

# Las notas de Borinsky

Diego Borinsky  
entrevista al

## Marcelo Roffé

Psicólogo deportivo

De cada diez  
entrenadores,  
ocho son jefes y  
dos son líderes

Somos lo que  
pensamos



Cuando les dieron la información, uno dibujó una mueca de alegría y el otro expresó fastidio. El morocho que deslumbraba precozmente en la Primera de Independiente con gestos técnicos similares a los de Romario lo tomó con entusiasmo, aunque su compañero era apenas aún “el pibito que se había ido de Newell’s por problemas de crecimiento y había metido miles de goles en las inferiores del Barcelona”. A comienzos de 2005, la Selección Argentina Sub 20 se preparaba para el Mundial de la categoría a disputarse en Holanda. El cuerpo técnico de las juveniles argentinas ya había incorporado un psicólogo a comienzos del año 2000. La sugerencia de que esas dos personitas, Sergio Agüero y Lionel Messi, podían complementarse y hacer destrozos provino justamente del especialista que estudia la mente. Y así lo recuerda.

— Desde que me sumé al equipo de trabajo de José (Pékerman) hacíamos un perfil psicológico de cada futbolista llamado FODA (fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas). Cuando en un cuerpo técnico no se evalúan esas cosas, las habitaciones que se comparten en la concentración las armás por intuición: el arquero titular con el suplente, el alegre con el triste, el 8 con el 5, ese tipo de cosas... Cuando contás con herramientas científicas, el psicólogo deportivo puede sugerir desde su lugar y después el que toma la decisión siempre es el entrenador. Los futbolistas de elite de la Selección mayor eligen ellos con quién concentrar, mientras que en juveniles todavía uno puede sugerir. En aquella previa al Mundial Sub 20 de Holanda,

con los estudios en la mano, sugerí que Agüero y Messi fueran juntos porque eran los dos más chicos, y por características de personalidad que no puedo detallar por secreto profesional. Panchito Ferraro y Miguel Tojo, los entrenadores que en ese momento dirigían el equipo, ya que José se había marchado, estuvieron de acuerdo. Agüero estaba recontento con esa elección y Messi puso carita, esperaba a alguien más consagrado, un Lucas Biglia, un Ezequiel Garay, un Óscar Ustari, un Fernando Gago o un Pablo Zabaleta, el capitán. Lo llamamos aparte y le explicamos: “Confía en nosotros”. Así empezó a construirse la sociedad desde afuera, y hoy es tal la amistad y el entendimiento y los códigos, que tengo entendido que cuando Agüero no es convocado, Messi concentra solo.

“Hoy es tal la amistad y el entendimiento y los códigos, que tengo entendido que cuando Agüero no es convocado, Messi concentra solo”

Quien recuerda el episodio es Marcelo Roffé, uno de los más reconocidos psicólogos argentinos especializados en deporte. Lo avalan sus 25 años de trabajo de campo en la Selección Argentina (juveniles y mayor), en la Selección Colombia y en doce clubes de diferentes países. Ha atendido a más de 2.500 deportistas de múltiples disciplinas y escrito once libros. De hecho, su primera obra, “Psicología del jugador de fútbol. Con la cabeza hecha pelota” (1999), fue la llave maestra que le terminó abriendo las puer-



tas para desarrollar su tarea en las grandes ligas, como lo explicará él mismo. Pero antes de concentrarnos en su mirada específica sobre la influencia de los aspectos mentales en el fútbol, aclaremos algo: Messi y Agüero no se transformaron en dos monstruos del fútbol por aquella convivencia en una habitación, y hasta podríamos sospechar que de cualquier modo, cinco meses o dos años después, esos dos muchachines terminarían invariablemente convirtiéndose en grandes amigos. Sí es indudable que la psicología del deporte brindó herramientas para empezar a construir, y luego potenciar, esa sociedad. Al fin de cuentas ese es el fin de la Psicología especializada en deporte: sumar un aspecto más para desarrollar el máximo potencial del protagonista, como ya está establecida la preparación física, la nutrición y el análisis de videos, por ejemplo.



Marcelo Roffé, con el Kun Agüero y Leo Messi.

### — ¿Cómo lograste insertarte en el fútbol hace 25 años, cuando la palabra psicología estaba asociada al consultorio y a personas con problemas?

— A mí siempre me apasionó el deporte, y el fútbol en particular, desde que empecé a ir a la cancha con cuatro años, de la mano de mi padre y después de un revés laboral en el campo clínico, me dije: “Avanzo sobre mis propios prejuicios del psicoanálisis, que veía con malos ojos la forma de intervención en el deporte cognitivo conductual y voy hacia mi deseo, que es el deporte”. Empecé la especialidad, hice un proyecto, golpeé muchas puertas, sobre todo en escuelitas de fútbol, hasta que salió la oportunidad de trabajar en las divisiones formativas de Ferro Carril Oeste.

### — ¿Y el salto a las grandes ligas?

— Después de cuatro años en las juveniles de Ferro escribí un libro, que por otro lado fue el primer libro de psicología y fútbol de América Latina. Matilde, la mujer de Pékerman, se lo regaló y José me citó para una entrevista. Durante esa charla yo sentía que estaba como en un sueño, y después de una hora y media le pregunté qué número de candidato era a ocupar ese cargo. Me contestó que yo era el único, que se había informado de mi trabajo en Ferro y que tenía muy buenas referencias sobre mí, así que en mayo de 2000 arrancamos con la Selección Sub 20 que se preparaba para disputar el Mundial en Argentina en 2001. Había una gran presión sobre esos chicos, porque Pékerman ya había sido campeón de la categoría en 1995 (Qatar) y 1997 (Malasia). Y el Mundial se iba a jugar en Argentina, con lo que aumentaba aún más esa presión. Salieron todas las cosas bien, y repetimos la conquista con un gran equipo: Saviola, D'Alessandro, Maxi Rodríguez, Romagnoli, Willy Caballero, Coloccini, Nico Burdisso...





Roffé, al concluir el Mundial 2001 Sub20, con Burdisso, Saviola, Rosales y Coloccini.

"Trabajar las metas, la concentración, la toma de decisiones, la confianza en uno mismo, la resiliencia, el manejo de los miedos y presiones, la comunicación con los compañeros y con el entrenador. La actitud. Todo eso se trabaja"

— **¿Qué es lo que más te pide el jugador profesional, la situación que más quiere trabajar?**

— El jugador se acerca para pedir ayuda mental por distintos motivos. Porque tiene una mala relación con el entrenador, porque le cuesta tomar decisiones, es decir, por una merma en la confianza. O porque se bloquea ante un error y el murmullo de la gente lo saca de foco. También por problemas de concentración. A veces porque padece problemas familiares, o de pareja, y en

algunos casos porque piensa en retirarse y lo quiere ir trabajando, o porque ha sufrido una lesión grave y necesita apoyo psicológico para la rehabilitación. Algunos te buscan directamente porque quieren optimizar su rendimiento, fortalecerse, para irse a jugar a Europa en dos años, por ejemplo. Esos son algunos motivos.

— **¿En qué creés que ayudaste más al deportista en estos 25 años de trabajo?**

— En lo que más podemos ayudar, creo, es en construir una fortaleza mental allí donde no la hay, o donde la hay pero se puede mejorar. Es un 25 por ciento que en general no se entrena. Me refiero a trabajar las metas, la concentración, la toma de decisiones, la confianza en uno mismo, la resiliencia, el manejo de los miedos y presiones, la comunicación con los compañeros y con el entrenador. La actitud. Todo eso se trabaja.

— **¿Podrías sintetizarlo?**

— Los tres atributos principales serían: 1) La resiliencia, que es no caerse frente al error, porque la psicología del deporte se trata justamente de apuntalar eso, de aparecer en los momentos difíciles y cómo reaccionar ante la adversidad; 2) El manejo de las presiones, miedos y ansiedades, que cada vez son más y que se multiplican en una final o en un partido de Selección y 3) El liderazgo, cómo potenciarlo. Esa es una demanda frecuente: quiero ser más líder, tener más voz de mando. Para eso sirve, básicamente, un psicólogo deportivo. En síntesis: ante un equiparamiento técnico, táctico y físico de dos equipos, se puede torcer el rumbo de un partido a favor o en contra con el entrenamiento mental. ¡Los pensamientos y las emociones también juegan!



"Esa es una demanda frecuente: quiero ser más líder, tener más voz de mando. Para eso sirve, básicamente, un psicólogo deportivo"

— **¿Hubo una evolución en la psicología deportiva en los últimos años?**

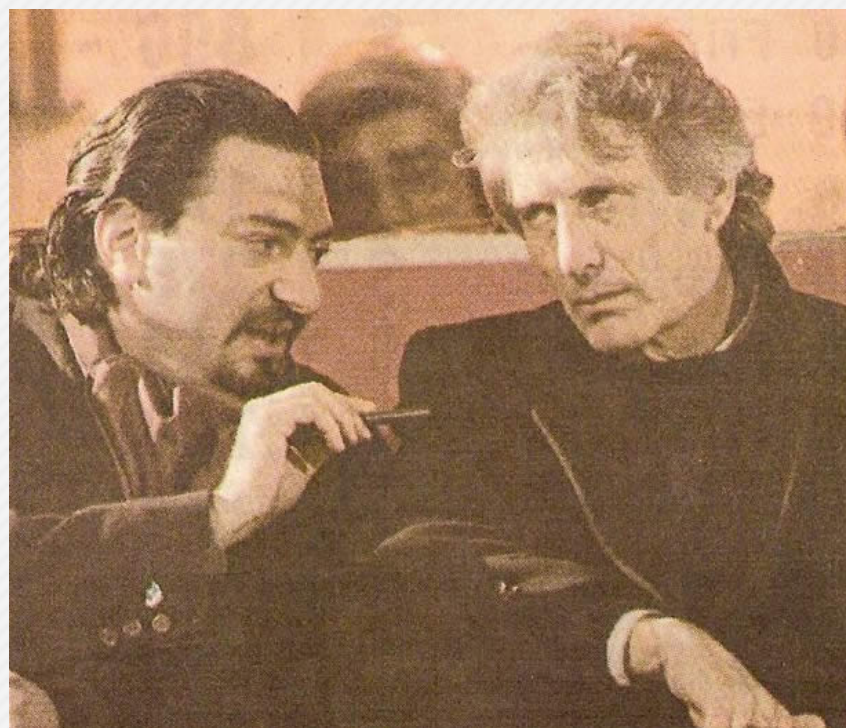
— Creemos que se avanzó. En Argentina, por ejemplo, después del proyecto Pékerman en la Selección, todos los equipos incorporaron entrenador de arqueros y psicólogos deportivos en las juveniles. En fútbol profesional, que hoy River y Boca tengan un psicólogo deportivo en el plantel profesional, es un avance. Que hayamos trabajado en el rugby, con la franquicia de Los Jaguares el año pasado, no tiene antecedentes. En el Mundial de Rusia hubo sólo cuatro selecciones de las 32 con psicólogo en el cuerpo técnico; todavía falta mucho, el avance es lento, pero sin pausa. Hay otros deportes que lo están incorporando cada vez más. Para nuestra profesión es importante el perfil bajo y que el trabajo sea realizado públicamente por los deportistas, no por nosotros.

"En el Mundial de Rusia hubo sólo cuatro selecciones de las 32 con psicólogo en el cuerpo técnico"

— **Al fútbol profesional le cuesta terminar de incorporarlo, parece.**

— En el fútbol, el aporte de la psicología del deporte tiene un punto de contradicción. Por un lado, es el deporte que más nos contrata, casi siempre por el lado de la optimi-

zación del rendimiento y la búsqueda del resultado. Y por otro lado, faltan líderes en el fútbol, faltan formador de formadores, por lo menos en Sudamérica. Entonces, de cada diez entrenadores, ocho son jefes y dos son líderes. El problema es que el jefe no trabaja en equipo, cree que se las sabe todas y en esa soberbia invierte la presunción de inocencia: entonces nos declara culpables de que vamos a motivar, de que le vamos a sacar al lugar, lo entiende al revés. Para comprender nuestro lugar hay que ser líder, asumir un "no saber", como lo hizo Pékerman delante del grupo que se preparaba para disputar aquel Mundial Sub 20 en 2001. Después de haber sido dos veces campeón del mundo, dijo delante de los jugadores y del resto del cuerpo técnico que había cosas que él no sabía y que por eso me convocaba. Un líder sabe delegar y sabe trabajar en equipo y valora a todos por igual, dentro y fuera de la cancha. Un jefe busca sobrevivir y se cree que se las sabe todas. En la Primera, las mentes de los entrenadores y dirigentes están más cerrada que con juveniles. Esto pasa acá y en todo el mundo, lamentablemente.



Roffé, con José Pékerman.



**– ¿El entrenador suele ver al psicólogo como un rival?**

– Los jefes nos ven así, por eso es clave la formación de formadores. El deporte español lo consiguió después de los JJ.OO de Barcelona 92 con un plan muy bien pensado y desarrollado. Tengo muchos colegas amigos en España, viajo una vez por año allí, y es notable el vuelco que dio el deporte en España a partir del 92. La clave fue capacitar a los que capacitan, formar a los líderes, y a partir de allí España no paró de ganar mundiales en casi todos los deportes. Es clave formar líderes que entiendan que estamos para sumar, como el fisiólogo, como el nutricionista, no venimos a ocupar el lugar a nadie, estamos para que el entrenador se luzca más, sea más completo y eficaz.

"Un líder sabe delegar y sabe trabajar en equipo y valora a todos por igual, dentro y fuera de la cancha. Un jefe busca sobrevivir y se cree que se las sabe todas"

**– ¿Todavía hay prejuicios con el psicólogo?**

– En mi primer libro, cito una frase de Albert Einstein: "Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio". Los prejuicios siguen estando, parece que en el área emocional los entrenadores se creen con derecho a decir que son psicólogos sin haber estudiado para eso. Hablamos de una carrera universitaria con dos años de especialización. Nunca dirían lo mismo del médico ni del preparador físico. Si bien hemos avanzado mucho, silenciosamente y dando

respuestas a demandas de los deportistas, a muchas mentes les sigue costando aceptar la ayuda. Lo asocian más a debilidad de ellos que a complemento y optimización del rendimiento.

**– ¿Hay un perfil psicológico de acuerdo a cada puesto en el fútbol?**

– Sí, claro, y hay estudios al respecto. Considero que los dos puestos más difíciles en el fútbol son los del arquero y el '9'. Son los más narcisistas y más individualistas en un deporte de equipo. El arquero, por la percepción del fracaso que tiene, por el exceso de responsabilidad, por los niveles de concentración que debe asumir. Una pequeña duda lo condena; pierde el equipo, pero el derrotado es el arquero por sobre todas las cosas. El '9', por su parte, puede tener todo para que le vaya bien y que su equipo gane gracias a él, pero también se lo puede condenar por un mano a mano que erró. Otro puesto muy difícil desde lo mental es el de carrilero: debe hacerse cargo de 80 metros, tener una flexibilidad técnico-táctica, pero también físico-mental muy difícil de conseguir, por eso escasean. Y otra posición especial es la de enganche, un especialista que se ha ido extinguendo, y en tiempos donde predomina el miedo a perder, debe tener mucha personalidad para pedir siempre la pelota y elaborar juego, aunque se equivoque y lo marquen muy bien.

**– Si la confianza es un elemento vital para el futbolista, supongo que para el arquero y para el '9' se nota más que en el resto.**

– La confianza es vital para el deportista. Hay tres tipos de confianza: la confianza en uno mismo, que es la suma de pensamientos positivos que uno tiene sobre sí mismo y la propia percepción del potencial. Un jugador



sin confianza hasta parece mal entrenado físicamente. Luego está la confianza de los compañeros y, por último, la del entrenador. Si te falta la primera, que es la intrínseca, las otras dos no son decisivas. Si tenés la tuya y no tenés la del entrenador, por ahí la podés remar. Ahora, si tenés la tuya, la de tus compañeros y la del entrenador, tenés todo para triunfar. En un gráfico que solemos presentar en seminarios, de allí salen dos flechitas. Una es la toma de decisiones, que es lo más difícil en el alto rendimiento, o sea: decidir rápido y bien. Y la otra es la resiliencia, como te comentaba antes, que es enfrentar la adversidad, superarla y salir fortalecido. Hay una definición de Jim Loher, psicólogo que atendió a Gabriel Sabatini: “Con confianza puede alcanzar alturas realmente sorprendentes; sin confianza, incluso, el más sencillo logro está fuera de su alcance. Muchas veces me he preguntado cómo un sentimiento humano tan simple puede ejercer un impacto tan profundo y drástico en una actuación física”. Es una muy buena definición. Y otra del psicólogo Rainer Martens: “La autoconfianza no es ganar siempre o no equivocarte nunca, sino saber que cuando te equivocás, contás con los recursos necesarios para enfrentar la situación y sobreponerte”.

"Los dos puestos más difíciles en el fútbol son los del arquero y el '9'. Son los más narcisistas y más individualistas en un deporte de equipo"

— **¿Cuál es la diferencia entre el psicólogo deportivo incluido en un plantel y el de consultorio?**

— En el consultorio atendemos deportistas de diversas disciplinas, como ajedrez, tiro, motocross, automovilismo, golf, polo, vóley, natación, entre otros. El que viene al consultorio paga y tiene autocrítica, la demanda está más construida. Viene por decisión propia en general. Al estar incluidos en un cuerpo técnico está claro que muchos lo toman porque es gratis y porque estamos ahí, y seguramente jamás irían al consultorio. El trabajo es distinto porque no hay tanto tiempo, y porque siempre hay que estar cuidándose. El del fútbol es un ambiente muy paranoico, y si el jugador te ve hablando mucho con el entrenador, aunque no estés hablando de él, cree que sí. Por eso, aunque haya psicólogos en los cuerpos técnicos, a veces los jugadores van a consultas en privado.



Marcelo Roffé, en su despacho.

— **¿En qué deportes no puede faltar el psicólogo?**

— Creemos que no puede faltar en ninguno, pero en los individuales puede ser más necesario, porque ahí cabe la reflexión del exboxeador Ringo Bonavena: “Todos te aplauden, pero cuando suena la campana te empujan al centro del ring y te sacan hasta



el banquito". El tenis y el golf son los deportes más mentales: en el tenis, el 70 por ciento del tiempo la pelota no está en juego y en el golf, el 95%. Es clave en esos casos: somos lo que pensamos. Hay que trabajar mucho el manejo de la vocecita negativa y defender la confianza y los pensamientos positivos. En los deportes individuales hay que tener más equilibrio emocional, porque en un deporte colectivo, cuando el equipo es un verdadero equipo, vos te podés equivocar, bloquearte o desconcentrarte, pero hay un capitán, un líder, alguien que te contagia y te vuelve a meter en el partido. En el deporte individual es mucho más difícil. Gabriela Sabatini dijo una vez: "Perdí el punto, perdí el game, el set y después perdí el partido". O sea: nunca más pudo volver.

**— ¿La psicología deportiva en el fútbol es más importante en inferiores o en Primera?**

— Puede aportar mucho en ambos planos, pero en juveniles la necesidad es imperiosa. Consideramos que entre los 13 y los 21 años, el jugador todavía puede modificar cuestiones madurativas muy importantes en el plano psicosocial, porque no ha terminado de conformar el carácter. Está en la adolescencia, que es el puente entre la niñez y la adultez, y es una etapa en que necesita este bastón, este apoyo, y mucho, para sentirse mejor, para rendir más. Es importante para entender su cambio corporal, su inicio en la sexualidad, son un montón de factores psicosociales. Y además porque todavía no tiene la cuenta del banco abultada, ni está enviciado por el entorno negativo que va a aparecer después cuando tenga éxito, lo que Eduardo Galeano llama "la exitoína", una droga mucho más fuerte que la cocaína. Después, debo decir que hemos trabaja-

do y nos ha ido muy bien en selecciones nacionales con jugadores consagrados, como en Colombia en el Mundial 2014, en los llamados 21 días más importantes de la historia del fútbol colombiano, con futbolistas de elite como Yepes, James, Cuadrado, Falcao, Ospina, Teo Gutiérrez, Bacca, y tantos más. Se puede trabajar en ambos planos, pero el jugador es más permeable en juveniles.

"Hay que trabajar mucho el manejo de la vocecita negativa y defender la confianza y los pensamientos positivos"

**— ¿Cuál es el mayor miedo del jugador de inferiores y del profesional?**

— El de inferiores es no llegar, no poder estar a la altura de lo que la familia espera de él, no poder comprarles la casa a los padres, no cumplir el sueño que el padre no pudo cumplir, el de ser jugador de fútbol. Básicamente eso. Y del futbolista profesional el miedo principal es lesionarse. Tenemos una estadística: de cien jugadores que arrancan en AFA en novena división con 13 años, sólo uno llega a vivir del fútbol. Otra estadística es que sólo el uno por ciento de los exjugadores se reinserta luego en el fútbol como entrenador, manager, periodista o representante. Otra problemática frecuente en el consagrado es el miedo al éxito, no poder soportar la presión de haber llegado y no saber cómo sostenerlo: el miedo al éxito, los que fracasan al triunfar.

**— ¿Hay estadísticas sobre la psicología deportiva?**

— Por supuesto. Hay un trabajo que hemos hecho con un grupo de colegas, por ejemplo, en el que se llega a la conclusión de que gol





Marcelo Roffé, en 2003, con Javier Mascherano.

convertido entre los 39 y los 45 del primer tiempo que sirve para ponerse arriba en el marcador, en el 80 por ciento de los casos, ese equipo no pierde. Es el famoso gol psicológico, hace que vayas al vestuario mucho más tranquilo y relajado y positivo y el rival todo lo contrario: no puede reaccionar y está con una cuestión negativa que hay que ver si el técnico puede torcer o no. Hay un montón de ejemplos. Es apasionante el mundo de la mente porque las emociones y los pensamientos también juegan y estamos tratando de hacer un camino científico y en ese sentido las investigaciones nos ayudan y mucho.

**— Javier Mascherano te dio un espacio en su libro, ¿tenés un vínculo especial con él?**

— Sí, tenemos una relación muy especial. Guardo un video de Javier hablando, que

nunca lo hago público en los medios, aunque si estoy autorizado por el propio Javier a presentarlo en seminarios o charlas en clubes, universidades y empresas. El video es de mayo del 2006, y allí Javier cuenta que antes se rendía ante el primer obstáculo, y que después del trabajo psicológico en las selecciones juveniles lo pudo modificar. Si uno no lo escucha de su propia boca, cuesta creerlo, porque siempre la actitud y la confianza fue su marca distintiva. Para mí es un orgullo haber podido trabajar con él desde los 17 años, en el momento en donde tuvo que terminar de construir la resiliencia y su fortaleza mental. Es un ejemplo muy claro de cómo la psicología deportiva puede ser un aporte muy importante en la carrera de un futbolista.

**Diego Borinsky.**  
**@diegoborinsky**

Para conocer más del entrevistado y sus trabajos, su web personal:  
[www.marceloroffe.com](http://www.marceloroffe.com)