

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
IZTAPALAPA**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA SOCIAL

Proyecto de investigación de tesina en Psicología Social

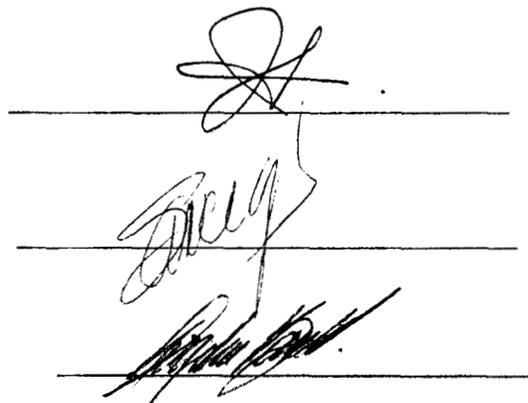
Ensayo sobre psicología del deporte
"psicosociología del futbol americano"

Presenta :
Martínez Aviña Luz Victoria

Asesor :
Peña Sánchez Jaime

Lector 1 :
Arciga Bernal Salvador

Lector 2 :
Bautista López Angélica



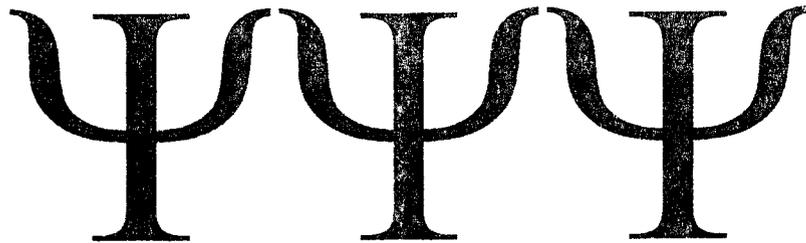
The image shows three handwritten signatures, each placed above a horizontal line. The top signature is a stylized, cursive 'JA'. The middle signature is a cursive name, likely 'Salvador Arciga Bernal'. The bottom signature is a cursive name, likely 'Angélica Bautista López'.

México D. F.

Enero de 1995 .

ENSAYO SOBRE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

" PSICOSOCIOLOGÍA DEL FUTBOL AMERICANO "



INDICE

CONTENIDO	PÁGS.
1. Introducción : El juego	2
1.1. Seriedad y trampa	4
1.2. La aceptación	5
1.3. Éxito	6
1.4. Interacciones	8
1.5. Influencias	10
2. Psicología del deporte : definición	12
2.1. metodología	18
3. Psicología del deporte : futbol americano	21
3.1. personalidad del equipo	21
3.2. necesidades afectivas y liberación	26
3.3. equilibrio	27
4. El equipo	28
5. Identidad : principio de internalización	35
6. Estrategia : competencia	44
7. La realidad deportiva : externalización	52
8. Ensayo psicosocial : conclusión	60
Bibliografía	64

Introducción: El juego

La sociedad humana presupone el juego como la consistencia en la creación de un acto colectivo; como un acuerdo respecto a qué va a regir como realidad para sus participantes, es el invento de una realidad que antes no estaba ahí. Como realidad colectiva, supone una lógica y una lúdica, una reglamentación y una afectividad, una mecánica y una estética, la lúdica es esa parte emocional indescriptible que hace que el juego sea gozado y sufrido por el concepto que envuelve al juego propio en la cultura, antes de la cultura y, la más importante, la cultura es un juego continuo; es decir, todas las sociedades y culturas necesitan tanto suprimir la agresión como la adopción de normas aceptadas por la mayoría; tienen que dar un sentido específico a sus orígenes y destinos, por lo que recurren a diversos actos públicos y festivos simbólicos en los que participantes y espectadores experimentan una profunda sensación de solidaridad colectiva. Las sociedades en general, proclaman y afirman los valores culturales y se proyectan al futuro dando sentido y poder a los protagonistas y a los estamentos sociales que propician dichos eventos. El juego es inmaterial pero no por tanto intangible o ininteligible ya que el hombre determina su naturaleza para adjudicarse un lugar en la vida y el juego le proporciona dicho contexto.

El juego es una acción de libre desempeño, se desarrolla en determinados límites sociales y personales, temporales y espaciales, de acuerdo a reglas estrictamente obligatorias y aceptadas libremente; es una acción con fin en sí misma y complementada con sentimientos de alegría, necesidad de aceptación, incertidumbre, tensión y de ser de otro modo al establecido en la vida diaria.

El juego es pues una forma de actividad que tiene sentido, una ficción social estructurada que puede mover miles de personas con desempeños particulares hacia fines comunes rellenando necesidades específicas y cumpliendo con metas colectivas, el sentido es tanto individual como colectivo; la convivencia humana impregnada del juego transforma toda la naturaleza relativa al hombre en juegos reglamentados flexibles, el consenso de

explicaciones y necesidades van formando la cultura del juego y la flexibilidad en sus reglas permite que este avance.

Dado que las sociedades están sustentadas por su cultura, la vida ordinaria de la sociedad salta hacia el juego; la cultura juega con sus costumbres, las costumbres son un juego en sí, ya que funden el misterio de las prácticas sagradas, lo real y la consagración en formas muy serias y cabales sin desvincular la fantasía que encierra, esto en general es la práctica total del juego, es decir, la cultura es un conjunto de conocimientos y estructuras sociales adquiridas de manifestaciones intelectuales, artísticas, etc., que caracterizan una sociedad; es un crecimiento que aporta la función y la estructura de un período arcaico de forma visible, se complica su material al paso del tiempo haciéndola más compleja a medida que la técnica adquisitiva y la vida social sigue organizándose y sumando ideas, sistemas, conceptos, doctrinas, normas, conocimientos y costumbres nuevas, esto aunado a la formación de fantasías propia del ser humano forma la práctica total del juego y lanza lo social a pertenecer a un juego permanente e indispensable de convivencia entre sus individuos mediante diálogos y observaciones conscientes e inconscientes que permiten la comunicación del juego.

La principal y más tangible representación del juego en la sociedad es el lenguaje; la forma en la que se habla, lo que se representa al hablar y las palabras en sí son todas un juego, tanto el hablante como el receptor aceptan jugar cuando aceptan comenzar a hablar, conforme la plática se desarrolla los mensajes corporales y verbales se combinan para dar un significado a lo que se pretende expresar, si los mensajes son entendidos y además agradables al receptor la comunicación continuará hasta que dejen de serlo o las circunstancias no lo permitan más; el juego del lenguaje va más allá de un mismo idioma en uno o varios países, ya que comprende la intencionalidad de lo que se dice y cada uso de la palabra depende del libre albedrío del individuo de acuerdo a si se quiere seguir jugando o no.

El juego es una actividad libre y su libertad consiste en el gusto que el individuo encuentra en jugar y significa el escapar a una actividad con tendencia propia diferente a la anterior, puede pensarse que el juego es un absurdo en base

a que no se fundamenta en realidades pero el juego en sí mismo es una realidad, cualquier absurdo o abstracto, puede negarse pero la existencia y la continuidad cotidiana del juego no. El hecho de que no se pueda puntualizar donde comienza el juego y termina lo real o donde termina lo serio y comienza la broma, ya que el jugador puede ser absorbido en la situación en cualquier momento, no des personifica la realidad del juego es decir, el juego lo pensamos en un mundo ideal pero no por esto pierde su importancia ya que lo vivimos en la realidad y su repercusión es tangible en la conducta del hombre.

Seriedad y trampa

El juego tiene una duración y lugar determinados los cuales lo apartan de la vida común, por esto se encierra en sí mismo y se termina igualmente, por esta misma característica tiende a la repetición y a exigir un orden absoluto ya que cualquier variación lo anula, existen lugares especiales para los juegos, no se puede jugar boliche en una pista de hielo, tampoco puede durar diez horas un partido de tenis pero en el lugar adecuado y con un tiempo reglamentado es como si el jugador se metiera en una cápsula donde puede realizar fantasías y volver a repetir las.

Cuando alguien altera el orden (hace trampa) obtiene el rechazo de los demás, no en sí por alterarlo sino porque anula el juego y no permite que los otros se mantengan jugando.

La tensión pone a prueba las facultades del jugador es decir, el no saber el resultado del juego causa incertidumbre y provoca el esfuerzo del jugador para obtener una retribución posterior. La tensión por esforzarse y mantenerse dentro de las reglas para lograr el triunfo mantiene el interés del jugador, el triunfo es la satisfacción, a veces recompensada materialmente, de haber logrado un objetivo planteado con anterioridad a pesar de contrariedades y con un grado de esfuerzo, es por esto que el triunfo va más allá de ganar, será la recompensa perfecta para subsanar todo lo sufrido anteriormente.

El juego es un sacrificio, una lucha por representar o reproducir algo mejor ante los demás y ante uno mismo, esto fortalece la autoestima por la aceptación de otros, es por esto que el jugador juega por algo que es demasiado importante para él, con absoluta seriedad, aunque sabe que juega; a pesar de que el hombre juega por debajo del nivel de vida seria, frecuentemente juega por encima ya que el juego se convierte en un rito, es una fiesta que contendrá una recompensa social y psicológica, las personas no toman con seriedad el juego hasta que no pertenecen a él, por esto se considera que está por debajo del nivel de vida seria, sin embargo, para el que juega esta actividad se convierte en algo tan serio como un rito, en este punto se reconoce el carácter sagrado que deviene de una cultura de juego en función, de que el jugador lo interpreta como un rito debido a la seriedad que le deposita para lograr el fin social de reconocimiento.

Las actividades en general, es decir, cualesquiera que estas sean dentro de la sociedad, ya en sí constituyen un juego cerrado ya que se califican y verifican delante de un tribunal que otorga un premio, dicho premio es un "algo" que viene a llenar una necesidad, es por ello, que se convierte el ganar en una pasión en donde el juego se va diluyendo y su carácter de seriedad se convierte en una prioridad en su espacio delimitado de tiempo.

La aceptación

La moda es un juego social, el premio o la necesidad a cubrir es la mayor aceptación social posible dentro de un núcleo predefinido por el individuo o la comunidad social en general. Si la moda contemporánea se presenta hay que seguirla para ser aceptado y ganar, pero si la moda se presenta demasiado opuesta a las pretensiones extras del individuo este decidirá no jugar más y seguir su propia moda; el ejemplo es muy simple, si la moda exige traer mangas cortas, la mayoría de las personas las usarán para estar a la moda y ser aceptados, pero esa minoría no las usará si siempre ha pensado que las mangas cortas se le ven mal o le resaltan algún defecto.

Los seres humanos tienden a concentrarse en distintos núcleos al paso de su vida, esto les permite autoconfirmarse de acuerdo a la referencia que encuentran en el grupo al que se adjuntan, es por tanto una necesidad primaria que el hombre conviva, además de la sociedad conocida, en comunidades diversas que dependen de su libre albedrío.

Lo más importante en el proceso de un grupo es la propia convivencia grupal, el juego desde una perspectiva grupal propone dicha convivencia mientras se juega, es decir, mientras se juega se convive y el fin último del juego pasa a segundo término, el desenlace es insignificante e indiferente ya que no participa en el proceso vital del grupo.

Lo anterior fundamenta por sí sola la importancia del juego en grupo, pero no por ello demerita el resultado final, el desenlace importa a espectadores y jugadores que se conectan al juego directamente y aceptan sus reglas, esto significa que indistintamente quieren ser compañeros y por ello el desenlace no es importante es esencial. Si el proceso vital del grupo depende de la convivencia, el sólo hecho de estar en interacción grupal se convierte en lo más importante, pero al final, el resultado de la competición es la respuesta al esfuerzo grupal con el que se comparten experiencias y si el resultado es satisfactorio el grupo en el que el sujeto se siente tan bien prevalecerá, es por esto que el resultado final se vuelve tan importante.

Éxito

En los grupos el deseo de ganar en el juego es muy natural ya que para el individuo es importante vanagloriarse ante otros por haber hecho bien lo que se tenía que hacer en el juego aunque no sea indispensable el espectador debido a que el sólo hecho de ganar mantiene una satisfacción personal que dura algún tiempo, no obstante es innegable que la satisfacción aumenta con la presencia de espectadores que pueden testificar ante la sociedad la hazaña además, de recordarle al individuo su triunfo para motivar la continuación de la acción realizada.

El grupo, el ganar y el juego son una trilogía indisoluble, se juega dentro del grupo y se gana pero la consolidación del grupo como tal hacia un punto en común esta enfocada en la competición con otro grupo, el jugar contra otro posibilita si se gana, el sentimiento de pertenencia al grupo que hace bien las cosas siguiendo las reglas del juego; si se pierde, la sensación y casi certeza de que por efectos y acciones propias y de calamidad se perdió, pero que con un poco más de esfuerzo la tarea se realizará con éxito; la competición en grupos da un valor menos amargo en la derrota.

Dentro de los grupos el éxito se transmite del individuo al grupo, la sensación de pertenecer al, núcleo donde se idealiza a una parte ganadora presupone para los demás un estrato intelectual más alto por pertenecer al grupo de ganadores, es un sentimiento de que la sociedad considerará más capaz al sujeto por encontrarse este dentro de un grupo ganador, a pesar de lo anterior, en el momento de jugar lo principal es ganar, el sentimiento de que se excede a los demás, de que se es el primero y de que se le honra como tal; el éxito en el grupo al transmitirse se desarrolla del jugador a los espectadores y del, jugador a sus compañeros de juego.

Para que el grupo tenga una mentalidad ganadora el grupo debe saber de triunfos anteriores y de derrotas; los triunfos, para darse cuenta de que no es imposible ganar; y derrotas para supuestas mejoras, las derrotas influyen para que algunos miembros se separen y también para que los que se queden se unan más al grupo, después de una derrota si el grupo obtiene un triunfo los que se mantuvieron con el equipo al ser menos en el momento del triunfo cierran más el grupo convirtiéndolo en un centro elitista; cuando las derrotas son excesivamente continuas el grupo termina por desintegrarse, en cambio, cuando son esporádicas el grupo intenta buscar todas las excusas posibles y remediar los errores; por otra parte el grupo generalmente de espectadores, trata que la derrota de los jugadores no lo afecte generalmente con excusas o pasando desapercibida su filiación frente a la sociedad, es por demás clásico que una persona sostenga cuando los jugadores ganan un "ganamos" y cuando pierden un "perdió".

Después de prestar un servicio o realizar un trabajo se obtiene una recompensa, lo mismo sucede en el grupo con la diferencia de que no se juega por la recompensa (pero si se trabaja por ella), se juega por el gusto de jugar y un trofeo o un premio no son tan importantes como el hecho de haber ganado; el ganar después de la incertidumbre del resultado y de la tensión, es el verdadero premio y esta es la esencia del juego. Se puede llegar a tal extremo de placer, que el jugador entra en un estado de seriedad tal que olvida que juega; a su vez cuando es un grupo de jugadores el que olvida que juega y adquiere el grado de seriedad, el gusto por el juego y la entrega total por ganar es lo que les permite constituirse ante los demás y ante sí mismos como un equipo.

Interacciones

Dentro de la sociedad en determinados momentos de la vida formamos equipos con personas de distintos ámbitos sociales o con personas que no conocemos. Esto supone riqueza en la interacción, a lo largo de la vida interaccionamos en equipos; como familia e interfamiliares, laborales, estudiantiles, de amigos, empresariales, nacionales, continentales, estatales, deportivos y muchos más.

Por ejemplo la interacción que se establece con un superior tiene que ver con el reconocimiento del sujeto hacia el liderazgo de otro, con la aceptación a la autoridad y con el aceptar jugar con la norma establecida de que habrá una o varias personas reconocidas como responsables. La interacción con un superior no siempre es agradable para el jugador, pero si quiere jugar tendrá que acceder; por otro lado si se establece en la interacción el factor respeto del jugador hacia el superior y viceversa, la relación será más estrecha y la confianza de hacer lo que manda el superior crecerá. El respeto, se gana con base en los aciertos realizados por ambos, y en la confianza mutua como un factor que puede llevarlos al triunfo del equipo.

El compañerismo en el equipo es otra interacción que se establece al trabajar en grupo, esta relación resulta ser un tanto delicada debido a la confluencia de intereses; las necesidades personales iguales o diferentes en

mayor o menor medida, mientras que las necesidades como equipo deben ser las mismas es decir, todos los integrantes del grupo necesitan ser reconocidos, aceptados y destacados de los demás, por el superior y la sociedad pero no todos pueden ser el mejor y esto generalmente puede precipitar conflictos así también, el objetivo del grupo es jugar y en su momento ganar. Para jugar se necesita la presencia de todos como equipo, esto suscita un equilibrio necesario e indispensable para que el juego permanezca y el ganar se convierta en algo más que una casualidad.

En el desencadenamiento de una aceptación social el jugador se ve envuelto en una angustia continua y creciente debido a la incertidumbre que provoca el no saber o el no ser aceptado socialmente si el trabajo que se realiza esta mal hecho, si no se juega como se debe la sociedad manifiesta un rechazo que afecta al jugador. La sociedad en general monitorea si el jugador triunfó o no, esta sociedad se divide en dos; la sociedad contigua a los acontecimientos en el momento específico de la acción y la sociedad que se percata después, ambas son importantes para el jugador ya que este tiene conocimiento de que la sociedad no califica esfuerzos sino resultados y por lo mismo se convierte en un juez implacable que puede acabar o demeritar la motivación personal y del equipo.

La interacción familiar es una de las más importantes, y no sólo para los juegos dentro del círculo familiar sino para los juegos ajenos al núcleo; la familia tiene una interacción extremadamente cercana y directa a todos los miembros-jugadores que la componen. La familia es la que proporciona la primera seguridad y la autoimagen del individuo y sigue proporcionándola a lo largo de su vida, es por esto que para el individuo es importante jugar adecuadamente los juegos ajenos a la familia ya que lleva sus triunfos y esfuerzos a esta de regreso como una información fehaciente para recibir una retribución familiar que le aporta una reafirmación de su imagen y de lo que es para la familia. El refuerzo familiar provoca en la mayoría de los casos el deseo de superar los triunfos ya alcanzados así como lo hacen otras motivaciones, pero el lazo familiar resulta ser de un mayor valor para el individuo.

Influencias

Existen a nuestro alrededor grupos o equipos establecidos con los que interaccionamos directa o indirectamente que también influyen en la percepción que tenemos de nosotros mismos como jugadores y como equipo. Los equipos que intervienen directamente con el nuestro son los que compiten con nosotros desarrollando ya sea una actividad igual o similar o ya sea otra actividad pero dentro del espacio al que pertenece el nuestro; cuando superamos a otros equipos contra los que competimos se refuerza la percepción de que lo hecho esta bien, cuando no los superamos, de forma también directa podemos apreciar que tipo de esfuerzo y de estrategia siguieron para lograr su cometido. Los equipos que influyen indirectamente sirven de referencia para saber que tan bien o mal se esta jugando pero dificilmente puede ser igualada su técnica ya que de estos equipos sólo se recibe información escueta como de un noticiero.

Desde cualquier punto de vista el juego esta inserto en la cotidianidad del hombre, se juega cuando se habla, cuando se camina, cuando se trabaja, cuando se come,..., etc., el hombre juega en cualquier actividad que realiza y en todo ámbito donde se encuentra; todo su comportamiento se rige por el juego cargado de seriedad donde confluyen sus intereses, pero aún así, sigue buscando espacios ociosos en los que el juego se manifieste más informalmente dejando que su carácter de obligación y sus expectativas rígidas se diluyan en una situación libre de exigencias de la vida corriente, que el estado de ánimo que inspire sea de una alegre exaltación desvinculada de formalidades, que su campo de juego sea un círculo donde transcurra la acción y valgan las reglas pero que no se vuelva monótono por su repetición continua y obligatoria, que no pierda el carácter de seriedad ni de competitividad propio del juego pero que reine la inexistencia de rigidez en el comportamiento, por así decirlo, de un oficinista versus un espectador o un jugador.

Este ámbito especial donde confluyen y contrastan intereses y necesidades es sin duda el deporte, ámbito que aumenta conforme avanza y se desarrolla su significación como función social, así mismo absorbe a su paso y con el tiempo un campo cada vez mayor, donde la competición estricta del juego pide y da más conforme se especializa y supera en sí mismo destreza, fuerza, resistencia y estrategia. Características del deporte, que a su vez son factores que han desempeñado un papel preponderante desde siempre en toda cultura ya sea, en conexión con el culto o como un juego divertido.

Psicología del deporte: Definición

Para estudiar la psicología del deporte se hace necesario definirla y para tal fin es preciso saber donde, cuando, a quienes y a que se aplica.

El hombre como sujeto social que es, esta en cada momento de su vida relacionado con diversas personas, por tanto se ve influido en sus acciones y pensamientos futuros debido a las experiencias presentes; la sola convivencia normal provoca sensaciones y percepciones sobre la realidad que el ser humano almacena y al mismo tiempo reacciona ante ellas formando parte a su vez de esa realidad y de esas relaciones. Todos los pensamientos, sensaciones, percepciones, reacciones y respuestas son procesos psicológicos en los que el hombre esta inmerso, estas relaciones se dan lo mismo en la familia que en un grupo deportivo, y los procesos psicológicos en el grupo deportivo es precisamente lo que la psicología del deporte estudia.

La competición regularmente no se da sólo una vez en la vida y al pertenecer a un equipo deportivo se supone que se competirá por lo menos una vez, por lo tanto, el estudio de los procesos psicológicos antes de la competición, durante la competición y después de ella ayudarán a formar el carácter y la actitud frente a la próxima competición o situación similar.

Antes de la competición o actividad deportiva es necesario preparar al individuo o equipo para que de un rendimiento óptimo en la actividad deportiva, durante esta deben observarse los aciertos y errores que se cometen para mejorar futuros resultados y después de la actividad deportiva es necesario poner en práctica lo aprendido y observar las reacciones para mantener al deportista en su mejor estado físico y psicológico.

Dentro de un grupo donde las situaciones son ricas y diversas es fácil aprender muchas cosas nuevas debido a las diferentes experiencias de cada integrante, la convivencia con los miembros del grupo supone una variedad de opiniones bastante rica frente a situaciones iguales o similares y será allí donde el

integrante en particular aprenderá la opción que este más de acuerdo a sus necesidades y gustos.

A l mismo tiempo que se aprende algo nuevo, en los grupos deportivos debe cuidarse el máximo rendimiento del grupo como tal para sus fines comunes; el estudio de dicho rendimiento máximo, su grado de aprendizaje y la conducta que se modifica paso a paso con la convivencia es una polarización que debe estudiarse como un proceso social de grupos ya que incluye una socialización del individuo que si bien ocurre en el presente, la influencia en el futuro es ampliamente reconocida.

Ahora bien, podría pensarse que el espectador esta fuera del equipo deportivo y no hay nada más lejano a la realidad, esto es, porque el espectador transmite una influencia muy fuerte sobre los aspectos psicológicos del participante. Llena parte de la necesidades afectivas y de aceptación para el deportista y en cierto modo es la escala donde se refleja lo que se ha superado y lo que no, pero principalmente el espectador y su comportamiento sirven de apoyo y guía para el deportista y su equipo.

Es prácticamente imposible pensar el deporte sin el referente del juego, esto significa que si bien la vida es juego y el deporte parte de la vida, el deporte por descontado es juego; si utilizamos la razón lógica de que el juego es la descarga de energía excedente, relajamiento de tensiones, compensación por lo no verificable y reacciones mecánicas, podemos observar que son comportamientos que llevamos a cabo, todos los días en diferentes actividades, son juegos con propósitos aceptados por la concreción que supone el desarrollo profesional del individuo. Si nos referimos al deporte también encontramos propósitos, pero el hecho de que el deporte sea comparado con el "ocio" modifica el propósito profesional y productivo del sujeto con un propósito de necesidades psicológicas, físicas y con una preparación para las faenas de la vida, obviamente visto desde un plano menos formal y con características de "broma" pero importante para el desarrollo del individuo.

Absolutamente todos los deportes requieren de un esfuerzo físico y mental para su desempeño, para que dicho desempeño sea exitoso el estado psicológico del individuo debe estar atendido y monitoreado para aplicar las modificaciones necesarias, el estado físico óptimo se logrará con la práctica que proporciona la experiencia necesaria en el momento de la actividad deportiva; lo que caracteriza estos esfuerzos es que se realizan por el gusto de hacerse, no existe la obligación de ser deportista, esta en el gusto de quien practica el deporte.

Cualquier individuo que guste de pertenecer a grupos deportivos deberá tanto aceptar como contribuir a determinado número de estatutos y reglas preestablecidas tradicionalmente y defenderlas y mantenerlas mientras se encuentre en el equipo; su aceptación a estas reglas potencia su estado en el grupo y su reacción ante ellas deberá ser estudiada para predecir futuros comportamientos en la actividad deportiva y en la vida social.

Sin competencia no hay deporte, el deporte en sí es una competencia constante, se compite contra las opiniones, contra el equipo contrario y lo más importante se compite contra uno mismo, contra los propios logros alcanzados anteriormente, por la superación de las propias marcas, por ser el mejor de los que están en el mismo ramo, el esfuerzo por mejorar se establece en el presente pero pensando en una realidad posible en el futuro, en un plano ideal.

Cual si fuese una familia, el deportista se desenvuelve en un grupo restringido y estructurado, el mecanismo interno del grupo es lo que lo convierte en un equipo con un fin común, en donde el movimiento y el estilo de sus características le dan una personalidad propia que aflora en cada momento, mientras interaccionan sus miembros; frente a otros equipos y hasta en cada uno de sus miembros al tratar con otros grupos diferentes y ajenos al deporte. Lo que caracteriza al equipo deportivo en general son sus relaciones afectivas, que por estar en un grupo tan reducido y en momentos que pueden ser críticos se tornan intensas. Así sus objetivos comunes se tornan particulares para el grupo, la formación de festividades especiales, de formas de hablar y comportarse los hacen creadores de códigos propios del equipo, de ritos especiales que sólo sus miembros entienden; lo cambiante del equipo que acepta y despide miembros a

unos atrayéndoles a su estilo y aceptándoles nuevas ideas y despidiendo a otros que aportaron las suyas, elaborando comportamientos propios del deporte que se practica y en particular del equipo al que pertenecen, la camaradería que se despierta por ser parte del mismo grupo que se convierte en cohesión en todo momento, de la aceptación del lugar que le corresponde a cada integrante aceptando un rol específico, de los factores que influyen a todos, ya sean las influencias individuales que trae cada miembro, de lo que influye su misma colectividad manteniéndose juntos por los sentimientos propios del equipo y la influencia exterior que afecta a todo el equipo ; su forma de actuar particular que se mueve en función de su propia personalidad y la forma en que articulan todas sus acciones para lograr obtener lo que se quiere y los objetivos comunes del equipo que se establecen sobre la marcha de la convivencia y sobre el ideal de una ganancia y posición en un peldaño más del que se vive.

Este conglomerado de factores, necesidades y prioridades son los que influyen y caracterizan lo que la psicología del deporte debe estudiar para lograr un mayor desempeño y desenvolvimiento del equipo y de sus integrantes, es pues así que la psicología del deporte se define como:

Una disciplina científica que investiga causas y efectos de procesos psíquicos antes, durante y después de la actividad deportiva, aplica hechos y principios psicológicos al aprendizaje, al rendimiento máximo y a la conducta humana tanto del espectador como del participante; estudia el juego como la naturaleza del deporte y la necesidad de un esfuerzo corporal metódico de fuerza y destreza, que se realiza por placer, así como la importancia que tiene el deporte en el desenvolvimiento material y espiritual del individuo, observa las formas tradicionales y reglamentos comúnmente aceptados dentro de su especialidad. Estudia como eje principal del deporte la competitividad y a los grupos restringidos y estructurados donde el deporte se desenvuelve, así como sus relaciones afectivas, intensas principalmente, los objetivos comunes, la creación de códigos y ritos, la adhesión y desincorporación de miembros; la elaboración de comportamientos, la cohesión, los roles, los factores individuales, colectivos y del entorno, la actuación en función de su propia personalidad y las acciones articuladas que caracterizan a dichos grupos como un equipo deportivo.

Todos los factores que incluye la psicología del deporte varían de acuerdo al deporte del que se trate y a su equipo en particular, no solo variarán en la forma sino en la cantidad de importancia, si bien esta definición se adecua a cualquier deporte para definir la psicología del deporte en particular de alguna disciplina específica, se tienen que ver las variantes propias de cada deporte. El fútbol americano es el deporte que definiré en base a la psicología social, teniendo como guía la definición de psicología del deporte y sus aspectos característicos básicos.

Si bien todos los deportes deben tener disciplina tanto en la rutina de ejercicio como en responsabilidades que se adquieren al practicarlo, el fútbol americano requiere una disciplina prácticamente militar ya que se reciben ordenes en serie por cada jugada que son, a su vez las que componen el juego entero, el jugador de fútbol americano debe ser disciplinado en su acondicionamiento físico, en las ordenes anteriores a los juegos, en los alimentos y sobre todo en la absoluta obediencia de lo que debe hacer en cada jugada ya que el contacto físico que se recibe en este deporte es frecuentemente (en cada jugada) doloroso y puede ocasionar lesiones.

El desarrollo del respeto a la autoridad es muy importante en este deporte, el grupo deportivo del fútbol americano es casi en su totalidad absoluto y autoritario, y contrario a lo que se podría pensar sus integrantes no son precisamente personas con un alto respeto por las autoridades, sin embargo, dentro del equipo y por influencia de este su comportamiento cambia, aprenden a obedecer prácticamente a ciegas debido a que en el fútbol americano el respeto a la autoridad lo enseñan los entrenadores por la admiración que despiertan en el deportista y dentro del grupo el que desobedece es excluido primero del grupo social de jugadores y después del equipo deportivo.

La agresividad es un punto en el que los entrenadores de fútbol americano están más que de acuerdo; el jugador que no presenta ciertos rasgos de agresividad no puede jugar fútbol americano, aunque la agresividad que busca el entrenador no es destructiva, se presenta necesaria para el desempeño de este deporte. el contacto físico con otro jugador es lo bastante fuerte como para que

la agresividad aflore pero se necesita tenerla desde antes para atreverse al contacto.

En este deporte se presenta un fenómeno muy especial; la influencia del espectador es motivante en todos los deportes y el futbol americano no es la excepción, pero se ve disminuida su influencia por la formación que tiene que recibir el deportista acerca del espectador. Tanto el deporte como el entrenador exigen una concentración casi total en donde el jugador en el momento de la competición sólo debe oír al entrenador, las ordenes de la línea y la voz de sus compañeros y contrarios; la ruptura de la concentración puede repercutir en el desempeño adecuado de la jugada.

Un aspecto muy visible en el futbol americano es la marcada tendencia a la superstición, tanto jugadores como entrenadores son supersticiosos, no todos lo aceptan pero todos lo presentan, por lo menos llevan algún amuleto, hacen algún tipo de actividad especial, se ponen ropa especial, se arreglan de determinada forma, relacionan la competencia con algún aspecto de su vida, etc.

El futbol americano presenta peculiaridades desde el atuendo necesario para practicarlo hasta los ejercicios físicos que potencian los movimientos en el desempeño de las jugadas, pasando por un gran número de diferencias en sus relaciones, sus hábitos, sus ritos y por supuesto su comportamiento, por tanto, la psicología del futbol americano puede definirse casi de la misma manera que la psicología del deporte en general pero tomando en cuenta sus particularidades:

Es una disciplina científica que investiga los efectos de procesos psíquicos antes, durante y después de la temporada regular, aplica hechos y principios psicológicos al aprendizaje, al rendimiento máximo y a la conducta de jugadores y entrenadores; estudia el juego como la naturaleza del futbol americano y la necesidad de un esfuerzo disciplinado en extremo metódico de fuerza y destreza realizado por placer y regido por una agresividad interna, así como la importancia que tiene el futbol americano en el desenvolvimiento material y espiritual del jugador, observa rigidamente las formas tradicionales y reglamentos comúnmente aceptados. Estudia como eje principal del futbol

americano la competitividad y la concentración extrema y al grupo restringido y estructurado donde se desenvuelve, así como las relaciones afectivas intensas, los objetivos comunes, la creación de códigos, ritos y costumbres, la elaboración de comportamientos, la cohesión, los roles, los factores colectivos, la acentuada actuación en función de su propia personalidad y las acciones articuladas que caracterizan a los grupos como equipos de futbol americano.

Metodología

Para poder definir la psicología del futbol americano y para hacer una aproximación social a este deporte la metodología más adecuada y más confiable parece ser la entrevista y la observación participante.

La entrevista se escogió por varias razones, era necesario obtener información sobre líneas de conducta y para ello era importante un ambiente de confianza pero con mayor formalidad que la de un diálogo es decir, existe un control de lo que se quiere saber. Pero este es lo suficientemente flexible como para tener más confianza de preguntar lo que se requiere, ya que una interacción verbal es más estimulante y las líneas de pensamiento se desarrollan coherentemente; además, si aparece en la conversación algo difícil de explicar es más fácil que el entrevistado se explique libremente y se pueda abordar el tema de otra forma durante la entrevista.

Los entrenadores de futbol americano son por lo general personas muy activas y llenas de responsabilidades para las que el tiempo es muy valioso, la entrevista ahorra mucho tiempo y da la posibilidad de una conversación interesante para ellos y flexible para sus respuestas y mientras las preguntas sean reflexivas sin contener monosílabos su interés se mantiene y les parece que la conversación es todavía más rápida. Por otra parte, los entrenadores están acostumbrados a relacionarse con personas del futbol americano de manera verbal y directa, es por esto que la entrevista hace más personal y agradable la obtención de información.

Esta entrevista como puede observarse sólo se realizó a los entrenadores y fue debido a que sólo ellos pueden contestar con exactitud las estrategias que siguen, la forma de conformar un equipo y el trato a los jugadores según las aptitudes que ellos ven, además de la manera de conformar nuevas opciones para llegar al fin común del equipo y formar el carácter de los jugadores.

La observación participante a semejanza de la entrevista fue utilizada por la confianza que despierta en las personas de quienes se va a obtener la información, si existe más confianza tanto lo que digan como lo que hagan será más auténtico y por lo tanto confiable. Si el investigador está dentro del núcleo donde ocurre la acción también es más fácil observar la información que ocurre de manera natural.

La información obtenida a partir de las entrevistas realizadas a los entrenadores se desarrolla a lo largo de la tesina, las respuestas como tales no son presentadas por no considerarse relevantes en particular para este tipo de estudio ya que la información se utiliza de acuerdo a la parte de la tesina que lo va requiriendo, el guión de entrevista se presenta a continuación:

Requisitos de pertenencia: edad, escolaridad, práctica anterior del deporte, facultades necesarias en los aspirantes, información teórica, sacrificio de actividades, necesidad de agresión.

Ambiente: uso de apodos, imposiciones o sugerencias de jugadores o entrenadores, esfuerzo mayor de novatos, decisiones para el equipo, división de entrenadores, disciplina práctica y teórica, metas del equipo, opinión de competencia, estilo de vida del fútbol americano, mejores posiciones, competencia entre jugadores, espacios de entrenamiento, acondicionamiento físico, actitud del entrenador con el jugador, divisiones y subdivisiones del equipo para entrenamientos, estructura del equipo, juegos de pretemporada, juegos de temporada, juegos de post temporada, función de capitanes, líderes dentro del equipo, actitud de jugadores antes y en temporada, actitud de entrenadores y jugadores frente a la derrota y el triunfo.

Estrategia: selección de entrenadores, posiciones, jugadas, entrenamientos y jugadores, equipamiento, estudio de películas y estrategias de otros equipos, práctica de jugadas neutralizantes, exploraciones, teoría de jugadas, motivación, improvisación de jugadas, ajustes, cambio de posiciones y jugadas, nombres y señales de las jugadas.

Personalidad grupal: trato y recomendaciones a jugadores, fiestas, enseñanza por posiciones similares, convivencia durante los entrenamientos, uso de símbolos en el equipo, maneras de identificar al jugador con el equipo, tipos de pláticas en los diferentes momentos del equipo, llamadas de atención a jugadores, momentos de utilización de jugadores, fomento de convivencia y de estrechamientos de relaciones, existencia de superstición en el equipo.

Pruebas de rendimiento: recorte, entrenamiento, requisitos para quedarse en el equipo, requisitos para quedarse en el equipo, labor de equipo, introducción al trabajo grupal, aumento en el esfuerzo, adaptación, situaciones de tensión en jugadores y entrenadores, mejoramiento de calidad de juego, anotaciones de las pruebas, observación, consenso entre entrenadores.

Psicología en el fútbol americano: preparación pedagógica y psicológica de entrenadores, existencia de pruebas psicológicas para jugadores y entrenadores, importancia de la psicología en el deporte y en el fútbol americano, necesidad de psicología en el fútbol americano.

Psicología del deporte: futbol americano

El futbol americano es una clase de juego que está motivado al menos en parte por el placer de la experiencia deportiva en sí ; la única diferencia real y tangible entre juego y trabajo es la diferencia de actitud que presenta, por otra parte , el exceso de energía que manifiestan los jugadores de futbol americano se expresa en el juego como tal ; así se concluye que el interés en el futbol americano se acrecienta en medida que se adquiere mayor fortaleza y destreza en el juego.

Para la mayoría de las personas es decir , las que no se dedican por completo al deporte interpretan la concentración y la dedicación como el máximo esfuerzo para obtener el triunfo , pero la realidad es bastante contraria, los grandes momentos del futbol americano y del deporte en general no son sólo derrotar al contrario sino superar la propia marca tanto si sale vencedor o no; la necesidad de hacer lo mejor por aventajarse a uno mismo o al otro para sobresalir es una necesidad constante de autoperfeccionamiento propia del juego y representativa del futbol americano ya que el tipo de formación y ejercitación de este deporte obliga al jugador a un constante autoperfeccionamiento .

Personalidad del equipo

En los equipos de futbol americano el entrenador necesita saber algo más que el desempeño y el estado del rendimiento actual de sus jugadores si espera ayudarlos a mejorar ; necesita también saber la preocupación que cada jugador tiene por su mejoramiento ; el entrenador está, consciente de que el jugador que no piensa en su deporte entre uno y otro entrenamiento y se aburre con el análisis de las películas y la teoría del pizarrón no reorganizará sus planes de acción por medio de la ejercitación mental entre las prácticas y no llegará a los partidos o la próxima práctica en condiciones de aprendizaje más ventajosas . Reflexionar sobre los errores y los éxitos habidos entre uno y otro entrenamiento, ayuda al jugador a reorganizar sus conocimientos y a retenerlos mejor además, puede hacer planes mentales para un aprendizaje más eficaz en la próxima práctica . El entrenador en este aspecto sin saberlo, aplica lo que el

jugador debe hacer como si lo aplicara a un niño que va tratando de superarse a sí mismo para volver a jugar y superar a los demás niños en el próximo juego , de hecho cualquier persona que juega algo y toma el suficiente interés en el juego repasará mentalmente y con práctica antes de volver a jugar o bien seguirá jugando hasta perfeccionarse .

En la edad adulta los deportes constituyen la continuación de los juegos infantiles, el futbol americano es un juego de desarrollo de la conducta y de cumplimiento específico moral y físico que determina la vida del individuo ; es además una actividad que estimula la fantasía , ya que la libertad de expresión no es algo específicamente orgánico sino una de las formas en que se expande la personalidad , un modo de superación y una manera de enfrentarse a lo real . En la actividad del futbol americano se presentan destacadas todas estas características del juego , estas mismas condiciones del juego son las que capacitan al individuo para ser un buen deportista en su inicio, durante la vida deportiva y lo más importante durante toda su existencia .

La actividad del futbol americano es un juego caracterizado por finalidades que posibilitan la competición , la comparación y la imitación ; este deporte supone el empleo del potencial agresivo posibilitando el desarrollo de comportamientos controlados por los factores psicológicos del juego , este núcleo agresivo se manifiesta en la lucha del deportista por la superación .

Si el juego incita a sus participantes a superar al otro y a sí mismo, es claro que el futbol americano obliga a dar la mejor marca casi siempre ; los entrenamientos son en equipo y no hay uno solo persiguiendo la titularidad de una posición ,por lo regular hay tres o más personas intentando ser el primer equipo o selección ; por la distribución propia de este deporte (que se explicará más adelante) hay muchas metas que el jugador tiene que marcarse y superar, esta en una constante lucha por superar al otro y a sí mismo . Otro punto que sustenta la equiparación con el juego es sin lugar a dudas la imitación ; el niño imita en el juego a sus "héroes" y después a otros niños que son más parecidos que ellos a dichos héroes ; en el futbol americano la situación no es muy diferente , el jugador también tiene sus ídolos y cuando hay otros jugadores que se desempeñan mejor que él , acostumbra imitarlo para acercarse a su ideal ; en

realidad el deporte del futbol americano todo jugador oscila entre su mundo real y el ideal , entre el grupo al que pertenece y al que tiene de referencia ; se mueve en el plano intentando escalar al peldaño que sigue en lo ideal , cuando lo consigue el plano ideal se convierte en real pero ya tiene el próximo ideal ; este aspecto sin duda es característico de la dinámica del juego .

El riesgo del futbol americano es indudable aún para las personas que sólo saben que es otro deporte más , está considerado como un deporte rudo por el riesgo que representa el tipo de contacto fisico que engloba. Las lesiones deportivas del futbol americano pueden ser graves, pero el deportista las afronta como una particularidad más , esto se debe a que al practicar un deporte arriesgado se da salida a las fantasías propias destructivas con la probabilidad de no hacerse daño ; es por descontado que la actividad deportiva con riesgo es un medio de eliminar el miedo inconsciente de cada individuo , esto es , porque se teme menos cuando lo que no aterroriza está bajo el control de nuestra voluntad . En el futbol americano la situación peligrosa se convierte en una ocasión buscada por la persona , es una prueba a través de la cual se pretende encontrar una autoafirmación que ayude a superar sentimientos inconscientes de inseguridad , insuficiencia vital y falta de identidad .

En el juego el niño muere y mata sin más , no se lastima mientras engrandece su yo ideal , también idealmente es el héroe pero sin hacerse daño , tiene el control de su comportamiento y más aún de sus fantasías , se esfuerza , se relaciona e interactúa formándose por medio del juego ; rompe con sus inseguridades al lograr metas que se forma como saltar más alto , correr más rápido o ser más fuerte que el contrario , su autoafirmación sube con el reconocimiento y se identifica al ser aceptado para jugar gracias a su capacidad .

El futbol americano no es sólo un deporte en el que se lucha por la victoria , es también un espectáculo , ser el centro del espectáculo es una motivación especial para cualquier ser humano que se atreva a serlo y el hecho de estar en un grupo que da el espectáculo además de que sigue siendo motivador proporciona un anonimato conveniente a la inseguridad del individuo por sus posibles errores y al apoyo estructurado del grupo en la acción conjunta por el éxito de sus objetivos comunes . Cuando el niño juega y es reconocido

particularmente es estimulado para continuar realizando lo que hace ; cuando es reconocido como parte de un grupo de niños también acontece la estimulación pero no sólo del ego reafirmado sino la aceptación de que pertenezca a un equipo específico de juego .

Tomando en cuenta que el juego se realiza siempre por la contribución de otros , resulta difícil pensarlo como una actuación individual , la formación de equipos deportivos es alentadora por la importancia que tiene el identificarse con una elite de realizadores de espectáculo y el reconocimiento que conlleva ahora bien , el jugador de futbol americano es visto en muchas ocasiones , por lo rudo del deporte en sí , como un tonto lleno de fuerza bruta , no importando que sean estudiantes brillantes o no ; lo más relevante es que el propio jugador conoce la opinión de la gente y parece no importarle tanto por la pertenencia al grupo y el tipo de mentalidad que en ellos despierta el entrenamiento y el desarrollo de dicho deporte ; el sentimiento de integración que provoca el entrenamiento y el esfuerzo por pertenecer a dicho grupo cubre un primer plano en el interés del jugador , mientras las personas que están dentro del grupo al que pertenecen conozcan sus aspiraciones personales , el mundo exterior puede rodar sin importarles , esto se debe al sentimiento de pertenencia antes mencionado y el de solidaridad pura que tienen , no con los integrantes en particular sino con el equipo en general ; en este deporte el total del equipo no es la suma de sus partes sino las partes que forman un algo especialmente general e intocable .Si equiparamos esto último con el juego limpio de los niños , encontramos a los miembros de la pandilla que no hablan pase lo que pase por la solidaridad con el niño que es del equipo y que rompió al ventana .

Esta misma solidaridad , el reconocimiento de pertenecer al grupo , la personalidad agresiva y la superación continua es lo que hace de los jugadores de futbol americano soldados de la milicia ; la rudeza del deporte ocasiona algunas veces lesiones en los jugadores , que si bien para personas ajenas son sumamente dolorosas , para los jugadores de futbol americano aunque no dejen de serlo siguen adelante con la competición a pesar del dolor .

La entrega y cariño demostrados hacia este deporte por sus protagonistas es en algunas o casi todas las ocasiones digno de admiración.

Sólo el deportista que demuestra un desempeño tan cargado de responsabilidad y autodominio es capaz de seguirse "golpeando " con el contrario a pesar de costillas fracturadas , esguinces en los tobillos o rodillas , separaciones de hombro, luxación de algún hueso , meniscos salidos , fractura de nariz , etc. y a escondidas de los entrenadores . Si equiparamos estas situaciones al juego tradicional que tienen los niños vemos que sigue habiendo similitudes ; el niño que golpea fuerte se corte o se lastime sigue jugando para continuar perteneciendo al juego y a su grupo , es reconocido como valiente probablemente, pero lo más increíble es que sigue perteneciendo al equipo y al juego sin importar a veces una descalabrada.

Existe un aspecto muy importante dentro de todo deportista de futbol americano que es la moral ;podemos definir la moral dentro del futbol americano como el estado de ánimo general y el espíritu dominante del jugador que lo predispone para lograr el rendimiento más alto , un firme autocontrol y una conducta animosa y decidida ; despreciando el peligro y las privaciones está basado en la convicción de que el jugador está en la verdad y en el camino del éxito , así como la fe en el programa a seguir , en su liderazgo y en el reconocimiento interior en el grupo y el de otros grupos donde interacciona , sin importar este último demasiado.

La moral en el equipo de futbol americano es un sentimiento de unidad con el equipo , de emociones compartidas y de tener una causa común ;la moral se desarrolla entre un grupo de personas que resisten , sufren y luchan conjuntamente durante un periodo de su vida con la intención de triunfar , de obtener una buena marca, de realzar el prestigio de su institución y de ellos mismos como equipo , sus esfuerzos , en su habilidad para contribuir entre todos al fin que el equipo se ha propuesto.

En el grupo existe trabajo de equipo y solidaridad grupal conjuntamente con la integración individual ; la moral tiene bases escasas en el intelecto , excepto , si el sentimiento se encuadra dentro de un plan ; en el equipo existe amistad , camaradería y el espíritu de pandilla que es exactamente lo que se presenta en el juego , el que entra en el juego está dentro y prácticamente por su pertenencia ya tiene una obligación , un derecho y hasta cierta simpatía .

Necesidades afectivas y liberación

Para liberar la agresión, el futbol americano es un deporte propicio , si como es sabido contamos con que el ser humano acumula agresiones producidas por las frustraciones ocasionales y frecuentes de la vida diaria y que en consecuencia acumula agresividad podemos observar que las válvulas de escape de la agresión intergrupala , reconocida ampliamente en nuestra cultura , es la práctica deportiva en grupo y el futbol americano es un juego que por sus características persigue este propósito.

La agresión no es totalmente mala , es necesario distinguir entre la agresión dañina y la inofensiva , y después del análisis hay que canalizar la agresión inofensiva , esta canalización se efectúa en los niños con juegos grupales y en los adultos aunque también intervienen en los juegos suelen adjuntarse a los equipos deportivos con más frecuencia, no importando que sea como espectador .

Todas las personas necesitan éxito, popularidad y admiración de los demás .Los éxitos deportivos además de la aprobación y admiración , proporciona una mayor aceptación por parte de los demás y desarrolla en los individuos un sentimiento de seguridad dentro de su grupo social , necesidad que es muy común . En el futbol americano los éxitos deportivos responden a la ganancia de popularidad y prestigio ; a veces el jugador considera el hecho de que su rendimiento deportivo aumenta el éxito con los miembros del otro sexo. Su destreza en el futbol americano oficia una introducción y es el instrumento que utiliza el jugador para la participación social con su diferentes entornos ; el futbol americano ofrece la posibilidad de rivalidades amigables y juegos expansivos entre los miembros del equipo y a veces con otros grupos como el familiar.

En nuestra sociedad muchas personas se sienten impulsados por la aclamación popular y las recompensas , a trabajar para mejorar su rendimiento más allá de lo que deberían hacer por el simple amor al juego .

Equilibrio

Existe el problema de incentivar para lograr un aprendizaje más rápido en los deportes , este problema tiene que ver tanto con la disciplina como con la recompensa. De acuerdo a las características del jugador y del equipo , el entrenador equilibra ambas cosas . Hablar de la disciplina dentro de una situación de aprendizaje en el futbol americano , significa una guía de la conducta de una manera lo más adecuada posible para el aprendizaje y logro de un rendimiento máximo exitoso ; su propósito es facilitar ambas cosas en el individuo y en el equipo , la disciplina se justifica en la enseñanza del futbol americano como una ayuda para el aprendizaje del grupo .

El jugador de futbol americano participa en una competición constante , evalúa su rendimiento en términos comparativos con el rendimiento de los demás y de él mismo . Quizás el significado de competición sea mejor empleado si decimos que es un esfuerzo realizado para probar la propia superioridad frente a otro , conquistar un premio u obtener un reconocimiento sobrepasando los méritos del adversario, la competición no es nociva en este deporte, aunque se piense imposible en un equipo de futbol americano , la competencia no es necesariamente de naturaleza hostil y por lo común no desencadena en enojo , esto se debe a que cuando la importancia de aventajar al otro va en aumento y se acentúa el empeño por vencerlo , la competencia puede enturbiarse y precipitarse en agresión , pero como ya observamos con anterioridad el futbol americano es una válvula para el escape de la agresión por lo que si se desencadena agresión por la competición ahí mismo se descarga obstruyendo sentimientos de acciones separadas individuales y complementando y sosteniendo la cohesión del equipo .

El equipo

Para entender que es un equipo de futbol americano, como está formado y estructurado será necesario hacer un esquema de su estructura interna y las funciones de cada participante del equipo .

El equipo se divide en dos principalmente : el staff de entrenadores y jugadores . Los entrenadores pueden variar en número de acuerdo con la especialización de cada posición , regularmente hay entrenadores específicos de las posiciones similares ; pero como sólo puede haber un entrenador en jefe así mismo puede haber quince entrenadores , lo más normal es que exista un entrenador en jefe , un coordinador de la ofensiva y un coordinador de la defensiva , un entrenador de la línea ofensiva , uno de receptores , uno de corredores, uno de corebacks , uno de la línea defensiva , uno de alas defensivas , uno de line backers y uno de profundos .

Los entrenadores son los que toman las decisiones para lo que se hará en la temporada de juegos , en los entrenamientos y la teoría que recibirán los jugadores , pero la última palabra la tiene el entrenador en jefe ; los entrenadores que deciden las jugadas en los juegos son el entrenador en jefe y los coordinadores ofensivo y defensivo , los entrenadores de posición pueden elegir quien entra en las jugadas de acuerdo al desarrollo de éstas pero también pueden decidirlo los coordinadores . Los entrenadores por posición conocida son los que enseñan la forma en que debe desenvolverse el jugador al momento del juego ; es por esto que los jugadores en el entrenamiento físico , practican en general pero después entrenan los movimientos y formaciones básicas de su posición con su entrenador .

En los juegos los entrenadores por posición pueden ayudar a decidir las jugadas que han de mandarse , asisten para corregir allí los errores de sus jugadas y para observar lo que habrá de pulirse en la semana antes del próximo juego .

No obstante que los entrenadores dirigen a determinados jugadores , todos los jugadores del equipo están bajo las órdenes de cualquier entrenador aunque no tengan nada que ver con su posición en el entrenamiento.

Los jugadores están divididos en ofensivos y defensivos y dentro de esta división las posiciones específicas de cada uno ; todos tienen un nombramiento específico dentro del equipo por posición, pero entrenan en grupos que tienen actuaciones similares , es decir , la ofensiva está compuesta por el coreback , el centro , tacles derecho e izquierdo , corredor half y receptores ; la defensiva está formada por el guardia medio , los line backers , las alas defensivas , los profundos, tacle derecho e izquierdo y esquineros .

Tanto a la ofensiva como a la defensiva hay once jugadores titulares o de "primer equipo " , los demás integrantes del equipo son , por decirlo de alguna manera , los repuestos de los titulares ,es decir , si algún jugador se lesiona o baja su rendimiento el jugador que tiene su misma posición y está dentro de los once que están dentro lo que se llama " segundo equipo " , lo sule en el desarrollo del juego ; es común que los jugadores suban a primer equipo o bajen a segundo y hasta tercer equipo de acuerdo a su asistencia y rendimiento particular .

Los entrenamientos por lo regular se estructuran haciendo que todos los jugadores reciban entrenamiento físico en general . Después pueden subdividirse en posiciones específicas , donde los subgrupos se componen de la misma posición o similares , es decir aunque en la línea ofensiva esté el centro y los tacles , entrenan como un conjunto con la misma posición por otro lado , de acuerdo a las normas establecidas por los entrenadores , pueden practicar en grupos específicos , en líneas y backfield (todos los que no pertenecen a la línea) , en ofensiva y defensiva o en conjunto , para ver el desarrollo de sus habilidades.

Si bien el acondicionamiento físico es en general , el ejercicio de gimnasio depende de la posición que tenga el jugador aunque todos necesitan el gimnasio para ejercicios de fuerza , las repeticiones y los aparatos varían .

Los equipos de fútbol americano comienzan a entrenar algunos meses antes de que empiece la temporada regular de juegos , cada equipo empieza de acuerdo a su tradición y normas . Pero en general todos empiezan a entrenar con ropa cómoda , sin las aplicaciones propias del deporte , el entrenamiento se aboca más bien a condición física , entrenamientos menos disciplinados y a corrección de formaciones y movimientos propios de la posición ; tiempo después se hace un recorte de jugadores , es decir , el equipo acepta una cantidad específica de jugadores y despide a los menos aptos con la finalidad de quedarse con los más capaces y repartir la utilería a los que se quedan .

Cuando el entrenamiento ya se lleva a cabo con utilería , la disciplina se eleva más y el nivel del entrenamiento se intensifica , además de especificarse en jugadas y trabajo coordinado de equipo ; antes de que empiece la temporada se programan los juegos amistosos para medir las potencialidades del equipo , probar a los jugadores y las jugadas que se están practicando ; no importa demasiado el marcador en estos juegos ya que no son significativos para la temporada, los equipos se escogen entre sí para este tipo de juegos pero la liga deportiva a la que pertenecen es la que designa el calendario de juegos de todos los equipos.

Al empezar la temporada de juegos , los entrenamientos continúan durante toda la semana , los lunes y el último día antes del juego los jugadores entrenan sin utilería a diferencia de los otros días y los juegos son uno cada semana ya sea en el campo de juego que tiene el equipo como local o de visita en el campo del otro equipo ; los juegos de visita y los locales también los sortea la liga deportiva .

En la temporada regular de juegos los equipos pueden perder o ganar sin ser eliminados , juegan por clasificar para la postemporada , solo unos pocos equipos clasifican pero llegado, esto el que pierde va siendo eliminado hasta quedar uno que se convierte en campeón de la temporada .

En la postemporada hay algunos cambios que son mas bien de calidad y cantidad que de innovaciones ; la enseñanza teórica que en pretemporada se

intensifica es poca o inexistente, en la temporada se intensifica y en posttemporada es indispensable ; el entrenamiento físico se especifica sobre lo que hay que pulir más que en la enseñanza , pero si hay enseñanza de jugadas nuevas y sorpresa y por último los jugadores que se han destacado más durante la temporada y que han movido mejor al equipo dentro del terreno de juego son los capitanes de este en la posttemporada ; durante la temporada también hay capitanes pero los de posttemporada regularmente son los que fueron más aptos en temporada ; un capitán es el que recibe las órdenes de los entrenadores para dárselas a los demás jugadores en el campo, ya que el entrenador no puede hacerlo , el capitán también decide quien comienza con la ofensiva , que hay que hacer en determinadas situaciones del juego y el que pide los tiempos fuera regularmente.

El juego de fútbol americano se realiza en un campo que mide ciento veinte yardas de largo, cien son para jugar y diez restantes en cada extremo son para anotar puntos, el campo esta señalizado yarda por yarda y cada cinco yardas hay una señalización mayor, el estado del campo es muy importante para el desarrollo del juego; en el campo sólo pueden entrar los jugadores y los árbitros, en las secciones laterales se sitúan los entrenadores y los jugadores que no participan en la jugada y más atrás, están las tribunas con los espectadores; las secciones laterales donde se encuentran los entrenadores se llaman cajas de coacheo o entrenamiento, ningún jugador o entrenador puede dejarlas para entrar al campo a menos que haya un cambio de jugador, cambios de ofensiva a defensiva y viceversa o al final del juego que es cuando los entrenadores pueden pisar el campo.

Las divisiones del tiempo en este deporte son sumamente estrictas; el tiempo efectivo de juego se divide en cuatro cuartos de quince minutos cada uno, pero la competición no termina en una hora sino que dura de dos a tres horas; esto se debe a que después de los primeros dos cuartos se da un descanso de quince minutos, además el reloj de juego se detiene cada vez que hay un pase incompleto, que se lesiona algún jugador, que el balón sale del campo, cuando los equipos piden tiempos fuera (cada equipo tiene tres en cada mitad), cuando faltando dos minutos para que termine el juego en cada mitad los árbitros detienen el reloj, en los cambios de primer a segundo cuarto y de tercer a cuarto

cuarto donde los equipos contendientes cambian de lado para anotar y recibir y cada vez que los equipos cometen una infracción a las reglas para ser castigados, etc., por estas razones aunque se calculan de dos a tres horas los juegos pueden durar más.

Los jugadores en temporada dedican cada semana a los juegos de cuatro a seis horas, esto se debe a que es necesario llegar a vendarse por alguna lesión a la que son susceptibles o alguna lesión que no haya sanado del todo en la semana, necesitan vestirse con todos los aditamentos del juego y lo más importante, tienen que someterse a un calentamiento especial para evitar lesiones, además de los últimos consejos y pláticas que sus entrenadores les dirigen antes de entrar a jugar, llegan aproximadamente entre dos horas u hora y media antes que comience el juego y se van entre media hora y una hora después de que finaliza.

El fútbol americano en términos generales es fácil de entender para el espectador, es bueno que así sea ya que este espectador es una parte muy importante en el equipo, puede dar confianza haciendo al jugador sentirse mejor o puede ayudar a que este se percate que hizo algo mal y trate de superarlo, los espectadores se sienten parte del equipo y se identifican con él ya sea porque el deporte en sí les guste o por la participación de algún familiar o amigo en él, esto proporciona una carga afectiva de compañía, simpatía y aceptación tanto para el espectador como para el jugador sin embargo, el jugador debe tratar de ignorar los gritos y manifestaciones del espectador para mantener la concentración y porque es raro el espectador que conoce absolutamente todas las reglas sin haber jugado o que tiene una visión lo suficientemente educada para percibir todos los movimientos en el campo y opinar adecuadamente sobre las jugadas no obstante, la presencia del espectador es tomada en cuenta por el jugador como un acto de compañerismo y solidaridad con la actividad que este realiza, de todas formas, lo que hace un poco complicado este deporte para el espectador es el conocimiento de todas las reglas que deben seguirse dentro del deporte así como los castigos a las infracciones realizadas en el campo por los equipos.

En términos generales cada equipo debe tener dentro del campo once jugadores defensivos u ofensivos; la ofensiva tiene cuatro oportunidades para avanzar por lo menos diez yardas, esto para tener derecho a otras cuatro oportunidades, en la cuarta oportunidad tiene la opción de patear el balón para que la ofensiva del otro equipo comience a avanzar desde más lejos o de intentar lograr las diez yardas requeridas; la ofensiva del otro equipo empieza donde se quedó el balón, ya sea pateado o no, con su ofensiva, la defensiva tratará que la ofensiva no consiga esas diez yardas para que entre su propia ofensiva; el equipo que logre llevar el balón a la zona de anotación del contrario consigue puntos y por estos puntos se decide el ganador. Esto es una aproximación y una idea de lo que es el fútbol americano para muchas personas, no es así de sencillo si hablamos de infracciones y reglas en las reglas; las infracciones se castigan con la pérdida de yardas del infractor y con la pérdida de alguna de las cuatro oportunidades para lograr otra ofensiva o con la pérdida de la oportunidad de parar a los contrarios en esas cuatro oportunidades de avance en el caso de que la infracción sea defensiva.

El fútbol americano es un deporte de contacto físico donde la fuerza y la habilidad del equipo deciden la mayoría de las veces los triunfos y los fracasos, a instancia de prácticas, ensayo y ejercicios logra la ofensiva avanzar para anotar y la defensiva parar a la ofensiva contraria; es un deporte de golpeo y maña aprendida y estudiada para tener un mejor resultado, el jugador y el entrenador se combinan para lograrlo aceptando la estructura del deporte y de su propio equipo.

El esquema grupal del fútbol americano tiene un movimiento envolvente y cambiante, con características propias, de acuerdo a sus entrenadores y participantes que le dan a este deporte una plasticidad y una singularidad agresiva poco común, engloba una cohesión esquematizada y concreta de un fin sin importar muchas veces el dolor; la formación de un equipo de fútbol americano podría equipararse con la disciplina militar y la enajenación que puede llegar a sentir un soldado con la guerra, con la única diferencia de que las lesiones en este deporte si bien pueden ser graves rara vez terminan en funeral.

Identidad: principio de internalización

Cualquier equipo esta insertado en un club ideal y en un entorno socioeconómico y cultural, la modificación de este entorno afecta al conjunto y lo mismo sucede a la inversa; el equipo en un sentido humano, social, cultural y a veces económico gobierna la existencia de los jugadores de una manera concreta; sus vínculos son estrechos con el público, sus responsabilidades son mayores y sus ambiciones dependen del plano real actual y se proyectan al plano ideal; la interdependencia entre los jugadores crece palpablemente con la convivencia, si sus relaciones se deterioran y crean conflictos, por la configuración del deporte se vuelven a enriquecer y superan sus propias contradicciones; el jugador de futbol americano cuando esta fuera de este núcleo es afectado de manera distinta por la sociedad y en su cultura, pero cuando está dentro sus expectativas van cambiando y haciéndose parte de él las reacciones e ideas del equipo, se va formando una identificación con el grupo y el jugador se forma una identidad diferente.

La identidad es un elemento de la realidad subjetiva, que esta en relación directa con la sociedad y se forma por los procesos sociales; cuando cristaliza se mantiene y se modifica por las relaciones sociales; la identidad es observable, verificable e ininteligible se ubica en un mundo. El individuo que se introduce en el futbol americano comienza a cambiar y modificar conductas y comportamientos, sus suposiciones se ven aveces movidas a la duda y en otras no se da cuenta de sus cambios aún si son radicales.

El individuo nace con una predisposición a ser social y luego es inducido a participar en la sociedad. La aprehensión o interpretación de lo objetivo en cuanto da un significado al individuo, este lo hace suyo convirtiendo el hecho en algo subjetivo que después expresará externalizándolo; cuando el aspirante a ser jugador de futbol americano se topa con el núcleo al que desea pertenecer se abstrae de las actitudes específicas hasta hacerlas generales, genera un proceso de tanteo de la situación, actitudes y personalidades de los jugadores y entrenadores para obtener un significado o parámetro de referencia, regularmente lo hace por medio del lenguaje y la observación y cuando consigue dicho significado se vuelve parte de él.

El aspecto social del fútbol americano se basa en que se acerca a la comunidad, genera espacios libres para el bienestar de sus integrantes, deja al jugador escoger su personalidad cuando intenta integrarse, siempre y cuando acate las reglas y su rendimiento sea aceptable; es decir, da la posibilidad a cualquier persona de integrarse, aún si se consideran poco aceptados socialmente, mientras se adapten a la forma física y mental del equipo, el jugador analiza esta situación cuando quiere pertenecer al grupo y obtiene un sentimiento de seguridad y aceptación que le facilita la internalización de nuevos conceptos.

Los lazos que unen a los miembros del equipo con los demás constituye una fuerza de integración de energías individuales puestas en práctica en beneficio de la acción; la cohesión afectiva integra al individuo para que solicite implícitamente al entrenador un refuerzo del potencial técnico; la dinámica de la relación que une la necesidad de seguridad reflejada en amistad y afecto, y la necesidad de libertad reflejada a su vez en una exigencia interna de responsabilidad es una dicotomía que se considera sólo si la primera necesidad está asegurada; el clima de confianza proporciona un desarrollo armonioso que exige un control de la satisfacción. La emancipación se hace progresiva con el trato y engendra una autonomía del yo además de que crea situaciones educativas en las que la incitación a la práctica de la responsabilidad se ve asegurada por el apoyo afectivo de los compañeros de equipo. Los equipos de fútbol americano en su generalidad acostumbran hacer fiestas durante los entrenamientos previos a la temporada para conocerse mejor e integrar a los nuevos, con esto intentan que los novatos se sientan parte del equipo y que los veteranos los acepten como parte de este. con este tipo de comportamientos, que las más de las veces no tienen que ver con los entrenadores, tratan de subsanar al mismo tiempo los huecos que la falta de madurez y la poca tolerancia a la frustración pueda crear en determinado momento de fracaso, es decir, en algunas ocasiones la frustración de algún jugador puede traer problemas al equipo y si se refuerza el lazo afectivo el jugador frustrado tendrá referentes y ayuda para superar pronto su apatía o fastidio y de esta forma no afectará al equipo tan significativamente.

La personalidad base del equipo muestra el carácter original de la personalidad de un conjunto de individuos que comparten la misma cultura,

participan del mismo modo de vida, practican la misma actividad y tienen un mismo saber técnico; presentan una sensibilidad especial que se caracteriza por un modo de expresión concreto de acuerdo con su personalidad; todo esto da un sentido a sus componentes y les impone un modo de expresión único y original; esto ayuda a comprender porque un equipo de futbol americano no puede parecerse a otro aunque ambos estén compuestos del mismo número de jugadores. La personalidad de un equipo es el fruto de una interacción cognitiva y afectiva que se define en un estilo propio y que en un sentido físico y psicológico comparten los jugadores.

Todos los equipos de futbol americano dan a sus nuevos integrantes indicadores para su identificación con el equipo, la forma particular en que lo hacen ayuda a que la personalidad del equipo sea única, esta particularidad deviene del carácter de quienes ya lo integran y de las ideas que cambian para hacer partícipes a los novatos; la convivencia con los demás jugadores marca la pauta, de alguna manera un jugador que ya tiene tiempo en el equipo interpreta el uso de ropa, afiches y amuletos del equipo de una manera especial que el nuevo detecta y comienza a dar sentido a su vida dentro del equipo; la utilización de un vocabulario especial que caracteriza al equipo es otra forma de sentirse y entenderse parte de él en determinado momento.

En el deporte del futbol americano aparecen elementos de competición y compañerismo, de jerarquía y de aceptación de una autoridad, junto con la predisposición psicológica de ir a practicar por placer el ejercicio muscular rudo al que se someten los jugadores, es un ejercicio físico que se complace a sí mismo, procurando un placer del cuerpo. reflexión, cálculo y valor que son cualidades deportivas del futbol americano. La aceptación de todo lo anterior con agrado y convencimiento y la integración a un ambiente satisfactorio en el plano afectivo son la introducción primaria al futbol americano ya que, este deporte permite a la persona exponerse en un campo de interacción social que entre cruza sentimientos tanto positivos como negativos y ambos tipos de sentimientos son determinantes para el desarrollo de la confianza en sí mismo.

Un jugador logrará su máximo rendimiento en el equipo cuando se sienta participe de la tarea común, con un nivel de pertenencia alto, con buena

cooperación y una alta comunicación interna, en donde el liderazgo asumido alternativamente por uno u otro jugador, a fin de cuentas recaiga en la tarea misma de mejorar el rendimiento deportivo, teniendo en cuenta que habrá un contrario que también jugará y que por eso se prepara tan arduamente; dentro de los entrenamientos a pesar de la disciplina, se permiten bromas, además de que en los vestidores también se convive con bromas, todo mientras no se produzcan desordenes; regularmente a los veteranos no les interesa mucho si se llevan con los novatos, les ponen apodos y los embroman igualmente; está comprobado que el solo hecho de considerar a alguien de cualquier manera es tomarlo en cuenta, el tipo de convivencia que propician los veteranos es algo así como una invitación a la relación en equipo. En todos los equipos es bastante frecuente que todos tengan por lo menos un apodo, la familiaridad con que se manejan los sobre nombres, a veces también lo hacen los entrenadores, hacen al novato sentirse en un ambiente más conocido y menos rígido que los lleva a entremezclarse más fácilmente con el equipo.

La democracia es una de las cosas que implica trabajo de equipo e igualdad y el mejor aprendizaje de ambos se realiza por medio de los deportes de equipo como el fútbol americano. Los jugadores aprenden especialmente cuando trabajan con el equipo, a no tener en cuenta las diferencias económicas, sociales, raciales y religiosas; estas diferencias tienden a compensarse cuando todos los jugadores luchan por un triunfo común puesto que todos se sacrifican y se empeñan en lograr lo mejor para el equipo; tanto el liderazgo como la cooperación de los jugadores son el resultado de un aprendizaje; las personas aprenden a tolerar los defectos de los otros y a apreciar sus virtudes, se les desarrolla un sentir juntamente con el otro, un sentimiento de pertenencia y conformidad con las pautas adoptadas por el equipo. Los novatos que llegan al equipo vienen de distintos estratos sociales por lo regular, en los equipos de fútbol americano en que sólo importan las aptitudes del individuo como jugador, pueden desarrollarse amistades y relaciones afectivas entre quienes vienen de colonias populares y residentes de colonias de clase alta también, de diversas religiones etc., la aceptación viene de su capacidad no de su vocabulario ni de su vestimenta; es más fácil para un jugador nuevo el sentirse aceptado por su persona que por su aspecto o valor material, esto logra una identificación más

sencilla y mucho más fuerte que en otros grupos en donde pueda tener contacto en la vida normal que realiza.

La imagen del jugador no está relacionada con un rendimiento intelectual alto, siempre se les considera puro músculo y nada de cerebro, puede decirse que la confianza que despiertan en la gente es puramente deportiva, pero incluso las personas que hacen héroes de los jugadores cuando pierden los ignoran y critican juntamente con su entrenador a diferencia del equipo en donde los jugadores se valoran de acuerdo a las contribuciones que logran en los éxitos obtenidos durante la competencia. Así como no interesa ni la religión, ni el estrato social del cual vienen los novatos al equipo de fútbol americano así mismo no importa si son o no intelectuales, el grado de compañerismo que se desata dentro del equipo hace sentir al novato que si lo ignoran o menosprecian espectadores y otros grupos no hay problema, lo importante es destacar en el equipo, sea o no un estudiante o un trabajador notable.

La ansiedad y la preocupación pueden ocasionar supersticiones; cualquier conducta rutinaria habitual, emblema, prenda especial, etc., pueden producir un sentimiento de buena suerte, incluso en los días de competición la hora y la forma de vestirse, comer, descansar, etc., se convierten en conductas supersticiosas que se llevan a cabo religiosamente para asegurar la buena suerte. Las supersticiones son intentos de reafirmación de uno mismo por medio de cierta magia incorporado a algún símbolo; son mecanismos de escape a la angustia en personas sometidas a actividades con alto nivel de emoción, pasan de persona a persona es decir, de jugador a jugador y de entrenador a jugador, si el entrenador es supersticioso debe negarlo porque a menudo la superstición va acompañada de falta de confianza y esto podría repercutir en el rendimiento del equipo.

Por lo general los equipos de fútbol americano son altamente supersticiosos y los aspirantes a pertenecer al equipo lo observan y lo asimilan como parte del rito para pertenecer al equipo, la superstición despierta en el novato un sentimiento de magia que envuelve al equipo y hace crecer su fantasía hasta el punto de hacerle creer que esa magia lo acompañará cuando esté dentro,

de esta manera se va identificando cada vez más con el equipo al que desea pertenecer.

La personalidad es lo que caracteriza al individuo, surge cuando se crece, se madura y se reacciona a estímulos ambientales; es una individualidad que emerge de la interacción entre el organismo psicobiológico y el mundo en que se desarrolla y vive; es una adaptación del individuo a su medio, su conducta y pensamientos característicos. Las cualidades que distinguen al individuo son la idiosincrasia, excentricidad y peculiaridad, estos denotan la divergencia respecto a la conducta media. El fútbol americano es un mosaico de personalidades, hay tantas idiosincrasias, excentricidades y peculiaridades como jugadores y entrenadores, pero lo que caracteriza al equipo es la personalidad global que lo marca de manera particular y la simpatía que despierta en los novatos para quedarse allí, el magnetismo de la personalidad del equipo despierta en el próximo jugador su aceptación o su rechazo, si es aceptación tratará de introducirse al equipo lo más rápidamente posible identificándose con él, sino simplemente desaparecerá del núcleo.

Los equipos de fútbol americano tratan de inculcar a sus jugadores una agresividad mayor, un nivel superior de ambición y la necesidad "psicológica" de triunfar. Algo de introversión, dependencia y tendencias neuróticas pueden existir pero se intenta que no ocurra porque dentro de los jugadores más estables y extrovertidos están los que pueden alcanzar los niveles más altos de rendimiento. Un posible jugador de fútbol americano puede ver en esta actitud del deporte la posibilidad inconsciente de un cambio en su carácter que lo llevará a triunfar en algún aspecto de su vida, es demasiado tentador, por lo que si se identifica con el equipo soportará casi cualquier cosa por permanecer en él. Algunos equipos de fútbol americano introducen a los nuevos en un rito de juegos pesados llamado novatada, este "espectáculo" no es divertido sino para los veteranos, pero quien soporta la novatada puede estar seguro que pertenecerá al equipo como un integrante más.

La disciplina es un método de enseñanza, es un entorno controlado de manera que permite mejores resultados de aprendizaje. La mayoría de las personas que quieren pertenecer a un equipo de fútbol americano desean un

ambiente disciplinado y sólo respetan al entrenador si se los proporciona, una persona que quiere pertenecer al equipo prefiere aprender por el éxito de sí mismo, del equipo y que se le facilite la actuación en la competencia; si logra hacer cambios favorables para el equipo en su conducta, su eficacia aumentará. El nuevo jugador necesita un ambiente amable, afectivo y disciplinado para desarrollar y cubrir sus necesidades de seguridad y aceptación.

La preparación en el fútbol americano crea habilidades que permiten al jugador utilizar su potencial funcional durante las prácticas, las pruebas y los juegos; la habilidad se elabora conscientemente en el curso de ensayos practicados en condiciones lo más próximas posible a las de los juegos; en estos ensayos la búsqueda del movimiento óptimo es practicada conscientemente y la repetición conduce progresivamente a la automatización de las principales estructuras de competición; el perfeccionamiento pasa por prácticas muy variadas cuya adquisición reclama cualidades de percepción, de análisis y reflexión, así como la capacidad del jugador para combinar movimientos simples en acciones más complejas.

En los entrenamientos previos a la temporada el novato inicia su aprendizaje, de no saber nada o estar fuera de ritmo, va a observar que aprende, que sus movimientos simples convergen en acciones difíciles, que lo que antes pensaba ahora lo hace sin pensar y concentra su atención casi totalmente en el desarrollo de la jugada y que sus movimientos y pensamientos alcanzan una cadencia natural; esto provoca que el principiante comience a sentir que sus esfuerzos están siendo recompensados, que se está convirtiendo en parte del equipo y una identificación con los demás al lograr lo que ellos logran.

La preparación del fútbol americano proporciona además de perfeccionamiento deportivo un desarrollo de la formación de la voluntad ya que los resultados dependen de las cualidades del entrenador, la forma en que tiene un buen conocimiento de sus jugadores y de los aspirantes que podrían serlo; con este conocimiento combina los objetivos del equipo con una actividad deportiva que contenga un desarrollo armonioso de las diversas personalidades de los jugadores; el entrenador mantiene el equilibrio entre las necesidades y el deporte, para una vida social equilibrada de sus jugadores.

Para educar la voluntad de sus jugadores el entrenador hace uso de métodos de persuasión, coerción, crecimiento gradual de dificultades y competición; con esto el jugador adquiere la disciplina, la exigencia hacia él mismo, la perseverancia, la capacidad de superar las dificultades, el sentimiento de seguridad que va asociado con él y la atmósfera de competición entre los jugadores; el entrenador dentro del fútbol americano realmente educa la firmeza, la voluntad de vencer y la capacidad de movilizar recursos cuando se requiere.

El nuevo jugador que observa como un grupo sin forma se convierte al paso del tiempo del entrenamiento en un grupo estructurado con objetivos y cambios de conducta palpables, gracias a los entrenadores y a la convivencia, se siente integrado y bien por haber aceptado la opción de quedarse, justificará todas las buenas ideas y las obras que observe para pensar que eligió bien, intentará una cohesión más profunda y probablemente haga subgrupos, pero la pertenencia al equipo será lo más importante.

Estrategia: competencia

Para lograr un buen desempeño del equipo son necesarias algunas tácticas especiales, el manejo de la estrategia podría pensarse normal y fácil pero no es así; la estrategia comienza desde la proyección del entrenador, la forma en que conoce a los miembros del equipo y por consiguiente de que forma les exige, como los motiva de acuerdo al carácter del equipo, la forma en que los entrenará, cuando delegar responsabilidades, escoger quienes serán sus ayudantes, la forma de estudiar al contrario, las predicciones en base a su experiencia, la manera de contrarrestar al contrario y el conocimiento y manejo de su actitud ante distintas situaciones deportivas. El manejo de todos estos aspectos serán parte primordial del desarrollo y desempeño del equipo en el total de su convivencia tanto para mantener al equipo competitivamente como para lograr el objetivo común de ganar.

La intervención del entrenador tácticamente hablando, debe dotar al equipo de sensibilidad, imaginación y debe permitirle afirmar su personalidad como también responder a las expectativas del equipo, todo esto para lograr el espíritu de equipo que se requiere.

Un entrenador de fútbol americano se considera apto para el mando cuando representa saber reforzar la voluntad del equipo, destinarla a un objetivo, ofreciendo los medios de expresión más apropiados; en la medida en que el entrenador percibe con rapidez y responde a las necesidades múltiples del equipo puede asumir el rol de líder y afirmar su autoridad. Se convierte, según el estado psicológico de los jugadores, para algunos en un modelo que corresponde a su super yo, para otros en un padre que les da seguridad y para quienes tienen necesidad de eliminar conflictos en un área proyectiva.

Algunas veces el entrenador de fútbol americano abandona formalmente y sin condiciones la autoridad y acepta repartir el poder; para los jugadores la responsabilidad de definir el sentido y los límites de su participación hasta el acto mismo de la decisión, provoca una situación de compromiso de ir hasta el fin de sus posibilidades; el entrenador a veces deja que decidan uno o varios jugadores

la manera de hacer algo, esto en una situación comprometida puede expresar el esfuerzo del jugador y sacar adelante la jugada o hasta el partido.

El entrenador de futbol americano posee, desde luego, un saber técnico, táctico y estratégico que le permite la elaboración de las formas de juego eficaces en función de sus opciones personales. La capacidad del entrenador se refleja en la adopción final de una forma de juego capaz de responder a la naturaleza instintivamente combativa y agresiva de su equipo o bien de recurrir a la destreza mejor adaptada de su equipo altamente técnico pero menos dotado físicamente, todo esto, sin perder de vista las aptitudes y capacidades del equipo contrario en la competición.

Dentro de la estrategia del entrenador de futbol americano está el detectar las aptitudes de todos sus jugadores y observar que tipo de carácter tienen para ubicarlos ya sea en ofensiva o defensiva, de su buena elección depende el trabajo del equipo.

En el plano del futbol americano atacar y defender constituyen dos fuerzas organizadoras de acción destinada a la ofensiva y a la defensiva. La intención táctica de una voluntad ofensiva supone la existencia de una actitud atenta respecto a las fallas de la defensa contraria y de acuerdo con la percepción, seleccionan los signos de esas fallas para favorecer la aparición de estructuras dinámicas representativas del deseo de la ofensiva para llevarlas a cabo. La intención táctica defensiva supone una actitud atenta respecto a las intenciones agresivas de los adversarios y una selección de signos reveladores de esas intenciones, supone dinámicas de la voluntad defensiva.

Es raro encontrar jugadores que puedan ser con igual eficacia ofensivos y defensivos; sus motivaciones son diferentes y sus modos de ser dentro del juego colectivo son específicos. Algunos jugadores están mejor armados psicológicamente para emprender acciones ofensivas y otros para organizar acciones defensivas. Toda intencionalidad táctica debe tener en cuenta el carácter, el temperamento de los jugadores y su diferente personalidad; un excelente ofensivo no se comporta en el juego igual que un defensivo del mismo

nivel de eficacia por lo que, la educación de los jugadores no debe reducir su propia originalidad, ya que cada jugador tiene su modo de interpretar la dinámica del juego y de organizar su acción en función de su propio temperamento.

La preparación táctica cultiva la aptitud del jugador para organizar su acción teniendo en cuenta las características generales de la disciplina, las condiciones exteriores y las particularidades de sus oponentes. La estrategia del entrenador se traduce en una utilización juiciosa de sus recursos antes y durante la competición y con astucia ponerse un paso adelante psicológicamente sobre su adversario, debe permitir y fomentar a los jugadores el utilizar al máximo sus aptitudes físicas o técnicas, teniendo en cuenta la información sobre los hábitos de su oponente.

La forma en que debe utilizarse el potencial de los jugadores es parte de la estrategia debido a que la forma de explotar el físico y el trabajo del jugador lo hará rendir más. El rendimiento del trabajo es definido como la relación entre el trabajo realizado y la energía gastada, el rendimiento aumenta con el dominio técnico del jugador, mejora incluso fuera del entrenamiento establecido, esto se manifiesta en el menor esfuerzo por realizar alguna actividad complicada y en el interés creciente por lograr metas más altas es decir, el esfuerzo que crece se fija en fines más difíciles.

Uno de los objetivos en la estrategia del fútbol americano es organizar, observar el gasto de energía y las posibilidades de sorprender al otro contendiente, para realizar esto el entrenador estudia los aspectos generales de la especialidad, estudia los factores asociados al éxito, trabaja aspectos teóricos con sus jugadores, estudia tácticas puestas en marcha por equipos especializados en el fútbol americano (U.S.A.), investiga y conoce las posibilidades y la preparación táctica y mental de sus adversarios, conoce el lugar de la competición, el entorno, el terreno y el equipo, elabora un esquema mental de los jugadores, su preparación y el entorno, en los entrenamientos hace repeticiones del modelo o esquema y ejercita tanto el modelo como las variantes posibles globalmente, elemento por elemento y por último, a través de las observaciones del equipo trata de encausar los esfuerzos a realizar con

permanencia en el perfeccionamiento del contra ataque del esquema del otro equipo.

La importancia del conocimiento que tiene el entrenador de futbol americano acerca del temperamento de sus jugadores tiene que ver con las diferentes respuestas que se tienen a partir de estímulos emocionales por los diversos tipos de personalidad. Existen personas hipersensibles que responden a estímulos emocionales con mucha intensidad en contraposición con otras consideradas imperturbables; la persona muy vehemente, ansiosa, necesita menos estímulos para alcanzar altos niveles de excitación y actividad, si se le estimula demasiado se corre el riesgo de atrofiarlo causándole ira e inseguridad en lugar de un rendimiento aceptable en cambio, un jugador imperturbable necesita más estimulación para crecer en el deporte, si le falta motivación puede quedarse corto; es por esto que el entrenador debe saber cuando motiva y estimula a sus jugadores para un mejor desenvolvimiento de capacidades.

En el futbol americano los entrenadores recurren a muchas estrategias para lograr vencer al otro equipo, obtienen por así decirlo, prácticas avanzadas para reconocer las señales de los modelos de acción de la ofensiva y defensiva contrarias; los registros obtenidos de partidos anteriores, de sus jugadas ofensivas y defensivas, las notas tomadas subrepticamente, las películas de los juegos anteriores para observarlo jugar con otro equipo son de gran ayuda. Sin embargo, para que los jugadores obtengan una rápida percepción, practican contra modelos de juego del equipo contrario, contra fuerza y habilidades particulares del adversario, contra sus posiciones y formaciones en el campo y se aprovechan sus debilidades. A veces los equipos de prueba con los que se juega antes de la temporada utilizan técnicas parecidas a las de las ofensivas y defensivas de otros equipos con los que se compite y sirven de ensayo para los equipos más fuertes en la temporada.

En los juegos de temporada las defensivas y ofensivas se combinan durante el juego, los jugadores deben saber que modelos defensivos son eficaces contra que ofensivas además, la variedad de ofensivas utilizables para reconocer inmediatamente el cambio y hacer un ajuste o adaptación con una defensiva más adecuada; la implementación de lo anterior es muy importante ya que el

problema radica en preparar al equipo para todas las posibles variantes del contrario; hasta que sea capaz de reconocer rápidamente la conducta del adversario en el momento en que éste lo pone en práctica.

Por regla general, los entrenadores tratan de conocer personalmente a cada jugador; gran parte de la relación entrenador jugador es más informal que la del profesor con los alumnos dentro del aula. Las situaciones deportivas están organizadas en el futbol americano para permitir la instrucción de grupos más pequeños, de empleo de varios entrenadores para esta tarea permite enseñar a grupos reducidos de jugadores las técnicas específicas que necesitan para sus responsabilidades particulares en el juego; esta enseñanza de equipo, que utiliza un instructor especializado en cada aspecto importante, ha resultado muy eficaz en los jugadores y ha acelerado el aprendizaje de jugadas incluso en los casos en que el equipo es bastante numeroso, el entrenador debe saber como separará los grupos dentro del equipo para que rindan más y tener la plena confianza de que los entrenadores que lleve al equipo prepararán a los jugadores en su especialidad como él mismo además, la posibilidad de que la aportación de los otros entrenadores pueda ayudar al equipo.

Como la competición implica lucha como un elemento psicológico, y es reflejo de las necesidades de supervivencia y progreso además de ser una contra partida necesaria de un sentimiento básico de inseguridad, el mantenimiento del ambiente de competición es una estrategia primordial para que el entrenador se gane la confianza del jugador y propicie un rendimiento intenso en el juego de competencia; esta estrategia no es contemplada como tal hasta que llega el momento de comparar la personalidad del entrenador y el rendimiento de los jugadores en el campo, es por esto que la personalidad que demuestre el entrenador a sus jugadores es tan importante.

La cualidad más importante del entrenador junto con los conocimientos técnicos de su oficio, es la plasticidad de su personalidad para poder comunicarse con el mayor número posible de los estilos de personalidad de sus jugadores.

El entrenador debe tener en el fútbol americano una personalidad directiva o autoritaria y participativa y de hecho muchos la tienen con algunas variantes; la personalidad autoritaria forma equipos disciplinados, agresivos y organizados en roles rígidos en algunos casos, muy estereotipados, con distancia afectiva en los entrenamientos pero estrecha en la competencia, que mantendrá la rigidez de los programas de entrenamiento con medidas afectivas para reforzar las normas de funcionamiento y será un equipo a su imagen que funcionará mientras las derrotas sean esporádicas; la personalidad participativa formará un equipo flexible de alto nivel comunicativo, cooperativo y con una buena cohesión de sus miembros y conseguirá que los jugadores rindan más de lo que se espera. La personalidad del entrenador de fútbol americano tiene que aparentar equilibrio entre las personalidades para lograr lo que se plantea como objetivo desde el principio, las fallas en la asunción de estas dos personalidades repercutirán en los resultados.

Entre las funciones del entrenador están en ser educador del carácter y responsable de la maduración del deportista, técnico de su deporte, líder de la tarea de entrenar y organizador de las estrategias de su equipo; además de saber dialogar con sus subordinados tiene que saber hacerlo con los directivos y a veces con los árbitros; realmente todas estas tareas forman parte de la estrategia para conseguir lo que se quiere y quien lo haga bien tendrá al final mayores satisfacciones.

Dentro de las estrategias utilizadas en el fútbol americano está la llamada exploración, esta se realiza de dos formas, por una parte se asiste a los juegos del próximo contrincante y se graban en video todas las jugadas para analizarlas entre los entrenadores y observar cuales realiza mejor y poder preparar contra jugadas para bloquear las del otro equipo, así mismo se ven los errores del otro equipo con quien no se va a jugar para tratar que el propio equipo no los cometa o se pulan las debilidades que podría utilizar el contrario al implementar sus jugadas; por otro lado esta la exploración escrita, mientras en el video se ve sólo la jugada en la exploración escrita se anota, también en persona en el partido, los números de los jugadores que intervienen en que jugadas y su desempeño, además de la situación en que el otro equipo hace salir determinada jugada y el éxito de esta, si el equipo con el que no se va a competir pudo

detener el avance de la ofensiva o penetrar la defensiva, se anota con que jugadas lo hizo para practicarlas también.

Una estrategia utilizada por todos los equipos de fútbol americano es cambiar constantemente las jugadas pero utilizando diferentes jugadores para realizarlas; en el campo debe haber once jugadores ya sean ofensivos o defensivos pero la repetición de las posiciones es opcional de cada equipo, al cambiar el número de jugadores con una misma posición puede engañarse al otro equipo pues este a veces no sabe lo que se va a hacer con el que sobra o con el jugador que ocupa el lugar del que falta; las órdenes que se dan en la línea antes de empezar la jugada varían para desconcertar al equipo contrario y que no sepa que se va a mandar o cuando va a salir la jugada, los nombres de las jugadas varían, los jugadores varían y las situaciones obvias también varían.

Dentro de los juegos los equipos implementan jugadas nuevas, así como formaciones que probablemente el contrario no conoce y esto se refleja ya sea en el avance de la ofensiva contraria o en la detención de la propia ofensiva, para contrarrestar estas situaciones se hacen los llamados ajustes, consisten en mover a los jugadores a lugares dentro del campo donde realicen su trabajo y probablemente también cambien la asignación de las personas a quienes tienen que cubrir o los huecos y trayectoria hacia donde deben correr, todo esto tratando de no mover las formaciones de base estudiadas y practicadas con anterioridad, esto para tratar de no cambiar mucho lo aprendido y bajar el riesgo de error por parte de los jugadores ya acostumbrados a estar en determinada formación; el ajuste funciona si los resultados adversos al equipo se modifican, en caso contrario, los entrenadores tendrán que volver a realizar el ajuste.

Hay un tipo de estrategia que no tiene que ver directamente con los entrenadores sino sólo con la experiencia de cada jugador, a este comportamiento lo llamamos mañas; las mañas las aprenden los jugadores a lo largo de su vida deportiva, consisten en formas de hacer su trabajo más rápido o más fuerte sin tanto esfuerzo, esto para guardar las energías hasta el final del juego, si el jugador no es tan fuerte como el jugador contrario utiliza la maña en lugar de la fuerza para vencerlo, esto sin tomar en cuenta que a veces analizan al contrario y le hablan durante la jugada intentando desconcentrarlo o fingen situaciones para que

castiguen al otro con yardas, en algunas ocasiones observan a los árbitros y cuando estos no los ven a ellos cometen alguna falta que perjudique al otro jugador o equipo, esto con el peligro de ser descubiertos; por ello es por lo que le llamamos maña, porque algunas cosas no son permitidas pero se trata de engañar a los árbitros, además porque este tipo de actitudes se aprenden con la experiencia en los juegos y no en las prácticas deportivas.

La realidad deportiva: externalización

La realidad de la vida cotidiana se reafirma continuamente en la interacción del individuo con los otros pero el hecho fundamental es que la realidad del sujeto debe guardar una relación con la realidad del entorno; los significados que encuentra el individuo en la vida diaria deben reafirmar su realidad para que pueda lanzarla una vez dentro, fuera de si mismo como un comportamiento natural. Para lograr proyectar la realidad que hizo parte suya el sujeto requiere que en realidad donde aprendió haya una confirmación explícita y de carga emotiva que le brinden el significado de formar parte de esa realidad.

La identidad del sujeto se sostiene en la realidad siempre y cuando sea comprobada es decir, el individuo mantiene su autoidentificación de elemento importante para el grupo sólo si el ambiente grupal lo confirma, es necesario para la confirmación el vehículo de la realidad es decir, el diálogo, ya que con este la expectativas se vuelven objetos de la convivencia individual siempre y cuando el diálogo sea continuo y coherente.

Todo individuo pasa por procesos de socialización es decir, por procesos donde se asimilan modos de vida, se combinan con los propios y se expresa una realidad ya combinada, es por esto, que la socialización implica que la realidad interna del individuo pueda transformarse; vivir en sociedad comporta un proceso continuo de modificación de la realidad interna pero los grados de modificación no son jamás iguales en los individuos, la socialización no es total y el grado de socialización depende de cada individuo y de la realidad interna que ya tenía; para que la socialización se desenvuelva debe existir una coherencia con la realidad y la identidad previa a esto es, para que al revolver ambas la realidad nueva que se forme se convierta en la identidad previa a la espera de la próxima realidad.

El jugador de fútbol americano no es el mismo cuando llega al equipo, que cuando ya juega en él y cuando deja de formar parte de él. El sujeto que quiere quedarse en el equipo aceptando su disciplina y sus normas, y que tiene la intención de mezclarse con sus integrantes y de pertenecer a ese ambiente, abre

sus expectativas hacia el equipo y recibe la influencia que este emana, el jugador se va volviendo parte del equipo y su comportamiento cambia dentro y fuera del equipo; las costumbres, las palabras, los ritos y actitudes que en un principio no le decían nada después se convierten en parte de su vida hasta hacer del deporte la vida mismos; piensan su vida en función del fútbol americano, administran su tiempo de acuerdo a entrenamientos y juegos y su vida se mueve alrededor del fútbol americano; los nuevos jugadores llegan con una forma propia de ser al principio, después enfrentan la nueva realidad al convivir y dialogar con los integrantes del equipo y hacen suya esa realidad, la mezclan con su propia identidad hasta formar una identidad nueva como parte del equipo.

El fútbol americano ejerce una influencia enriquecedora sobre la persona, resalta su importancia como factor formador de la personalidad, en la práctica de este deporte los jugadores experimentan la transferencia intra y extra deportiva a través de las cuales se transfieren las conductas adquiridas en el deporte a otros sectores de la vida, como la familia, la vida profesional y social, así pues, el fútbol americano es un medio para la ampliación de las posibilidades de acción y de vivencia del individuo, siendo un objetivo satisfacer sus necesidades y desarrollar su personalidad. El cambio en la personalidad de los jugadores en otros ambientes ajenos al fútbol americano es lógico y normal, la interacción realizada en el equipo permite al jugador sentir una seguridad dentro del grupo esto a su vez, logra hacer sentir al sujeto que lo que hace esta respaldado por el equipo que también lo hace, y le da un valor al deporte más alto que a otros círculos de convivencia además de llevar lo aprendido a estos.

Un cambio en la personalidad de los jugadores se manifiesta en la agresión, se sabe que ciertas formas de conducta que serían penalizadas por la sociedad se canalizan a través del deporte sin que se produzcan consecuencias penosas para los participantes, el deporte es un medio para canalizar la agresividad de forma que no sea peligrosa para la comunidad esto, mediante un proceso de identificación con la actividad que desarrolla el deportista en el equipo; está comprobado que las personas que practican un deporte son menos agresivas en sus comunidades que el común de las personas, el individuo que es por descontado agresivo y entra a un equipo de fútbol americano reduce su agresividad en sus otras comunidades de participación.

Hay emociones unidas al sentimiento de inseguridad como son el miedo, el dolor y el efecto de las personas que nos rodean. El miedo al fracaso y al ridículo social es normal en el ser humano y al estar dentro del equipo sigue existiendo este miedo pero se aprende a controlarlo en situaciones diversas, la concentración que debe tenerse en los juegos no da cabida al sentimiento de miedo, el miedo se esfuma cuando se pisa el campo de juego, en algún otro ámbito social es más fácil para una persona que está acostumbrada a controlarse superar su miedo que para otra que no tiene el aprendizaje de control; el dolor es otro aspecto que los jugadores controlan, en determinados momentos es más sencillo para un jugador soportar el dolor y cumplir con sus obligaciones que para alguien que no sabe de dolor, el jugador está acostumbrado a jugar con dolor, el no deportista no tiene esta costumbre; el efecto de personas que nos rodean tiene que ver con el grado de aceptación que sentimos de los otros, cuando hablamos del grado de seguridad que provoca el espectador en el jugador hablamos de un papel muy importante para la confianza del rendimiento que es lo que le impulsa a realizar nuevos esfuerzos por la identificación de los espectadores con los jugadores en los valores psicosociales, pero cuando hablamos en particular del jugador de fútbol americano que debe ignorar en el momento de la competición al espectador para no romper su concentración, nos topamos con personas que no se sentirán tan derrotadas ante la crítica en otras situaciones aunque no sean deportivas es decir, el jugador de fútbol americano tiene una oportunidad más de salir adelante en momentos adversos gracias al carácter que tiene que formarse dentro del equipo.

La dialéctica individuo colectivo está presente en todos los momentos de la vida del equipo, si un jugador debe responder a las exigencias del equipo, este debe responder a su vez a las necesidades básicas del jugador, debe haber un amoldamiento a la voluntad de los entrenadores aún en los equipos grandes como los de fútbol americano por cuestión de ideología, cuando la dialéctica individuo colectivo funciona normalmente el acceso a la identidad de cada jugador no es obstáculo para la aparición de la identidad del equipo así, el jugador accede a la categoría de comunidad dentro del grupo, cuando el equipo es una realidad orgánica, su equilibrio interno necesita salud física, moral y material de sus miembros y se forma un equipo competitivo cuya actividad concierne al bienestar de todos los jugadores del equipo. El jugador de fútbol

americano que tiene que ver con un desenvolvimiento tal en el equipo podrá relacionarse más fácilmente en grupos cooperativos, si el caso es que en determinado momento antes de su vida deportiva el individuo era retraído para participar en grupos su aprendizaje dentro del equipo le proporcionará las herramientas necesarias para que su seguridad sea mayor dentro de otros grupos.

El hecho de que un jugador pertenezca a un equipo provoca necesariamente una evolución progresiva de su conducta bajo la presión de los modelos de pensamiento, de los modelos afectivos y de los modelos de acción que recibe del entorno a través de la cultura del deporte; la conducta del jugador se va modificando por el contacto que establece cada vez ,más con el equipo.

La moral puede ser una característica individual y grupal, constituye la faceta emocional y mental del fervor, la esperanza y el entusiasmo por el trabajo encaminado a lograr metas preestablecidas, es una habitual disposición de ánimo que acompaña al rendimiento máximo y que se basa en sentimientos y convicciones, es la faceta psicológica de la decisión, la firmeza y la agresividad dirigidas a una clara conciencia de los fines buscados y una amplia confianza en el futuro; la moral se refuerza o se enseña en el futbol americano para lograr la metas del equipo, pero esta enseñanza también va más allá del futbol americano, se que da en la consciencia del jugador y la aplica a su vida.

Sosteniendo que la expresión deportiva disminuye las tendencias agresivas, también podemos sostener que la repetición de un acto agresivo instiga a una permanencia de agresión, pero no hablamos del mismo tipo de agresividad; en algunas ocasiones los jugadores se exitan para tener una agresión mayor, buscan ira para mantener la agresión pero la repetición de una forma de descarga produce un verdadero aprendizaje y el deporte no deja de ser un canal social aceptado donde los excesos de energía se descargan y sigue siendo un medio de sublimar las tendencias antisociales de las personas; la agresividad que se mantiene por la repetición del acto y que provoca aprendizaje se refiere más bien al tipo de comportamiento y a la conducta que se seguirá en otras circunstancias, una persona acostumbrada a canalizar su agresividad puede convertirse en un ejecutivo agresivo, un vendedor agresivo, en un reportero

agresivo, etc., la agresividad física se transforma en agresividad laboral e intelectual, es una transformación de excelencia, no es nociva y si productiva y progresista.

La competencia y la rivalidad satisfacen necesidades básicas de la persona, el hombre tiene necesidad de competir por todo lo que vale la pena en la vida según su marco de referencia, la competición satisface un impulso básico, da deleite y sentido a la existencia y levanta la autoestima; el futbol americano fomenta tanto la competitividad como la rivalidad y por tanto llena esta necesidad básica, no es sólo el fomento de competencia y rivalidad es también la canalización que hace de ellos, rellena la necesidad al mismo tiempo que enseña al jugador a tener el mismo dentro de la cabeza esa rivalidad y esa competencia; el manejo de esas necesidades pueden dar un carácter más decidido al jugador para realizar otras tareas.

La necesidad de auto afirmarse mediante éxitos se pone de manifiesto en los intentos por lograr rendimientos en casi cualquier cosa que interese al individuo, los sentimientos de inferioridad conducen a luchar con denuedo por lograr éxitos deportivos especialmente porque son divertidos y porque el yo queda frecuentemente olvidado en la abstracción y ardor de la prueba deportiva, por medio del juego se tiene la oportunidad de esforzarse, fracasar y obtener éxitos, correr riesgos, sentir emociones y acumular experiencias que edifican la moral, la capacidad de tolerancia y la resistencia; si en un principio la necesidad de auto afirmarse es lo único que se busca en el futbol americano como cualquier deporte lo puede proporcionar. pero cuando una persona llega a un equipo con esta necesidad lo que el deporte hace va más allá porque los sentimientos de inferioridad de un principio pueden cambiarse o erradicarse para dar paso a la seguridad que el deporte puede proporcionar.

Si los jugadores desean disciplina en el equipo y respetan al entrenador que exige mejores condiciones de aprendizaje y rendimiento máximo, es porque el jugador se vuelve más seguro de sí mismo cuando lo guían con firmeza hacia un aprendizaje más rápido, el entrenador se convierte en una conciencia exterior que guía de acuerdo a lo que sabe que debe hacerse; la disciplina que demanda el entrenador de futbol americano como se ve reduce

la inseguridad del jugador y le dice como hacer las cosas además de enseñarlo a ser disciplinado, una persona con una amplia conciencia de la disciplina lo organiza todo de manera que rinde en cualquier plano, la necesidad de tener una disciplina dentro del equipo es importante pero la disciplina que se forma en el jugador también lo es y es palpable, cuando el jugador hace del futbol americano su mundo tiene que organizar absolutamente todas sus otras actividades alrededor de este deporte, tiene que organizar su tiempo para cumplir con todas sus obligaciones y a la vez llegar a tiempo a los entrenamientos todos los días y presentarse al juego en el mejor estado físico y mental que pueda.

Temperamento es una palabra empleada a menudo para indicar la naturaleza de las relaciones mentales y emocionales más frecuentes y por lo tanto más características, como son: ardiente, alegre, tranquilo apático, temperamental, colérico, deprimido, triste, etc., el estado de ánimo es un término usado con referencia a una variación relativamente temporal en el grado de alguno de estos aspectos de temperamento, el estado de ánimo es transitorio pero el temperamento tiende a representar atributos de naturaleza persistente que caracterizan a una conducta más estable; a pesar de que todos y cada uno de los jugadores tienen su temperamento propio parece ser que parte de este es similar, la similitud esta en cierta despreocupación, una alegría acentuada que a veces se convierte en desorden cuando están todos juntos fuera de los entrenamientos y juegos, en una efusividad extrema para defender sus puntos de vista, una aparente seguridad de sí mismos y una seguridad de lo que están haciendo y del lugar donde se encuentran; esta proyección del temperamento común a todo el equipo no la tienen los jugadores que van entrando pero con el transcurso de las semanas lo van adquiriendo, este cambio en el temperamento y en la proyección lo presentan tanto dentro del equipo como fuera.

La mayor parte de los jugadores están por encima del nivel medio en cuanto a desarrollo físico, momento de energía y dedicación a su propósito, las personas con éxito en cualquier ocupación sólo que expresando de diferente forma las cualidades también las tienen. las características de agresividad, liderazgo, confianza, realización, etc., también son características de personas

exitosas dentro de la sociedad competitiva; si el futbol americano desarrolla estas cualidades y características es fácil pensar que forma caracteres de triunfo lo más importante es el cambio de actitud ante la vida que fomenta y las modificaciones en el carácter del jugador que externalizará durante y después de su vida como jugador.

Parece ser que en futbol americano los jugadores tienen una mayor necesidad de realización y de dominio y son más agresivos y tenaces, tienden a ser más seguros de sí mismos y auto suficientes, pueden manejar las emociones en condiciones de gran tensión, son más maduros para sus responsabilidades y menos neuróticos que la generalidad de la gente y tienden en otros ambientes al liderazgo y la independencia; incluso parece que entre más éxito tienen se vuelven más centrados en si mismos y menos deseosos de verse complicados en la vida de otros grupos o de otros equipos, presentan una madurez social superior, una adaptación social, una integración y una aceptación también mayores que otras personas aunque su mejor manifestación sea dentro del equipo, sin embargo, es innegable que la persona que entra al equipo de futbol americano sale con perspectivas nuevas hacia la sociedad, con un carácter diferente y con conductas modificadas.

Cuando el jugador de futbol americano está dentro del equipo y ya dejó de analizar conscientemente todo lo que pasa a su alrededor, ya que se siente parte de la dinámica del equipo, a parte de cambiar sus expectativas, su reacción hacia el equipo se manifiesta como la de los demás haciendo de todo el ámbito deportivo del futbol americano su propio ambiente y en muy particular el ámbito de su equipo; si el jugador tiene algún compromiso u obligación, la hace a un lado si se encima con su actividad deportiva, si él desea hacer una actividad, la programa fuere de su horario de entrenamientos y de juegos, presentan cierta simpatía especial por las fiestas del equipo ya que prefieren estas a otras de diferentes grupos, a menos, que las otras fiestas sean muy importantes pero aún así, terminando la otra fiesta caen en a del equipo, si platican con alguien del mismo núcleo, la plática se centra en el futbol americano y en el equipo, los colores de su ropa casi siempre tienen que ver con los colores de su equipo, coleccionan diversos recuerdos con logotipos de su equipo, sacan información de sus hazañas de cualquier lado, adoptan ciertas

expresiones de lenguaje y físicas propias del equipo, si una persona le da pauta para decir lo que hace, tratará de explicar el jugador todo lo que pueda a cerca de su equipo, si estima a alguien, lo invitará a pertenecer al equipo, si algo fuera de su control estropea cualquier cosa, en lo primero que piensan es en la repercusión para ellos en el entrenamientos y juegos y para el equipo, adoptan las ideas centrales del equipo como algo natural, se vuelven supersticiosos, la mayor parte del tiempo conviven con integrantes del equipo, etc., el futbol americano se convierte para sus integrantes, equipo por equipo y sin exepción, en un estilo de vida, en un constante vivir para el equipo.

Ensayo psicosocial: conclusión

Si el juego no sirve para nada y que lo que se necesita para que haya juego es el ocio y la humanidad tampoco sirve para nada porque toda ella se desenvuelve en juegos, sólo sirve para hacernos bolas, el sentido de la vida social puede explicarse por el juego, si el fundamento de la cultura y la civilización depende de la sociedad que no sirve, al argumentar el juego hablaremos de la vida social; siendo que la psicología del deporte estudia esfuerzos hechos por placer, también se necesita al ocio para poder estudiar al deporte esto sin contar, con que la actividad deportiva tiene muchísimo tiempo de existir en las culturas del mundo, siempre ha sido un desahogo para las sociedades, al igual que el juego inútil, es fácil concluir que el deporte es inútil, pero su inutilidad es relativa en ambos casos ya que los dos ayudan al desenvolvimiento material y espiritual del individuo y esto a su vez repercute en la sociedad, que no se observe como producción al estilo marxista, a no ser por la publicidad claro, no quiere decir que alguno de los dos se demerita.

Tanto el juego como el deporte se comienza, se desarrolla y se termina sólo, ambos son fines en sí, observamos que el perfeccionamiento de cualquier enunciado, sea económico, científico, filosófico, etc., permite constatar que todo es un juego y que a fin de cuentas por esto vale la pena todo porque jugar es un gusto; el deporte por esto mismo también es un juego, al relacionar la psicología del deporte con el juego y ver las equivalencias entre los dos, los puntos de confluencia serán similares ya que la psicología del deporte será el estudio de una de las variantes del juego.

Tanto la actividad deportiva como el juego han sido características del hombre a lo largo de su historia y tanto el deporte como el juego deben analizarse y estudiarse porque el deporte es conducta y el juego propicia la conducta; es juego es pues el que funda al deporte, sus características de emancipación y formación son los legados del deporte, el juego es la fuente creadora del deporte.

En el juego se adopta deliberadamente el papel de otro permitiendo al sujeto evadirse del enfrentamiento de acuciantes realidades del vivir, a través del juego se intenta realizar fantasías y la expresión de la imaginación, logrando un momento de descarga más o menos consciente; la psicología del deporte estudia esta evasión como la forma en que el deportista actúa en la realidad del momento presente pero con la mira puesta en un plano ideal, es decir, el jugador hace a un lado lo que vive en el momento que desempeña la actividad deportiva, al mismo tiempo que da su máximo esfuerzo para lograr un rendimiento que lo iguale con un jugador que admira y que hace lo mismo que él o con un equipo que también le despierta admiración.

El juego y su competición tienen como vehículo el movimiento, que expresa la profunda necesidad del hombre de relacionarse en totalidades gestuales, cargadas de valor y de hondo significado; el juego engloba la competencia, no hay juego sin competencia, aunque se compita con uno mismo la realidad del juego incita al individuo a competir para seguir jugando y las necesidades del hombre lo empujan a hacerlo mejor, el movimiento despierta al sujeto para lograr un rendimiento más alto, todo el desarrollo del cuerpo propicia una descarga emocional por el significado que da el individuo al juego realizado y el deporte encausa el movimiento y la necesidad de expresión al fin del deporte.

Las características actuales del deporte destacan la disciplina, la autoridad, la iniciativa, la perfección, la destreza, la finalidad, la racionalidad y la organización que son aspectos reconocibles en las formas de organización social y por ende en el juego, la psicología del deporte las estudia como tales y con sus variantes que le dan distinción a lo que se hace; el juego está reglamentado y organizado de tal manera que se mantenga a sí mismo y permita seguir jugando a los demás, exige sin compromiso un mejoramiento de las aptitudes del jugador, el deporte lo hace de igual forma pero estructura con sus propias reglas lo que ya fundamenta el juego.

Como medio de expresión y comunicación social el juego mantiene un valor de ilusión y de utopía, y es quizás uno de los últimos reductos donde el hombre puede situar esta dimensión tan necesaria para la supervivencia de lo

humano; el deporte mantiene tanto la ilusión como la utopía, saca al deportista de una realidad cambiante y molesta y lo mantiene en la fantasía mientras un juego donde lo que vive es real y verdadero en su plano ideal.

Todas las emociones que pueden presentarse durante la vida de una persona también pueden aparecer en el deporte con mayor o menor intensidad, el triunfo y el fracaso son sentimientos que aparecen en la vida deportiva y nacen a consecuencia de la comparación entre el yo ideal que la persona imagina y el verdadero resultado de la acción en la realidad, la diferencia entre la realidad y el resultado imaginado da la pauta para que aparezcan cualquiera de los dos; el análisis de los procesos emocionales en el deporte es un campo de estudio para la psicología, tanto la frustración como la superación de temores y sus consecuencias son propios del estudio de la psicología del deporte; el juego contiene a la frustración y a la superación de temores, al triunfo y al fracaso es más, en el desarrollo del juego nacen ya que siempre alguien gana y alguien pierde, en el juego se manifiestan los dos extremos se puede decir, que es una de las reglas del juego.

En la cultura el juego y el deporte forman parte de los patrones de relación social y representan modalidades grupales de la necesidad de encuentro que experimenta nuestra sociedad. La ejercitación de las destrezas físicas, de la agudeza mental y de la intrepidez espiritual, en el campo de los deportes y de los juegos, es una parte tan antigua y tan propia de la cultura de la humanidad como lo son las expresiones de esas mismas capacidades del hombre en el campo de las artes; la rica y colorida herencia en este aspecto de la experiencia humana forma parte de los derechos naturales del hombre. Los deportes son un producto cultural y una clase de juego pero eso sí, una categoría especial.

Observando las similitudes entre juego y deporte es obvio que lo que estudia la psicología del deporte es realmente el estudio de una parte del juego más algunas características particulares; las particularidades se derivan de los estudios psicosociales de las conductas que varían y de las repercusiones que tienen las relaciones en el individuo y en la sociedad así como algunas normas que no son esenciales en el juego.

Lo mismo que el juego el deporte es una experiencia social, un medio para encontrarse con personas nuevas y de reafirmar relaciones existentes en algunos casos; es una contribución a la salud y al mantenimiento de la forma física y mental; es una búsqueda de vértigo es decir, de riesgo, de la velocidad, de la aceleración, de la exposición a situaciones de peligro, por lo general controladas por el participante; es una catarsis, como producto de un relajamiento de la tensión producida por las frustraciones; las particularidades del deporte están por ejemplo en que es una experiencia estética, por la gracia y la belleza que pueden lograrse para el recreo de la vista, es una experiencia ascética, ya que comporta dura disciplina, autogobierno, fatigas, largas prácticas y privaciones. Mientras para el deporte estas últimas particularidades son de vital importancia para el buen desempeño de la actividad al juego no le es imprescindible la estética, tampoco exige una dura disciplina, autogobierno, fatigas, prácticas o privaciones; la realización de todo esto lo deja al gusto y libre albedrío de cada persona, la especialización sobre algo depende del interés en el juego; podría pensarse que pasa lo mismo cuando una persona escoge el deporte que quiere para realizar esta especialización, pero la diferencia sigue existiendo, e puede jugar primero y especializarse luego si se quiere, sino se desea no existe autoridad que obligue al sujeto.

Los estudios psicosociales se hacen a la sociedad, a la cultura y a los grupos diversos que las constituyen, el juego deja al deporte una rica herencia cultural de ritos y ceremonias que la psicología estudia.

Al observar las manifestaciones deportivas entre los pueblos primitivos se llega a la conclusión de que los ritos y las ceremonias acompañan siempre a las competiciones deportivas. En la época actual hay reuniones, líderes y fiestas organizadas, desfiles, bandas, himnos e incluso mascotas, además, se realiza la competición en muchas oportunidades con un apretón de manos formal, el izamiento de banderas y la ejecución de evoluciones: en muchas culturas el ceremonial utilizado en las oportunidades deportivas es muy ampuloso, estos diferentes ritos y ceremonias son herencia cultural del juego.

Bibliografía

Lawther, John D. Psicología del deporte y del deportista, Traducción Emilio Muñiz Castro, Segunda edición , Ed. Paidós , Barcelona , 1987 , 216 pp. (Colección educación física fundamentos, Traducción Sport psychology).

Beal George M. Conducción y acción dinámica del grupo, Versión de Maxwell Guillermo, Ed. kapelusz , Argentina, 1962 , 332 pp.

Huizinga ,Johan Homo ludens, trad. Eugenio Imaz , Alianza Editorial , Madrid ,1990 , 269 pp., (colección :el libro de bolsillo) .

Berger , Peter , Thomas Luckman La construcción social de la realidad ,tr . Silvia Zuleta , Amorrortu editores , Buenos Aires , 1991 , 233 pp.

El siglo del deporte , Difusora internacional , España ,1986 , Tomo II , 350 pp.

Op. Cit . Tomo I , 398 pp.

" Entrenamiento " , en Enciclopedia general del ejercicio , Ed .Paidotribo ,Cartagena , 1990 , Tomo IV , págs . 9 - 124 .

Enciclopedia completa de los deportes , EDAF , Madrid , 1984 , 335 pp.

Gran enciclopedia de los deportes , Cultural , Madrid ,1987 , Tomo I , 208 pp.

Psicología social ,Ed Plaza & Janes , España , 1990 ,Tomo II ,págs 146- 159.

"Psicología y deporte " en Psicología práctica , UNAM , México , 1994 ,(suplemento bimestral , número 25) , págs. 59-80 .

Revista intercontinental de psicología y educación , 1992 , Primera edición, volumen V , números 1 y 2.

Psicología institucional , una perspectiva internacional , Universidad intercontinental (extensión universitaria) , México ,Tomo I, págs . 11-236 ,Tomo II págs 11-175 .

Enseñanza e investigación en psicología , Consejo nacional para la enseñanza e investigación en psicología , México ,1985 , Vol XI , números 1 y 2 , págs. 9-247 .

Riera , Riera Joan . Introducción a la psicología del deporte , Barcelona :Roca , 1985 , 186 pp., (colección Biblioteca de psicología , psiquiatría y salud . Serie universidad)

Munné , Frederic . Psicología del tiempo libre : un enfoque crítico , trillas, México , 1980 , 206 pp.

Christlieb, Fernández Pablo. La posmodernidad como el fin de la seriedad y su individuo, UNAM, México, 1994, 32 pp., (el laboratorio de psicología social)