

## **Influencia del preparador físico de fútbol juvenil sobre el rendimiento en competición mediante el desarrollo de las capacidades psicológicas**

**Autor:** Tassi Juan Martín

**Ciudad:** La Plata

**Correo electrónico:** [jmtachi@yahoo.com.ar](mailto:jmtachi@yahoo.com.ar)

**Teléfono:** 422-8512/154953801

**Palabras claves:** preparador físico, rendimiento, capacidades psicológicas influyentes, fútbol amateur, deporte de alto rendimiento.

### **Introducción:**

El análisis de la bibliografía científica referente al establecimiento de programas para la mejora y el desarrollo de las capacidades psicológicas en la formación deportiva para el alto rendimiento deportivo, invitan a la revisión de las estrategias metodológicas utilizadas en edades tempranas.

Desde la conformación de las áreas de la institución deportiva parte en la formación de futbolistas profesionales destacando el rol de aquellos vinculados a desarrollar las capacidades dentro del campo de entrenamiento e interrelacionando objetivos, contenidos y actividades que el deporte demanda.

La revisión de artículos y programas de planificación deportiva que favorecen la mejora y desarrollo de las habilidades psicológicas presentes dentro de la bibliografía científica, solo mencionan a los entrenadores en su interrelación (Morilla, 1995; García, 2006; Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín y Cruz, 2008; Leo, García, Sánchez, Parejo, 2008).

Es escasa la bibliografía científica para jóvenes futbolistas donde el preparador físico se encuentre involucrado como parte del trabajo psicológico integrado (Morilla, Gómez, Valiente, 2009)

Su relación con el jugador durante gran parte del proceso de formación (entre ellas, psicológica), utilizando mayor cantidad de trabajo dentro del campo de juego, marca su importancia en la interrelación de objetivos y contenidos deportivos. He aquí la idea de buscar un programa de planificación y

programación del entrenamiento que favorezca el crecimiento personal y deportivo de los jóvenes, donde el rol del preparador físico sea incorporar las habilidades psicológicas en sus actividades de trabajo diario.

### **Desarrollo:**

Las corrientes de entrenamiento formativas se asocian al desarrollo y rendimiento físico, técnico y táctico con situaciones similares a la competición. En etapas juveniles (de 13 a 17 años), los preparadores físicos han puesto énfasis en etapas sensibles del crecimiento y maduración con tareas que favorecen el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.

Los modelos de planificación físico-deportivo establecen el desarrollo estructural del cuerpo bajo una mirada biológica planteada por los procesos de adaptación del entrenamiento.

Por su parte, la psicología ha contribuido sobre situaciones de entrenamiento y competición que responden a las exigencias del deporte junto a un contexto de interacción del individuo y su entorno (Morilla, 2009).

De la literatura científica, se plantean las capacidades psicológicas que puedan desarrollarse mediante contenidos y tareas de entrenamiento, dirigidas por el preparador físico. En ocasiones los contenidos psicológicos vinculados al rendimiento deportivo se contrastan por la dificultad de evaluar sus cambios. Luego del estudio y análisis de las capacidades psicológicas asociadas al rendimiento deportivo, se destacan:

1) La importancia de prestar **atención y concentración** en lo que es relevante en un momento preciso para solucionar un problema (Morilla, Pérez 2004), donde el deportista debe estar atento a los movimientos de sus compañeros, a la voz de su entrenador, a los rivales y el balón.

2) **La inteligencia emocional**, como capacidad de reconocer contenido emocional (sentimientos, deseos, necesidades, intenciones) en uno y los demás, y usar esa información como un elemento más de trabajo (Morilla, Gómez, Valiente, Sánchez, Gamito, Arroyo, Martín, Rivera, Lozano, León, Gómez, 2009).

3) **La Cohesión de equipo** en el fútbol, se comprende como una dinámica relacional en la que un grupo de jugadores se mantienen juntos y unidos en la búsqueda de objetivos deportivos o satisfacción de necesidades afectivas de sus miembros (Carron y Brawley, 2000).

4) **La motivación**, es señalada como “Motor del comportamiento humano” (Dosil, 2004), o “como el motor que pone en marcha y guía un comportamiento” (Buceta, 2002), “estado o proceso interno que activa, dirige y mantiene la conducta hacia un objetivo” (Cashmore, 2002) o como “la intensidad o dirección que adopta el esfuerzo” (Sage, 1977).

A partir de su asociación directa con el rendimiento deportivo (Morilla, 2009), planteamos integrarlas a las demás capacidades programadas donde estableciendo de forma conjunta objetivos, contenidos y actividades que favorezcan el desarrollo de las capacidades.

Es importante integrar durante el proceso el aporte individual del joven deportista implementando estrategias metodológicas que se relacionen con un mayor autoconocimiento de sí mismo para el establecimiento conjunto de objetivos a corto y medio plazo mediante análisis de los resultados diarios.

Al igual que trasladamos objetivos en el ámbito de la planificación deportiva relacionado con las capacidades condicionales del desarrollo orgánico funcional (fuerza, resistencia), el aporte técnico y el conocimiento táctico, añadimos las habilidades psicológicas vinculadas al deporte.

En su intervención, las habilidades psicológicas influyentes ligadas al fútbol son reconocidas en planes o proyectos de trabajo de formación deportiva (Álvarez, 2003; Morilla, 2004-2009) pero no mencionan el desempeño de preparadores físicos relacionados de forma diaria en el espacio del entrenamiento del deportista.

Como parte de las actividades planificadas diariamente se incluyen las que apuntan al desarrollo y mantenimiento de las capacidades condicionales y coordinativas al igual que los objetivos técnicos y tácticos. El objetivo radica en determinar la influencia del preparador físico sobre el rendimiento deportivo en competición de los jugadores en fútbol juvenil, mediante la utilización de metodologías que contengan contenidos psicológicos.

La estrategia de abarcar y ampliar el campo de actuación y participación de los preparadores físicos sobre los factores que inciden sobre el rendimiento en competición plantea Incorporar actividades y ejercicios que involucren las capacidades de atención, concentración, motivación y cohesión de equipo.

Conocer los objetivos permitirá interactuar con las necesidades y deseos que puedan adaptarse a la planificación, sintetizadas mediante actividades de entrenamiento que puedan representarlo. Los niveles de motivación e interés por la tarea son parte importante del proceso donde el jugador establezca relación con los objetivos propuestos (Morilla, 2009) y tomará como punto de partida el compromiso reconociendo necesidades individuales de mejora y progreso sobre diferentes aspectos relacionados al rendimiento

### **Atención y concentración:**

Destacadas mediante la explicación previa de las actividades a realizar como parte de los objetivos propuestos en cada una de las sesiones de entrenamiento. Son representadas a través del proceso cognitivo conformado por los factores de percepción y decisión.

### **Motivación extrínseca e intrínseca.**

Los intereses por favorecer el incremento de la motivación hacia las actividades planteadas, son asociados a la posibilidad de realización y dominio por parte del jugador real. El establecimiento de objetivos individuales y de equipo es otra de las herramientas utilizadas por varios autores (Morilla, García-Mas, Olmedilla, Rivas, García Quinteiro y Ortega Toro, 2006) favoreciendo el aumento de los niveles de motivación de los jugadores por alcanzar las metas pautadas.

### **Cohesión y cooperación deportiva**

En la literatura científica aparecen diferenciadas. La cohesión plantea sus intereses sobre los aspectos sociales y otros, relacionados con las tareas del grupo (Cohesión social y cohesión tarea); la cooperación deportiva, como “una concepción utilitaria y racional derivada de la interacción e

interdependencia interna, de las tomas de decisiones personales en cuanto a cooperar o no con el objetivo del equipo; y la disposición personal a demostrar conductas cooperativas sin esperar nada a cambio” (García-Mas, Olmedilla, Morilla, Rivas, García Quinteiro y Ortega Toro, 2006).

La intervención durante el entrenamiento se presentan mediante estrategias planteadas a través de:

### **Circuito Físico Técnico:**

Tarea de *habilidades abiertas* por sus particularidades de interacción con el medio ambiente, reaccionando y adaptándose al entorno (Tamarit, 2007) propio del fútbol, en algunos casos, y de *habilidades cerradas* en relación a las condiciones de inicio, transición y finalización que el ejercicio propone ante la acción motriz. Los niveles de percepción solicitados está en relación a los elementos utilizados donde aparece el balón, el espacio de juego y pocas veces algún tipo de oposición en su accionar.

### **Circuito Integrado (Físico – Técnico – Táctico - Psicológico) Global:**

Algunos autores lo exponen como “método de entrenamiento que utiliza las destrezas técnico-tácticas como un medio más para el desarrollo del componente físico”. (I. Martínez, 2001), como "la utilización de situaciones simplificadas del juego a través de las cuales se trata de desarrollar, tanto los aspectos perceptivos, de decisión y los técnicos tácticos, de una forma conjunta para potenciar la mejora integral del futbolista" (R. Benítez-P. Airestarán, 2007), o “Metodología específica que permite entrenar la preparación física en los deportes de equipo combinando y mezclando capacidades físicas y acciones técnicas, tácticas, estratégicas y psicológicas dentro de un mismo ejercicio, para obtener la máxima similitud entre el entrenamiento y la competición”. (X. Palau, 2011).

### **Situaciones de juego modificadas:**

Pretende otorgar a las actividades el acentuamiento de ciertas características del juego mediante la utilización modificada de los elementos.

La reducción de los espacios, utilizar mas de un balón, los cambios repentinos en el transcurso de la actividad, tienen un componente metodológico posible de relacionar con cada una de las capacidades psicológicas.

### **Fútbol:**

Práctica formal e informal de fútbol presentan elementos que pueden favorecer el desarrollo de habilidades psicológicas mediante la realización del propio juego. La exposición de como se pretende trabajar los contenidos psicólogos propuestos, se diferencian en los ámbitos de aplicación entre:

- Practicas formales de fútbol: en el campo, entre los jugadores de la misma categoría, mediante enfrentamientos con otras categorías pertenecientes a la institución y la competición frente a otras instituciones.
- Practicas informales de fútbol: en el campo de entrenamiento entre los jugadores e inclusive integrantes del cuerpo técnico con la propuesta de fomentar un clima recreativo. El intercambio de funciones y roles, otorga un componente no habitual en el juego, en lugares y espacios dentro del terreno que no son frecuentes para el jugador.

En su diseño, explicación, lugar que ocupa el jugador y preparador físico, los elementos participantes, objetivos, relación con el compañero o el rival y reglas, encierra la posibilidad de significar las conductas esperadas. Allí convergen, uno de los que se considera como punto importante del trabajo que es la interrelación entre el preparador físico con sus objetivos y estrategias no solo condicionales sino también psicológicas unidas junto a los interés y necesidades presentados de manera individual y grupal por los jugadores en formación.

Se reconoce que las capacidades psicológicas son planificadas como parte del trabajo de formación de jóvenes jugadores o que son utilizadas dentro de las actividades desarrolladas por entrenadores y preparadores físicos dentro del campo y durante el entrenamiento pero que no son reflejadas con la misma importancia que son expuestas las capacidades condicionales, coordinativas, técnicas y tácticas dentro de la periodización de la carga de trabajo. Como

conclusión pensar la importancia que las capacidades psicológicas tienen para la formación del futbolista ante la demanda del juego. La valoración del presente trabajo pretende presentar nuevos interrogantes en la planificación y periodización de las capacidades de formación integral deportiva que son desarrolladas en los actuales programas. O quizás simplemente permita asociarse a la posibilidad de reducir los factores que aun no son identificados al momento de poder determinar la no conclusión o finalización del proceso deportivo de un futbolista.

Traspasar y ampliar los paradigmas actuales que atañen una función acotada en cuanto al rol que el preparador físico debe cumplir dentro de la practica semanal de entrenamiento en donde en muchos casos, por iniciativa propia o por lineamientos institucionales de trabajo, su actuación se limita a la valoración y desarrollo de las capacidades condicionales entre sus funciones principales.

El diseño de evaluaciones personales y de rendimiento de las capacidades involucradas dentro del proceso, y en particular de aquellas asociadas a las habilidades psicológicas, serán un aporte al planteo de objetivos individuales y de grupo, con el augurio de proyectar trabajos de manera interdisciplinaria entre la psicología del deporte, preparadores físicos y entrenadores, que otorguen la posibilidad de mayores rendimientos deportivos y en casos, responder a la imposibilidad de alcanzar la máxima competencia de verdaderos pero inconclusos talentos deportivos.

## **Bibliografía:**

- Benitez, R., Aiestaran, P. (2007). Fútbol: Método integral de entrenamiento. Editorial Gymnos.
- Buceta, J. M. (2002): *Estrategias Psicológicas para entrenadores de deportistas Jóvenes*. Dykinson – Psicología, Madrid.
- Carron, A. V., y Brawley, L. R. (2000). Cohesión: Conceptual and measurement issues. *Small Group Research*, 31(1), 89-106.
- Cashmore, E. (2002). *Sport Psychology: the key concepts*. Londres: Routledge
- Dosil, J. (2004): *Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Mc Graw Hill, Madrid.
- García Calvo, T. (2006). *Motivación y Comportamientos Adaptativos en Jóvenes futbolistas*. Tesis doctoral. Director: Eduardo M. Cervelló Gimeno. Servicio de publicaciones. Universidad de Extremadura.
- García Calvo, T. (2004). *La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas*. Madrid: Comunidad Virtual del Deporte.
- García-Mas, A., Olmedilla, A., Morilla, M., Rivas, C., García Quinteiro E. y Ortega Toro E. (2006). *Un nuevo modelo de cooperación deportiva y su evaluación mediante un cuestionario*. *Psicothema*, Vol. 18, Nº 3, pp. 425-432. ISSN 0214- 9915.
- Morilla Cabezas, M. (2009). *Mejora de aspectos psicológicos, deportivos e institucionales mediante el desarrollo y aplicación de un Programa de Trabajo Psicológico en un club de fútbol*. Tesis Doctoral. Departamento de psicología experimental. Universidad de Sevilla.
- Morilla Cabezas, M. (2004). *Entrenamiento de la atención y concentración. Una propuesta para fútbol*. II Congreso Internacional de Actualización en Psicología del Deporte y II Jornadas Internacionales de Ciencia del Deporte. Buenos Aires, 2004.
- Roffé, M. (2010). Fútbol y violencia. Miradas y propuestas. Editorial lugar. Buenos Aires.

Sage, G. H. (1977). *Introduction to Motor Behaviour. A Neuropsychological approach*. Reading, M. A., Addison - Wesley.

Tamarit, X. (2007). ¿Qué es la “periodización táctica”? Vivenciar el juego para condicionar el juego. MC Sports.

