



FÚTBOL Y AJEDREZ: ENTRENANDO LA MENTE* **

(Mag. Marcelo Roffé / Lic. Fabian Esteban)

INTRODUCCION

En la búsqueda constante de crear nuevas herramientas para los jugadores del Club Atlético Lanús, encontramos una estrecha conexión entre el fútbol y el ajedrez. Parecen ser deportes muy distintos, ya que cambia el terreno de juego, la dinámica física, el tiempo de la competencia y muchos factores más. Pero lo más importante es lo que pudimos relacionar, fundamentalmente la parte mental de estos deportes. Hecha esta pequeña introducción, pasaremos a describir brevemente el origen de cada deporte y luego abordaremos los beneficios de esta relación.

Cruyff: "Para muchos, el fútbol se juega con los pies. Para mí, se hace con la cabeza y se usan los pies".

ORÍGENES

La historia del **fútbol** se considera a partir de 1863, año de fundación de The Football Association, aunque en sus orígenes, al igual que los demás códigos de fútbol, se remontan varios siglos en el pasado, particularmente en las islas británicas durante la Edad Media.

Los primeros códigos británicos que dieron origen al fútbol se caracterizaban por su poca organización y violencia extrema. No obstante, también existían otros códigos menos violentos y mejor organizados. Quizás uno de los más conocidos fue el calcio florentino, deporte de equipo muy popular en Italia que tuvo incidencia en los códigos de algunas escuelas británicas. La formación definitiva del fútbol tuvo su momento culminante durante el siglo XIX.

En 1848 representantes de diferentes colegios ingleses se dieron cita en la Universidad de Cambridge para crear el código Cambridge, que funcionaría como base para la creación del reglamento del fútbol moderno. Finalmente, en 1863 en la ciudad de Londres se oficializaron las primeras reglas del fútbol (ver la serie "Juego de Caballeros" o "The English Game").

El **ajedrez** es un deporte milenario y su origen continúa siendo un misterio, la versión más aceptada sugiere fue inventado en Asia, probablemente en la India, con el nombre de Chaturanga, y desde allí se extendió a China, Rusia, Persia y

Europa, donde se estableció la normativa vigente. Sin embargo, investigaciones recientes indican un posible origen chino, en la región entre Uzbekistán y la antigua Persia, que se podría remontar hasta el siglo III A. C.

Las reglas con las que se practica el juego en la actualidad y el modelo de las piezas (diseñado por el jugador inglés Howard Staunton) data aproximadamente de 150 años y el primer torneo internacional se celebró en Londres en 1851 y a partir de allí se ha popularizado a escala universal.

En la búsqueda de coincidencias, Inglaterra decisiva en ambos deportes.

En la conciencia de las diferencias el entrenador Bill Belichick nos dice: “Ser primer entrenador significa algo más que mover piezas sobre un tablero. Las piezas de ajedrez no tienen personalidad ni ego...”.

Ya definimos el origen del fútbol y del ajedrez, falta el del club atlético Lanus que nació el 3 de enero de 1915, que desde su origen tiene una impronta de carácter político-social y que en primera división ha obtenido varios títulos pero sobre todo a lo largo de su historia siempre fue modelo de trabajo en infantiles y juveniles.

En nuestro caso nos motiva realizar actividades pioneras, léase nunca antes realizadas en el fútbol, como introducir las técnicas de respiración, relajación y visualización en el año 2000 en AFA de la mano de José Pekerman (Alto Rendimiento ,Psicología y deporte, Roffe & Ucha, 2005), por primera vez en la elite se enseñaron esos ejercicios anti- estrés hoy tan conocidos, en 2013 realizar un taller con Eduardo Sacheri (prestigioso escritor, ganador del Oscar por “El secreto de sus ojos”) y el plantel de Independiente para analizar el libro de su autoría “Papeles en el viento” antes del clásico frente a Racing con Gallego como DT. En 2014 los juegos de cohesión grupal, comunicación y concursos de baile con la Selección Colombia en el Mundial 2014, en 2016 prohibirles a los padres de los juveniles que asistan a los entrenos en Deportivo Cali con fundamentos científicos junto a Hernando Arias y en 2019 talleres en campo para arqueros junto a Esteban Pogany

[http://m.efdeportes.com/articulo/entrenamiento mental para arqueros de futbol en campo/457](http://m.efdeportes.com/articulo/entrenamiento_mental_para_arqueros_de_futbol_en_campo/457) y estos talleres de ajedrez que ya son imitados en otros clubes.



”El ajedrez tiene una enorme utilidad como herramienta pedagógica y es el mejor gimnasio de la mente”

Leontxo Garcia

En el marco del primer Taller de ajedrez del fútbol argentino para juveniles AFA, el departamento psicológico del Club Atlético Lanús, junto al secretario de la Federación Argentina de Ajedrez, el Profesor y jugador Héctor Fiori, buscó trabajar la fortaleza, la toma de decisiones, la resiliencia, el manejo de la ansiedad y la concentración. El mismo se realizó en 2019 en las instalaciones del mismo club. Previamente se les envió las reglas y los Preparadores Físicos se encargaron de asegurarse que todos las comprendieran. Y los dirigentes Mariano Arcorace y Soledad Bernachea adquirieron todos los juegos necesarios en la línea de la memoria número 103 de la comisión directiva “Fuente de ese orgullo granate es la perseverancia y la voluntad de encarar permanentemente **nuevos desafíos** sin perder el horizonte que forjaron los fundadores” (Maria Soledad Bernachea en el libro Club Atlético Lanus, 2018).

El taller se basó en tres ejes:

- ***Más concentración, menos presión.***
- ***Más disfrute, menos miedo.***
- ***Más pasión, menos ansiedad.***

Si bien los talleres ya estaban planificados, coincidieron y se concretaron en vísperas de jugar cuatro finales de seis posibles (9na, 8va, 7ma y 6ta disputarían la final). Se hizo hincapié en dos conceptos: *las finales primero se disfrutan*, (no sabés cuando van a jugar una de nuevo) y *después se ganan*". Vale aclarar que muchos de los talleres que proponemos (sexualidad, cine, bullying, grooming, medios de comunicación, adicciones, etc.) tienen que ver con la formación de **la persona, ya que es** una etapa FORMATIVA (13 A 20 AÑOS), y muy pocos llegaron a jugar en primera división, la optimización del rendimiento en nuestra parcela, en torneos hiper competitivos y ayudar a construir una verdadera mentalidad ganadora, no es excluyente con el primer y gran objetivo. De hecho en la pensión que es modelo en el país y alberga 60 jóvenes es donde están todos los juegos adquiridos y se los ve a los jóvenes entusiasmados jugando.

Conexiones y beneficios

1. Anticipación y toma de decisiones.

En el fútbol como en el ajedrez, no se puede dejar de pensar y entender lo que está sucediendo en el juego, es clave anticiparnos a los movimientos del rival antes de que él nos domine.

Constantemente debemos comprender lo que está sucediendo en el juego. Si entendemos lo que sucede, podemos dominar el juego y tomar mejores decisiones, poder seguir nuestro plan.

El tablero se puede visualizar todo. La cancha se puede visualizar toda. Si ganas el medio, ganas el partido. En ambos deportes.

“La velocidad del cerebro es más importante que la de las piernas”.

(Xavi Hernández)



(Héctor Fiori enseñando movimientos de ajedrez)

2. No caerse frente al error.

Si bien el “error” es parte del deporte, es fundamental sobreponerse rápido, reenfocar y continuar la tarea. Salir rápido del error es el desafío y por eso les enseñamos el autodialogo positivo permanente, defender la confianza. En una partida no hay tiempo para lamentarse y el error en tanto humanos es inevitable. El ajedrez no perdona como el boxeo, y en una final de fútbol, la dinámica es similar, hay que achicar el margen de error.

“He fallado una y otra vez en mi vida. Y es por eso que tengo éxito” reza la publicidad de Michael Jordan, quien nos ilumina desde la serie “The Last Dance” y considerado por muchos como el mejor deportista de la historia junto a Muhammad Ali.

Siguiendo al psicólogo deportivo Carlos Gonzalez, actual asesor de la Federación Española de Ajedrez, el ajedrez tiene una ventaja respecto a otros deportes en la dimensión de un torneo, y es el hecho de que perder en la primera partida, no es eliminatorio. Ni siquiera, añadido, te aparta definitivamente de ganar el torneo. Esto, aunque resulte obvio, no lo es tanto y en muchos torneos he visto cómo una derrota en la primera ronda ha influido de manera decisiva en el jugador. Ser capaces de analizar una partida globalmente, atendiendo a los factores que han influido en la misma, y no dejarnos llevar solamente por el resultado, es un paso imprescindible para rendir al mejor nivel. Pero, ¿qué pasa si mis sensaciones han sido negativas?

¿Qué sucede si veo que no he rendido como esperaba? ¿Qué pasa si he perdido de una manera relativamente fácil? ¿Qué puedo hacer para remontar esta situación? En una final que define todo, hay que salir rápido de lo que no sale y buscar lo que uno quiere.

3. Concentración

Entendemos a la concentración como la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que estamos desarrollando y no distraerse por estímulos internos y/o externos irrelevantes, en ambos deportes, mantener la concentración durante toda la competencia, es muy difícil. El constante procesamiento de la información y la consiguiente toma de decisiones están estrechamente contextualizadas en un período de tiempo breve que nos hace apresurarnos y, en muchas ocasiones, tomar una mala decisión.

Estos estímulos externos producen un efecto sobre el deportista, por ello es importante el entrenamiento que se pueda realizar con los deportistas para hacer frente a estos eventos externos en diferentes circunstancias, aun más sin son de presión.

De esta forma se desprende la relación existente entre la ubicación del foco atencional (hacia donde dirige la atención un deportista) y el control sobre los estímulos distractores externos (puede ser el reloj).

Conocer la capacidad que tiene cada deportista de dirigir su atención a los estímulos apropiados del entorno es decisivo a la hora de la competencia (Roffé & Primo).

Tareas a desarrollar para estar concentrado

- Compromiso con el juego; seguir el rol asignado.
- Suspender el juicio sobre sí mismo y los compañeros.
- No responder agresiones, conectar con el aquí y ahora.

Pablo Pécora hacia jugar dos horas al ajedrez por día a tenistas como Gaudio y Nalbandian para que desarrollaran la mente y reconoce que por la influencia negativa de las redes sociales eso hoy es imposible (nota en La Nación). Vale recordar que ambos empezamos casi juntos como psicólogos especializados en la elite del fútbol y del tenis y que en tanto pioneros, sin antecedentes que nos

precedían, nos juntábamos a tomar café para ayudarnos mutuamente a reflexionar juntos (Roffé).

“La concentración siempre ha sido un mensaje importante en mi discurso. Cuando los jugadores salen del vestuario, siempre es lo último de lo que les hablo. El fútbol es cada vez más un ajedrez y en el ajedrez, si pierdes un segundo la concentración, estás muerto”.

(Alex Ferguson)



(Los juveniles muy atentos durante el taller)

VER VIDEO EN YOTUBE: TECNICA DE MATE EN ESCALERA Y VISUALIZACION DEL TABLERO (27/6/19) https://www.youtube.com/watch?v=k-c-B_Di1uQ

4. Movimientos y la táctica dentro del campo o tablero.

En cuanto al campo, en el ajedrez nos encontramos con un tablero donde hemos de gestionar el espacio adecuado si queremos superar al contrario y es fundamental tanto en el ajedrez como en el fútbol, dominar el “medio”, como ya dijimos.



No se trata de mover piezas por mover ni de correr por correr, cada movimiento debería tener una intención para generar algo que nos acerque a nuestro objetivo: superar al rival. **No por movernos más, generaremos más.**

“Correr, corre cualquiera, jugar al fútbol es más complicado”.

(Juan Román Riquelme)

5. Ataque y defensa

En los dos deportes, el ataque y la defensa son indivisibles al estar íntimamente relacionados. Cuando defendemos hemos de pensar en aquellos movimientos que, al mismo tiempo, nos permitan atacar mejor. De igual manera, cuando uno ataca debe tener la seguridad de estar defendiendo a la vez. “Tienes que atacar, deja de jugar con los peones, tienes que arriesgarte a perder” le dice el profesor al niño en el film “En busca de Bobby Fischer”. En el momento de mover una pieza tengo conciencia de que está bien protegida por otras piezas de su alrededor y, a la vez, facilita los movimientos a otra que ahora se ve respaldada. Pero el gran DT brasileño Elba de Padua Lima aunque el mundo del **fútbol** lo conoció por **Tim** decía «El **fútbol es una manta** corta: si te tapas los pies te descubrís la cabeza, y si te tapas la cabeza te descubrís los pies». Ese delicado equilibrio es el que hay que poder encontrar.

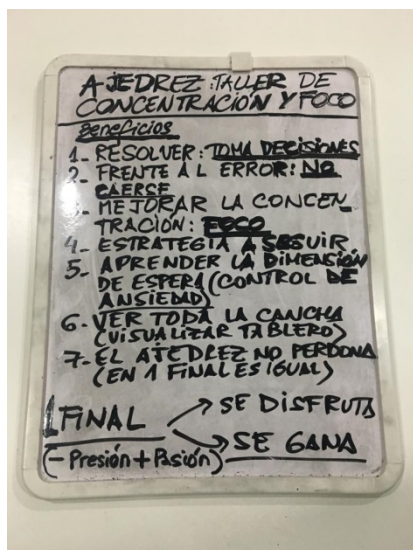
“Me gusta el orden, es fundamental. Desde niño juego al ajedrez y la conexión es similar, las piezas se protegen y se conectan para atacar y defender”.

(Quique Setién, DT Barcelona)

6. Manejo de la ansiedad

El estrés es inherente a la competencia. Y cuando hablamos de estrés decimos ansiedad, miedos y presiones. Es necesario un poco de estrés para rendir bien. En los entrenamientos casi todos los deportistas sobresalen. Una final conlleva más estrés aun que una competencia normal y resulta muy fácil perder el foco atencional y la ansiedad atenta contra la concentración. Además de ejercicios de respiración y relajación que les enseñamos (Método de Jacobson) el ajedrez ayuda a construir la paciencia por el sencillo hecho de que jugas y estás obligado a esperar que juegue el rival. Esperar tu momento para golpear en una final es clave. Y no desesperarte

si vas abajo en el marcador también. Y si golpeas primero y rápido como pasó en tres de las 4 finales, se puede allanar el camino.



(Beneficios del taller)
la jornada)



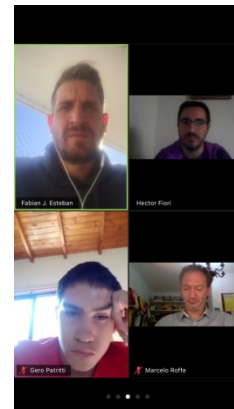
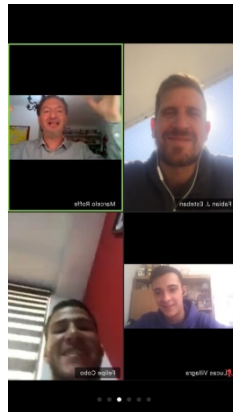
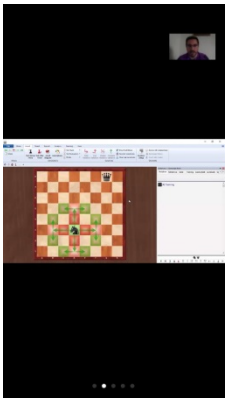
(Fiori, Pagano, Roffé y Esteban durante la jornada)

Luego del análisis del taller y a modo de conclusión, creemos que fue un puntapié inicial para poder utilizar al ajedrez como herramienta para mejorar aspectos futbolísticos, como pueden ser los movimientos sin pelota y una mejor manera de ocupar el espacio en el campo de juego, el control de la ansiedad, mejor entendimiento por parte del jugador de las tácticas y las estrategias, a no frustrarse frente al error mayor eficacia en la toma de decisiones y para aumentar y desarrollar la concentración, el costado más mental del fútbol.



(Cierre de la jornada con las palabras finales a cargo de Marcelo Roffé y del Coordinador Lucas Pagano)

Al día de hoy, mientras dure la pandemia, se continúan los talleres vía Zoom a cargo de Héctor Fiori (quien fue quien en 2012 confió en mí para trabajar con Alan Pichot, hoy el mejor ajedrecista argentino y fue Alan quien hizo referencia a nuestro trabajo en 2013 en la revista “El Gráfico”), los juveniles siguen aprendiendo y entrenando la parte mental cada uno desde su casa cumpliendo la cuarentena y aprovechando el tiempo de una manera diferente. Es parte de su entrenamiento. Porque entendemos que esta Pandemia lleva un mensaje encriptado: aprovechar el tiempo o perderlo.



Para finalizar este artículo al que consideramos más de difusión del ajedrez como herramienta de entrenamiento mental que científico, compartimos esta anécdota imperdible que tiene a Pep Guardiola y a Garry Kasparov como protagonistas.

El enigma Kasparov

Todo se desprende de la pregunta que Guardiola le plantea a Kasparov, sobre la posibilidad de ganarle al joven gran maestro noruego Magnus Carlsen, (quien luego se convertiría en el campeón mundial).

Kasparov le responde: “Tengo las capacidades de ganarle, pero es imposible” a lo que Guardiola insistió y le volvió a preguntar dos veces más, recibiendo la misma respuesta: “es imposible”.

Tiempo después en una cena con sus mujeres, llegaron a la conclusión, que la dificultad del gran maestro legendario Kasparov, era un tema de **concentración**; no alcanza con tener las capacidades, sino de estar predispuesto a un desgaste muy intenso, una partida de 5, 6 horas que Kasparov no estaba convencido de hacerlo. Esto lo ayudó a Guardiola a procesar su desgaste al mando del Barcelona y poder entenderlo desde otra perspectiva.



Neurociencia y Ajedrez con Mariano Sigman

“El jugador que ante el miedo huye, difícilmente se pueda desarrollar, quien pueda controlar esa emoción, puede mejorar, el único camino para poder superarse es entrenarse, el trabajo deliberado, poner mucho esfuerzo en la tarea”. (Lo nombra como umbral ok, se puede mantener el nivel, pero sin esfuerzo de mejorarlo) Pone dos ejemplos, la lectura rápida y la mecanografía. Diferencia en cuanto a la mejora de cualquier deporte, es en base de ENTRENAR, no de JUGAR. La ciencia muestra que pasar mucho tiempo de forma lúdica, no mejoras, la única manera es de romper los límites propios.

Para finalizar este artículo vale citar que Volodímir Volodímirovich Klichkó es un ex boxeador profesional ucraniano del peso pesado con una notable trayectoria que pasó a retiro el 2017, tiene un doctorado e incursionó en la política y es un entusiasta ajedrecista al igual que Lennox Lewis quien es un ex boxeador británico nacionalizado canadiense. Es mundialmente reconocido como uno de los mejores pesos pesados de todos los tiempos y ambos se enfrentaron sobre el ring. ¿Qué tienen en común el boxeo y el ajedrez? Seguramente muchas más cosas de las que imaginamos. En principio el estudio exhaustivo del rival antes de cada movimiento, la posición de esperar o atacar y la posibilidad de dominar la competencia y terminar perdiendo. Lo dejamos planteado allí y lo retomaremos en otro artículo.

JULIO 2020 COPYRIGHT

Autores: Mag. Marcelo Roffé, Psicólogo deportivo y Director del Área de Psicología deportiva y trabajo social del fútbol amateur del Club Atlético Lanus y Fabian Esteban, Psicólogo deportivo e integrante del mismo equipo de trabajo. Un agradecimiento especial para Héctor Fiori por toda su ayuda desinteresada y a todo el equipo de trabajo del club Lanus, ya que el psicólogo solo, no hace nada.

*Este trabajo fue presentado por el Magister Marcelo Roffé, el Lic. Fabian Esteban y el Profesor Héctor Fiori en el 8vo Congreso Internacional y 14 Jornadas Nacionales realizadas el 2,3 y 4 de octubre del 2019 en el Hotel Abasto de Argentina y organizadas por la Asociación de Psicología del deporte Argentina (APDA) y denominadas “Asesor, enseñar, investigar: en la psicología del deporte hoy”.

** Esta intervención fue presentada en una capacitación presencial realizada el 6 de diciembre del 2019 en Ex Alumnos del CNBA junto al Lic. Pablo Nigro denominada “Experiencias en Psicología del Deporte” y que luego se transformó en marzo y abril del 2020 en un seminario realizado por SOLCPAD (Sociedad Latinoamericana y del Caribe de la Actividad Física y del Deporte) sobre Fútbol y Psicología en niveles juveniles y profesionales y que contó con 60 alumnos de 13 países.

Bibliografía.

- Wilson, Jonathan. (2013). “La pirámide invertida.” Madrid: Debate editorial.
- Murray, H.J.R. (2012). A history of Chess (Historia del ajedrez). Nueva York: Skyhorse Publishing.
- Gonzalez, Carlos. <https://psichess.com/portfolio/como-recuperarse-de-un-tropezco/>
- <https://abcblogs.abc.es/jugar-con-cabeza/otros-temas/kasparov-y-guardiola-historia-de-una-amistad-ajedrez-herr-pep.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
- Roffé, Marcelo & Claudia Rivas (2013). “El partido mental”. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Roffé, Marcelo (2000). “Fútbol de presión”. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Roffé, Marcelo (2009). “Evaluación psicodeportológica: 30 Test Psicológicos y proyectivos”. Lugar editorial.
- Roffé, Marcelo & Ucha Francisco (2005). “Alto Rendimiento, Psicología y deporte”. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Mele Marcos (2018). Club Atlético Lanus “Vida Social, política y deportiva (1915-1931) – Editorial Libro fútbol.
- <https://www.martiperarnau.com>

- https://www.ole.com.ar/lanus/campeon-categorias-inferiores_0_NWliRX-E-.html
- https://www.clarin.com/deportes/futbol/metodo-psicologico-potencio-juveniles-lanus-campeon-categorias_0_GXo47uqZj.html
- <https://periodistas-es.com/futbolistas-ajedrez-ejemplo-quique-setien-60970>
- https://www.ole.com.ar/futbol-ascenso/jota-jota-urquiza-ajedrez-pretemporada-sagman_0_n_sNmM8B-.html
- http://m.efdeportes.com/articulo/test_de_rejilla_de_concentracion_con_futbolistas_de_elite/407
- https://www.youtube.com/watch?v=k-c-B_Di1uQ (CANAL DE YOUTUBE ROFFEVIDEOS)
- <https://www.youtube.com/watch?v=k1B11AJFIRM> (NEUROCIENCIAS Y AJEDREZ POR MARIANO SIGMAN)
- <https://www.youtube.com/watch?v=AxMX6WHwvY0> (Wladimir Klitschko plays chess with the FT)
- <https://www.youtube.com/watch?v=IPq0RwegByg> ¿Para qué sirve el ajedrez en educación? Leontxo García, ajedrecista y comunicador
- https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/01/131225_boxeo_ajedrez_comun_chessboxing_finde_jrg
- http://m.efdeportes.com/articulo/entrenamiento_mental_para_arqueros_de_futbol_en_campo/457
- <http://www.marceloroffe.com/assets/archivos/bajo-perfil/pichot.pdf>
- <https://www.pressreader.com/argentina/la-nacion/20160901/282312499504935>
- Film “En busca de Bobby Fischer”
- Beswick, Bill (2016). “Fútbol: la mentalidad de los equipos ganadores”. Tutor editorial.