

**Estrategias para el desarrollo de las capacidades psicológicas y mentales
a partir de metodologías integrales en fútbol: Especificidad e
individualización del entrenamiento**

Tassi Juan Martín
jmtachi@yahoo.com.ar

Resumen

No solo el reconocimiento de las capacidades mentales y psicológicas en la bibliografía deportiva es motivo suficiente para el desarrollo integrado de las mismas en el ámbito de formación y alto rendimiento deportivo. Resulta fundamental la contextualización al igual que se realiza con el resto de las capacidades necesarias para la formación de futbolistas profesionales para la obtención de objetivos en el corto y largo plazo. Frente a la complejidad de las variables que la conforman, la especificidad y la individualización del entrenamiento junto a las variables determinantes, parecen marcar el camino en donde reconocer que las metodologías mas analíticas o mas integradas/ globales, carecen de las estrategias de sistematización y planificación de las capacidades psicológicas. Por lo menos, así lo muestran las planificaciones metodológicas dentro del fútbol reconociendo una complejidad tal, que todavía no ha podido entrelazar a cada uno de los factores y variables determinantes en una misma planificación de procesos a corto y largo plazo.

Palabras claves: Estrategias, metodologías, individualización, especificidad, rendimiento, capacidades psicológicas.

Introducción

Sobre el análisis de las capacidades que condicionan el rendimiento en los diferentes deportes individuales y colectivos, aparecen aquellas que se mencionan en forma repetida en la bibliografía científica: las capacidades físicas, técnicas, tácticas, estratégicas y psicológicas generales y específicas de cada uno de los deportes.

En el plano de las estrategias de planificación y trabajo de las capacidades mencionadas en campo, cada una de ellas ha tomado diversos caminos para su desarrollo. Desde los aspectos más analíticos o segmentados hasta la más global de las metodologías integradas haciendo hincapié en la importancia de trabajar de forma contextualizada cada una de las capacidades en cuestión.

A pesar de que su importancia es siempre destacada como uno de los aspectos necesarios e importantes para la formación de los deportistas de alto rendimiento, los factores psicológicos, mentales y emocionales, han quedado librados a la utilización no sistematizada, aleatoria y discursiva, contrario a la planificación, sistematización y objetivo buscado sobre el resto de las capacidades en el corto y largo plazo. “La relevancia del componente psicológico dentro de la actual práctica del fútbol es incuestionable, desde la iniciación hasta el profesionalismo” (Roffe y Rivera, 2014), aunque su análisis, planificación e integración junto con el resto de las capacidades asociadas al fútbol, y más aun, su contextualización, carecen de programas y estrategias específicas de acción que recurran de manera sistemática al desarrollo integral del futbolista.

Algunas publicaciones hacen referencia al trabajo de las capacidades psicológicas relacionadas con el fútbol pero en muchos casos se presentan como trabajos aislados, descontextualizados y sobre todo, sin una evaluación grupal e individual concreta de las capacidades psicológicas y mentales sobre las que se quiere focalizar en una determinada población (De la Vega, 2003; Andreu Álvarez, 2003; Martí Mora, 2002).

Por otro lado, dentro de una u otra metodología vinculada a la formación deportiva específica, han sido fragmentadas para su conocimiento y

entendimiento particular de cada una de ellas, presentando una estructura asociada a seis capacidades que configuran el talento del jugador en fútbol (Seirulo, 1998):

1. Capacidades condicionales: De valor físico (volumen e intensidad).
2. Capacidades coordinativas: para la ejecución del movimiento deseado
3. Cognitivas: para el tratamiento de la información.
4. Socio afectivas: de las relaciones inter personales – grupales.
5. Creativo expresivas: para proyectar el yo personal en la actividad deportiva (Seirulo, 1998; Pool, 2011).
6. Emotivo volitivas: para identificar el yo personal en la actividad deportiva

Las metodologías de entrenamiento pluridisciplinares plantean la obtención del máximo rendimiento deportivo “a través de la suma de los elementos que intervienen y determinan la mejora deportiva (técnica, táctica, físicas, psicológicas y visuales) pero con objetivos aislados y totalmente diferenciados hasta las integrales” (Roca, 2008).

Una mirada mas actual en la bibliografía en fútbol y sus aspectos metodológicos, es el método sistémico de entrenamiento, definido como “conjunto de elementos o partes que interaccionan entre si a fin de alcanzar un objetivo concreto.....sustituyendo así el paradigma de disyunción/reducción/unidimensionalización por un paradigma de distinción/conjunción que permita distinguir sin desarticular, o asociar sin identificar o reducir” (Pool, 2011).

De estas dos miradas sobre los aspectos relevantes para la planificación y metodologías del entrenamiento que favorezcan el desarrollo de las capacidades, ninguna de ellas toma a la descripción y planificación de forma sistemática y estructurada, de las capacidades psicológicas, emocionales y mentales que de forma habitual sí son mencionadas (Pool, 2011; Albert Roca, 2008; Seirulo, 1998).

En este caso se trata de contextualizarlas con el deporte en su etapa de formación y de alto rendimiento a través de algunos conceptos claves para su desarrollo integral: 1.- *El reconocimiento del individuo como único e irrepetible*; 2.- El desarrollo de estrategias de planificación integrada; 3.- El establecimiento de objetivos; 4.- *La posibilidad de generar metodologías de entrenamiento en campo* que favorezcan el desarrollo de cada una de las capacidades a partir de situaciones, contextos y tipo de tarea que lo favorezcan.

Desarrollo

Previo al desarrollo de ciertos parámetros u objetivos planteados en un determinado periodo de formación o etapa de rendimiento, las evaluaciones se convierten en las herramientas para el análisis individual y grupal de las capacidades que hacen al estado de forma o rendimiento del jugador en determinados momentos del ciclo de preparación (de las capacidades condicionales por ejemplo, de fuerza, aptitud aeróbica, flexibilidad, etc), tomando estos como punto de partida para el desarrollo de estrategias y planes de acción que favorezcan la mejora y el óptimo estado de preparación, rendimiento y formación profesional.

La planificación, sistematicidad y alcance o no de los objetivos planteados en cada una de las capacidades específicas o el desarrollo integral para la práctica del deporte de alto rendimiento deportivo se encuentran representados mediante diferentes estrategias y métodos de entrenamiento que favorecen el seguimiento y su desarrollo. Las variables que intentan determinar el camino y linealidad a seguir durante el proceso son:

- Los objetivos de corto, medio y largo plazo.
- Metodología más adecuada.
- El tipo de tarea que favorezca su desarrollo

En los programas de formación de jugadores de fútbol es posible observar el desarrollo de estrategias vinculadas al desarrollo táctico y estratégico a partir de:

1.- Los fundamentos del fútbol: entrenamiento basado en situaciones de juego real (Sans, Fratarola, 2009).

En este punto, se basa la mejora y el desarrollo de la toma de decisión como acto predominante y factor necesario para la formación del jugador de fútbol actual. “Así, un jugador de fútbol que ejecuta un gesto técnico durante un encuentro lo debe hacer en función del contexto” (Sans y Fratarola, 2009). El valor del contexto situacional del deporte y sus tareas que de allí se desprenden, están enfocadas en la mejora integral de cada una de las capacidades necesarias para un estado de rendimiento que se aproxime al óptimo.

2.- El desarrollo técnico específico del deporte.

Este aspecto en las etapas de formación presenta diferentes estructuras de planificación para su mejora. En casos, son incluidos como parte principal y objetivo final de un periodo y son una de las variables que se pretenden favorecer a través de tareas analíticas focalizadas en la repetición de los gestos de forma aislada; Las tareas situacionales que pretenden focalizar la atención sobre el jugador, su entorno y la tarea (Pool, 2011), destacando la importancia de optar por decisiones vinculadas a los fundamentos tácticos a desarrollar, en un análisis situacional del deporte y a una zona de demarcación que determinan un determinado comportamiento sensorial, perceptivo y motriz.

Los estados y disposiciones psicológicas/mentales óptimas para el rendimiento

El reconocimiento de los principios de especificidad e individualización del entrenamiento deportivo tiene por objetivo el desarrollo y mejora de las capacidades del jugador de forma inter e intra relacional a partir de la complejidad y demandas específicas del deporte y al mismo tiempo, destacar la

importancia de “reconocer sentimientos, deseos y objetivos” (Morilla, 2009) que permitan potenciar aun mas su formación.

El conocimiento sobre el deportista, el autoconocimiento que de las estrategias se desprenden y los objetivos contextuales que puedan relacionarse con las necesidades del deporte, su posición en el campo y las características generales de cada una de las capacidades relacionadas con el rendimiento de forma individual es parte de las evaluaciones previas a la planificación sistematizada en la búsqueda de objetivos de formación integral. Se basa en la importancia de estructurarlos de tal manera que no deban desarrollarse de forma aleatoria, espaciada y no recurrente.

1.- El reconocimiento del individuo como único e irrepetible: Disposición hacia estados óptimos de rendimiento. Parámetros de autoconocimiento y conocimiento para el desarrollo de las capacidades psicológicas.

Las evaluaciones de ciclo en lo procesos formativos o de alto rendimiento, presentan a las variables cuantitativas como predominantes en la búsqueda de información y obtención de datos relevantes sobre cada una de las capacidades necesarias para el rendimiento. Pero ¿Cuáles son las evaluaciones que toman los aspectos psicológicos, emocionales y mentales tan determinantes para el rendimiento? ¿Cuáles son los procesos de planificación y sistematización para el desarrollo de las capacidades psicológicas, mentales y emocionales en las etapas de formación?

La utilización de la Inteligencia Emocional según Morilla Cabezas (2009) reconociendo necesidades, deseos y objetivos en cada uno de los jugadores e involucrándolo como parte de su proceso, apuntan al reconocimiento individual de cada una de estos aspectos a través del inventario psicológico de ejecución deportiva (Hernández, 2006) basado en la escala construida por Loher (1992) que es utilizado para valorar las fortalezas y debilidades del perfil psicológico competitivo del deportista.

Mediante esta herramienta es posible determinar factores psicológicos o atributos mentales determinantes para la práctica del alto rendimiento deportivo. En ellos es posible destacar:

A.- Autoconfianza:

Mencionada como el grado de certeza respecto a las propias habilidades en la consecución del éxito en una determinada tarea (Hernández, 2006). Dicha certeza vendrá determinada por la experiencia, estados fisiológicos y emocionales (Dosil, 2004).

B.- Control de afrontamiento negativo:

Se da sobre el dominio tanto a nivel cognitivo como conductual de situaciones deportivas adversas que se presentan.

C.- Control Atencional:

Dosil (2004) aclaran la diferencia entre concentración y atención, siendo la primera de ellas el mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo mas o menos duradero según las exigencias de la situación a la que nos enfrentemos.

D.- Control Visual:

Es el dominio de experiencias de carácter sensorial y perceptivo que se realizan mediante un proceso controlado y que se producen en ausencia de las estimulaciones externas que las producen genuinamente (Sanchez y Lejeune, 1999).

E.- Nivel motivacional:

“Activa, orienta, dirige y mantiene la conducta del individuo hacia un objetivo dotándola de intensidad y duración” (Roberts, 1995).

F.- Control de afrontamiento positivo:

Dominio sobre la actividad que el individuo pone en marcha tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual.

G.- Control actitudinal:

Dominio sobre la predisposición para la acción y para la clasificación de los objetivos, personas y conductas del entorno del individuo y sobre el grado de reacción ante estos (Ajzen, 1991).

2.- Desarrollo de Estrategias de planificación Integrada

Posterior al proceso de evaluación sobre las capacidades psicológicas y mentales asociadas al rendimiento deportivo se produce la planificación de estrategias y recursos para el desarrollo de las capacidades con la complejidad presente y cambiante de los estados o disposiciones emocionales propias de cada individuo y su contexto.

En este caso, las estrategias están asociadas a la creación de climas de entrenamiento que determinan o favorecen el desarrollo de ciertos comportamientos relacionados con las capacidades psicológicas y mentales propias del fútbol.

A.- Clima motivacional contextual:

Es el que se genera y produce dentro del contexto específico del entrenamiento, donde el entrenador implica en la toma de decisión al jugador favoreciendo la búsqueda de autonomía siendo el jugador evaluado a partir de su esfuerzo y progreso producto de las metas u objetivos planteados para un determinado periodo. Los errores son parte del aprendizaje, se enfatiza la participación, el compromiso hacia la actividad y utilizando diferentes niveles de complejidad en el desarrollo y planificación de las tareas. Este tipo de características y estrategias de aprendizaje desarrollan un clima de mayor implicancia hacia la tarea (García Calvo, 2006).

Otras estrategias de aprendizaje en contraste con las anteriores, vinculan a las comparaciones interindividuales, criterios de agrupación según el nivel o la capacidad, el feedback normativo y el tiempo inflexible de aprendizaje podrían provocar la percepción de un clima motivacional orientado al ego. La competitividad y complejidad creciente en el transcurso de una tarea o durante un periodo determinado de planificación son tomados como parte de las estrategias en la planificación y sistematización de las cargas psicológicas emocionales bajo dos estructuras marcadas por:

- Las variables y el entorno de las sesiones de entrenamiento que puedan ser manipuladas con objetivos específicos mas allá de los aspectos físicos, técnicos, tácticos, estratégicos
- Los objetivos individuales analizados y propuestos por el cuerpo técnico y el jugador

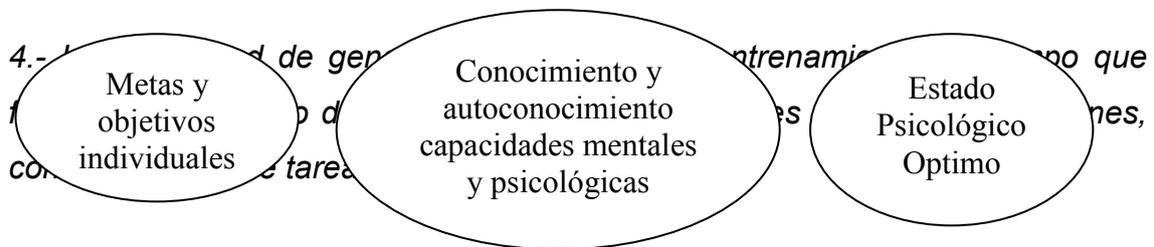
3.- El establecimiento de objetivos y metas

El análisis de los datos cuantitativos posterior a la evaluación psicológica y mental deportiva realizada junto a las entrevistas de carácter abierto planteada de forma individual para el análisis cualitativo permitirá desarrollar parámetros en la búsqueda de nuevas metas y objetivos durante el ciclo de formación y rendimiento de forma conjunta colaborando en su elaboración junto a las necesidades e intereses del jugador.

De las definiciones, “las metas y objetivos de resultado, aluden a la consecución de un logro final de una acción deportiva independientemente de cual haya sido el proceso al cual se haya llegado” (Cauas, 2008); mientras que “las metas y objetivos de rendimiento guardan relación con las destrezas, con la ejecución, con el proceso llevado a cabo independientemente del resultado final” (Cauas, 2008).

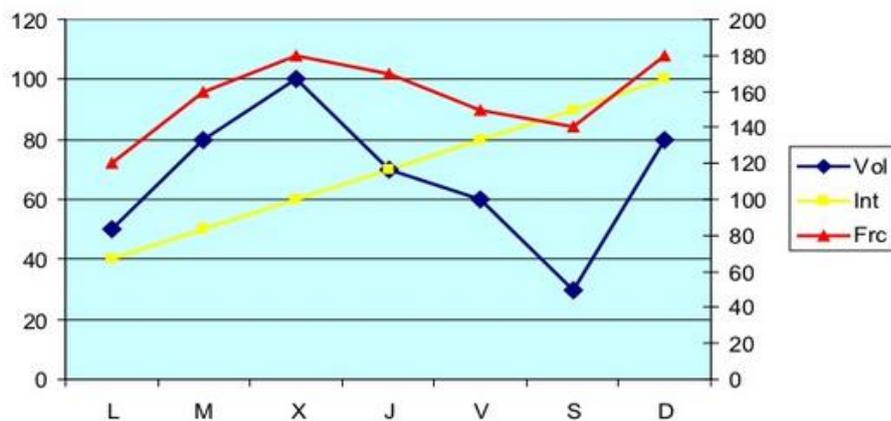
Los objetivos establecidos sobre la búsqueda de la mejora del rendimiento en situaciones específicas de rendimiento en competición y entrenamiento por un lado, mientras que los objetivos y metas planteadas para reconocer y manejar conductas y comportamientos que favorezcan el desarrollo de las capacidades

psicológicas y mentales dentro de los mismos contextos de situación, buscan determinar los estados psicológicos mentales óptimos de rendimiento o estados psicológicos óptimos que son conocidos como estado de flow (Dr. Fco. Javier Santos -Rosa Ruano, 2009).



La modificación de los climas situacionales y contextuales del entrenamiento nos permite generar y favorecer los niveles de percepción, activación y atención, base de las capacidades psicológicas y mentales necesarias para el desarrollo de las tareas. Dada su gran participación en los mecanismos perceptivos y decisionales, la atención podría ser la variable psicológica mas relevante, en términos de ejecución motriz (Roffe y Rivera, 2014).

De las capacidades por desarrollar dentro de las sesiones de entrenamiento es posible establecer una planificación integrada y contextualizada del fútbol a través del conocimiento y estudio de las variables evaluadas durante los distintos periodos que conforman una temporada. Así, la posibilidad de utilizar la información obtenida y analizada de los diferentes test, inventario, cuestionarios, pondrán el énfasis sobre aquellas capacidades a modificar o desarrollar a través de una metodología integrada en campo. Por ejemplo, al tener intenciones de focalizar los objetivos de un micro ciclo de planificación en tareas dentro del espacio de juego, aparecen aquellos referidos a los aspectos físicos, técnicos, tácticos, estratégicos con una progresión metodológica y tipo de tarea específica. Se observa en Albert Roca (2008) la dinámica de cargas del micro ciclo a partir del análisis del volumen, la intensidad y frecuencia cardiaca como parámetros de planificación



Albert Roca, Proceso de entrenamiento en fútbol, 2008.

Del mismo modo, las características del tipo de tareas se focalizan en aspectos físicos, técnicos y tácticos mencionados y solo los aspectos emocionales/sociales son expuestos en las sesiones diarias como parte de los objetivos complementarios sobre los objetivos principales vinculados a los aspectos mencionados y el tipo de tarea (Roca, 2008).

Al tomar como punto de partida la especificidad del fútbol y del análisis individual del jugador respecto a sus capacidades, es posible determinar las características de la tarea con los objetivos centrados en incorporar a los aspectos psicológicos y mentales dada la importancia que se menciona en la bibliografía como factor determinante del rendimiento.

Las estrategias de planificación sobre las capacidades de atención, son determinadas como contenido y objetivo de trabajo dentro de la micro estructura de trabajo que conforma una planificación semanal. Es posible determinar dentro de las estrategias de planificación de las tareas algunas variables que puedan favorecer su desarrollo y que se asocian a:

- La modificación de consignas durante el desarrollo de la tarea
- La delimitación de diferentes espacios de trabajo o zonas
- Utilización y estimulación de diferentes canales de comunicación (visual, auditivo, táctil)

- Tomar como referencia la ubicación del compañero, rival o elemento para poder actuar en consecuencia
- La competitividad dentro de la tarea

El desarrollo de la tarea tomando estas estrategias como parte del diseño permitirá trabajar sobre los objetivos planteados respecto a las variables no solamente tácticas, técnicas, físicas sino también psicológicas y mentales, en este caso específicamente de la atención en contextos y situaciones del propio juego.

La posibilidad de conocer los momentos asociados a los estados o situaciones de afrontamiento de situaciones negativas con incidencia directa sobre el rendimiento deportivo otorga la posibilidad de:

- Tener conciencia de aquellas situaciones que perturban o interfieren en el desarrollo de la actividad deportiva en el entrenamiento y la competición.
- Comenzar a dominar situaciones de autodiálogo negativo que influyen de igual manera sobre el rendimiento.

En la búsqueda de generar variables o herramientas contextualizadas en las sesiones de entrenamiento, las modificaciones comportamentales y actitudinales mediante disposiciones corporales o expresiones verbales preestablecidas dentro de los objetivos planteados de forma conjunta entre cuerpo técnico y jugador, pretenden favorecer los estados de afrontamiento de forma positiva previa a la realización de las tareas y actividades en el espacio de entrenamiento en campo.

En el afrontamiento de situaciones de carácter negativo, el error en las ejecuciones técnicas aparece como uno de los factores determinantes para la creación de dichos estados. De ello se desprenden como parte de los objetivos específicos sobre esta capacidad o estado psicológico la posibilidad de utilizar:

- Gestualidad: a partir de la ejecución de una determinada corporalidad que represente el estado emocional que pretende autogenerar. Esto resultaría de efectuar una actitud corporal no habitual, no esperada y opuesta a la que surge habitualmente luego de una situación deportiva frustrante.
- Participación inmediata: acción y participación corporal concreta luego de ejecuciones técnicas o decisiones tácticas erróneas. Intervenir y tomar contacto con la situación de juego o elemento en la búsqueda de reducir el efecto residual del error al mínimo.

Conclusiones finales

La generación y disposición de estados emocionales óptimos para favorecer el rendimiento y desarrollo de las capacidades en los procesos de entrenamiento y competición junto a la planificación de las capacidades psicológicas y mentales, no hacen más que reconocer e introducir de forma sistemática aquellos contenidos que están asociados a la formación de futbolistas profesionales.

Donde hay espacio para la fundamentación de teorías, contenidos e inquietudes sobre la importancia de los aspectos psicológicos y mentales, resulta evidente la necesidad de planificar metodologías integrales o globales de entrenamiento que representen según la terminología utilizada, el verdadero culto a la formación deportiva específica de acuerdo a las necesidades que el alto rendimiento deportivo demanda. No solo libradas a la práctica discursiva que plantean las diferentes metodologías de entrenamiento en su desarrollo teórico ni libradas a los factores aleatorios que no hacen más que contradecir en el campo empírico lo que en la teoría pretenden resaltar.

Bibliografía:

Ajzen, I. (1991). *The theory of planned behavior*. Organizational Behaviour and Human Decisions Processes, 50, 179-211.

Andreu Alvarez, Ma. D. (2003). Programa de entrenamiento psicológico y metodología de trabajo de un equipo de fútbol juvenil. Cuadernos de Psicología del deporte. Vol. 3, num. 2. ISSN: 1578-8423. Dirección General de deportes. Facultad de psicología. Universidad de Murcia.

Cauas, R (2008) *Maratón y Running Claves Psicológicas*. Chile .Cedep

De la Vega Marcos, R. (2003). La importancia del entrenamiento de la Concentración en el fútbol base: una Perspectiva aplicada. Cuadernos de Psicología del deporte. Vol. 3, num. 2. ISSN: 1578-8423. Dirección General de deportes. Facultad de psicología. Universidad de Murcia.

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.

Hernández, A. (2006). *Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI*. Revista de Psicología del Deporte, 15(1), 71-93.

Martí Mora, J. (2002). Fundamentos psicopedagógicos de aplicación en el centro de investigación y desarrollo del alto rendimiento en fútbol (Cidarf). Revista de psicología del deporte. Vol. 11, Núm. 1, Pp. 125-135 Issn: 1132-239x. Universitat de les Illes Balears. Universitat autònoma de Barcelona

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.

Pool, R. (2011). *La preparación ¿física? En el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad*. Editorial MC Sports.

Roberts, G.C. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Roca, A. (2008). *El proceso de entrenamiento en el fútbol. Metodología de trabajo en un equipo profesional (FC Barcelona)*. Editorial MC Sports, 2008.

Roffe, M. y Rivera, S. (2014). *Entrenamiento mental en el fútbol moderno. Herramientas prácticas*. Editorial fútbol de libro S.L., 2014.

Seirulo Vargas, F. (1998). *Planificación a largo plazo en los deportes colectivos*. Curso entrenamiento deportivo en la infancia y la adolescencia. Dirección general de deportes del gobierno de Canarias

Sánchez, X., & Lejeune, M. (1999). *Práctica mental y deporte: ¿qué sabemos después de casi un siglo de investigación?* Revista de Psicología del Deporte, 8(1), 21-37.

Santos-Ruano, F. J. *Procesos comportamentales en la transición al alto rendimiento deportivo en jugadores de tenis*. Master Alto Rendimiento Deportivo, Universidad Pablo de Olavide. Facultad del Deporte (2010).

Sanz, A. y Fratarola, C. (2009). *Los fundamentos del fútbol. El entrenamiento basado en las situaciones de juego real. Mejora de la toma de decisiones para el desarrollo de un juego asociativo de posicionamiento*. Programa AT-3. Editorial MC Sports, 2009.