acompañado de una formación

que busque acortar los tiempos de la madurez para que los valores más importantes de un vestuario sean representados por estos líderes.

La preparación psicológica será una parte imprescindible para construir esa madurez. En el libro se dedica un capítulo a describir de forma específica algunas de las habilidades psicológicas más importantes a desarrollar en los jugadores. Desde el nivel de activación, pasando por la concentración, la autoobservación, el autorregistro, la práctica en imaginación y el diálogo interior, cada una de ellas se enfocan desde un punto de vista pragmático y partiendo de una reflexión muy interesante, refiriéndose a la necesidad de que esta preparación psicológica permita a los deportistas ser más conscientes de sus virtudes, pero también de aquellas cosas que deben mejorar, lo que les proporcionará un modo mucho más constructivo de evaluar su rendimiento.

Antes de pasar a las necesidades psicológicas presentes en la competición deportiva, el autor analiza el entrenamiento considerándolo como una parte más de la competición. De ese planteamiento se derivan aspectos como la adherencia, dependiente del estilo de vida del jugador. La autoexigencia es una forma de entender la vida que se ve reflejada en cada día de entrenamiento. Seguidamente, el libro recoge algunas reflexiones sobre cómo gestionar las semanas en las que el partido a afrontar sea ante un rival fácil o difícil.

Una de las variables psicológicas más importantes a gestionar antes de la competición es la autoconfianza. La percepción de que somos capaces de afrontar el reto que tenemos por delante dependerá, entre otras cosas, de que seamos conscientes de que estamos preparados y, para ello, tener un método en el que confiar será imprescindible. El autor nos insiste en la necesidad de que fomentemos que el equipo tenga rutinas colectivas e individuales, que le ayude a llegar con una mejor disposición psicológica al partido.

Tanto en el pre-partido como en el descanso, los jugadores deben tener fijados una serie de comportamientos que les hagan sentirse más seguros y, a la vez, que les ayude a regular su nivel de activación. El libro nos proporciona alguna idea para este cometido y también nos invita a reflexionar sobre la importancia que tiene el postpartido, donde analizaremos lo que ha pasado, buscando que lo sucedido en la competición sirva para fomentar el aprendizaje, la humildad y fortalecer la autoconfianza de los jugadores. Esta forma de proceder, desde la tranquilidad, la autocrítica y la evaluación constructiva, también será muy útil, como nos explica el autor, a la hora de gestionar las buenas y las malas dinámicas de resultados.

La tolerancia a la frustración juega un papel muy importante en los jugadores suplentes y en los lesionados. El libro insiste en la necesidad de enfocarles hacia el reto que se les

presenta, respetando, en el caso de los lesionados, las fases psicológicas de afrontamiento que se darán de forma natural. En lo que respecta a los suplentes, el autor sentencia que “la salud de un equipo la marca la actitud de los suplentes” y esto lo acompaña de una defensa del diálogo con aquellos jugadores que no tienen tantos minutos en lugar de optar por la común alternativa de no dar explicaciones.

Hacer que parezcan fáciles cosas que al resto nos parecen difíciles es la concepción de talento que se defiende en el libro. Como señala el autor, a eso nadie nace aprendido, por lo que el talento también es algo que se puede y se debe trabajar. Es una idea especialmente interesante porque integra dentro de este concepto también a aquellos que tienen la cualidad de la perseverancia.

El autor concluye con un capítulo dedicado al carácter. De forma sucinta nos invita a pensar sobre qué es lo que entendemos como carácter y, a la vez, nos lanza su manera de concebirlo, aglutinando en este concepto los pensamientos, sentimientos y formas de actuar de los jugadores.

Joaquín Valdés, psicólogo deportivo de la selección española de fútbol es el encargado del epílogo del libro, donde destaca la síntesis en aquellos elementos más prioritarios en la preparación psicológica de un equipo de fútbol como principal virtud de esta obra.

En mi opinión, el libro te transmite el convencimiento en las ideas que defiende el autor. Se percibe la combinación entre los conocimientos y la experiencia en el fútbol, esta última imprescindible para captar el lenguaje, las interacciones y los momentos clave de este deporte.

A pesar de centrarse en el fútbol, tiene aplicaciones a otros deportes y situaciones. Construir a una persona, dotarla de más habilidades y prepararla para afrontar retos exigentes, son aspectos extrapolables a más contextos.

Destacaría, principalmente, que cada capítulo trata un elemento fundamental a ser abordado por la psicología, tanto desde la labor de un psicólogo como desde la gestión de un entrenador. Cada uno de ellos contienen un gran número de frases que nos conducen a la reflexión, a buscar formas de mejorar y a hacer crecer a los que nos rodean, nos invitan a ser curiosos y a querer aprender más sobre psicología deportiva.