

El desarrollo psicológico en las tareas integradas en fútbol Diferencias entre situaciones de juego reducidas y globales.

Tassi Juan Martín

Estudiantes de La Plata

jmtachi@yahoo.com.ar

Resumen:

En la metodología de entrenamiento en fútbol es necesario profundizar en uno de los componentes del rendimiento que todavía aun se encuentra bastante alejado de la planificación de las tareas específicas e integradas en el entrenamiento. Los aportes de la psicología deportiva han progresado sobre las necesidades respecto a las capacidades psicológicas que puedan favorecer la formación personal y el rendimiento deportivo (Rivera y Roffé, 2014), quedando pendiente, acercar su desarrollo e integración con el resto de los componentes del juego (táctico, técnico, condicional). En la búsqueda por acercarlos y relacionarlos de forma tal que las conductas deportivas sean expresadas en su máximo nivel y con todas sus posibilidades, proponemos el desarrollo de principios dentro de la metodología de entrenamiento en fútbol, que favorezcan la acentuación e integración del componente psicológico (Morilla, Rivera y Tassi, 2017) dentro de las tareas que llevan adelante psicólogos, preparadores físicos y entrenadores en los campos de juego. El objetivo de este artículo es reconocer y analizar qué estrategias, conductas (individuales y colectivas) y feedback del entrenador favorecen el desarrollo de las capacidades psicológicas asociadas al juego a través de tareas reducidas y globales.

Palabras claves: Metodología, tareas integradas, fútbol, acentuación, psicología.

Metodología de entrenamiento con acentuación del componente psicológico.

Con el propósito de incorporar y desarrollar el componente psicológico de manera integrada en las tareas, planteamos dos principios fundamentales sobre los que vamos a profundizar en este apartado. Como formadores, entrenadores, psicólogos, preparadores físicos, es necesario reconocer aquellas estrategias que utilizamos en las tareas de campo con intenciones de plantear objetivos psicológicos integrados. Como punto de análisis inicial, es importante reconocer algunos aspectos que favorecen el estudio de nuestro rol profesional en campo donde destacan:

1. Analizar si los objetivos psicológicos que nos planteamos son desarrollados de manera sistemática y explícita dentro de la planificación del micro ciclo (Tassi, 2015).
2. Establecer que relaciones pueden tener esos objetivos con el resto de los componentes del rendimiento (táctico, técnico, condicional, coordinativo, psicosocial, etc).
3. Examinar los parámetros de rendimiento psicológico que utilizamos como entrenadores en las tareas específicas (Morilla y Gómez, 2009; Tassi, 2011).
4. Reconocer y utilizar diferentes canales de comunicación con los demás integrantes del cuerpo técnico que nos permitan analizar en profundidad, el desarrollo de conductas que se presentan en el entrenamiento y de aquellas que son importantes ampliar para la mejora en el juego.

Principios pedagógicos para el desarrollo de los aspectos psicológicos en las tareas

Los *principios pedagógicos* que utilizamos como entrenadores en las tareas de campo (García Naveira y Jerez, 2012), tendrán una relación directa con las capacidades psicológicas a desarrollar, favoreciendo la mejora del rendimiento

deportivo en la competición. Para ello, es importante tener en cuenta posibles asociaciones a partir de:

- Planificar tareas que tomen en cuenta los objetivos (Weinberg y Gould 2010) individuales y colectivos planteados por la plantilla: otorgarle lugar y espacio al jugador como parte de su proceso formativo. Esto puede favorecer el desarrollo de la motivación (intrínseca, principalmente).
- La explicación previa, durante y post tarea en relación a los objetivos planificados: la conducta y comportamiento de los jugadores en este periodo representa y expresa la atención como capacidad, en el reconocimiento y aplicación de reglas, consignas y espacios de juego.
- Resolver situaciones de juego en estados de fatiga condicional o mental: enfrentar este tipo de situaciones representa la necesidad de experimentar “estados de incomodidad” en el entrenamiento y la competición que deben ser resueltas. Este tipo de escenarios se asocia a la capacidad psicológica de afrontar situaciones adversas.

La idea destacada en este principio está relacionada con la posibilidad de acentuar sobre algunas de las capacidades psicológicas a desarrollar en un determinado momento de la sesión o la temporada a partir del perfil individual y colectivo (Anguera y Hernandez Mendo, 2014) evaluado por psicólogos y entrenadores; o como consecuencia del momento del equipo en la temporada. Si quisiéramos enfatizar sobre la *capacidad de atención*, las tareas destacan características particulares que favorecen esta capacidad a través de:

- Reversibilidad de roles en la tarea (ataque/defensa; defensa/ataque) de forma continua.
- Modificación de consignas intra tarea (durante las micro y macro pausas o en el transcurso de la misma).
- Rotaciones y cambios de posicionamiento en la tarea luego de una ejecución o de un periodo de tiempo determinado (conservación de balón durante 10 segundos y luego salir del espacio de juego para darle lugar a otros compañeros).

- Planificar tareas en espacios reducidos que demanden altos niveles de atención.

Los rondos, tarea habitual utilizada en el entrenamiento en fútbol, pueden acercarse al desarrollo del componente psicológico integrado junto al resto de los componentes tácticos, técnicos y condicionales a partir de cada uno de los objetivos específicos. En una tarea 4vs2, por ejemplo, donde el objetivo sea recuperar el balón durante 6 segundos que dura la repetición de cada pareja. El espacio corto de actuación y las pausas intra tarea, favorecerán la máxima exigencia representada por aspectos volitivos asociados a las intenciones (máximo esfuerzo) de recuperar el balón.

| Objetivo Táctico | Objetivo Técnico | Objetivo Condicional | Objetivo Psicológico |
|------------------------|--------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------|
| Presión sobre el balón | Control y pase firme; Quite de balón (defensivo) | Fuerza específica | Atención y agresividad deportiva |

Tabla 1. Acentuación componente psicológico integrado en tareas reducidas

Principios metodológicos para el desarrollo de los aspectos psicológicos en las tareas

Mencionadas las estrategias que podemos utilizar para reforzar el desarrollo psicológico integrado, es preciso establecer ciertas cuestiones metodológicas en la planificación de las tareas con el objetivo de acentuar en una o varias capacidades psicológicas. Para esto, resulta necesario diferenciar dentro de las tareas habituales de entrenamiento en campo, entre aquellas reducidas en número de jugadores y espacios (Sans y Frattarola, 2009) y las tareas globales, que mayor semejanza tienen con la competición producto de las interacciones posicionales que puedan producirse. Aquí, es posible reconocer algunas diferencias respecto a las capacidades psicológicas que pueden ser representadas y desarrolladas en uno u otro tipo de tarea programada. De

forma particular, la propuesta de tareas en espacios reducidos puede favorecer la acentuación en capacidades psicológicas como:

- Agresividad deportiva (activación): producto de las situaciones de enfrentamiento permanente entre una cantidad reducida de jugadores y espacio (duelos 1vs1, 2vs2, 3vs3).
- Nivel actitudinal: la participación en la tarea debe ser máxima y permanente, experimentando la necesidad de “entregar todo de sí” para cumplir con los objetivos técnico tácticos, condicionales y psicológicos.
- Atención y concentración: altas demandas sobre estas capacidades a partir de la interacción permanente entre compañeros, oposición, espacios, reglas y balón.

La posibilidad del entrenador de utilizar y expresar un feedback directo, casi individualizado producto de la cantidad reducida de jugadores en la tarea, favorecerá el control de las conductas necesarias para acercarse al desarrollo de las capacidades psicológicas mencionadas.

| | Agresividad Deportiva | Nivel actitudinal | Atención y concentración |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Conductas y comportamientos a observar y reforzar en la tarea (entrenador) | - Defensiva: búsqueda incesante por recuperar el balón o provocar la pérdida al poseedor. - Ofensiva: iniciativa para progresar en campo y finalizar con remate en portería contraria. | - El carácter proactivo y de iniciativa, con intenciones de cumplir con los objetivos de la tarea a pesar de las dificultades que esta plantea. - Resaltar la voluntad de los jugadores que “no se detienen” y | - Sin posesión directa del balón, darle opción de pase al compañero para recibirlo. Con el balón, entregar a jugador libre o alejado de marca. - Destacar la observación y visión periférica del jugador antes |

| | | | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | - Destacar esta capacidad cuando es acompañada por intenciones de juego limpio. | estimulan a sus compañeros a seguir jugando y corriendo a pesar de la fatiga condicional y mental. | de recibir el balón, acompañado de una toma de decisión correcta (intención). - Destacar la respuesta correcta del jugador dentro de la tarea a pesar de las modificaciones de los parámetros de juego. |
|--|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Tabla 2. Acentuación y estrategias vinculadas al componente psicológico - Tareas en espacios reducidos

De esta forma y a través del trabajo en espacios reducidos (habituales en las tareas que se plantean en campo) podemos planificar, reforzar y desarrollar las capacidades psicológicas mencionadas, con el análisis y propuestas de conductas a observar y reforzar de manera integrada.

Por otro lado, las tareas globales (Morilla, Rivera y Tassi, 2017) que se realizan en campo bajo la observación y control de los entrenadores, preparadores físicos y psicólogos, presentan características similares a las situaciones que se producen dentro del juego. En este tipo de interacciones entre compañeros y oposición, con un número de jugadores y espacios similares a la competición, podremos acentuar el trabajo y desarrollo de capacidades o aspectos psicológicos tales como:

- Cohesión en la tarea, generando distintos roles dentro de la tarea para alcanzar los objetivos propuestos: jugadores que ocupan espacios,

apoyan al poseedor del balón, comunican y ordenan; buscando reconocer la importancia de la participación individual para alcanzar un objetivo colectivo (por ejemplo, para conservar el balón y progresar en el campo desde propia portería).

- Motivación: con tareas similares a las situaciones de juego en competición, tareas de finalización a portería (remate), o competiciones internas por equipo con marcador/tanteador (Boillos, 2006).
- Autoconfianza: provocar situaciones en superioridad numérica que favorezcan la dinámica de la tarea en la posesión, a través del aumento en el número de contactos del jugador con el balón y de las asociaciones junto a sus compañeros. Facilitar el alcance de los objetivos de la tarea que requiera exigencia y compromiso de los jugadores para poder alcanzarlos.

Las situaciones e interacciones entre compañeros y oposición que se plantean en las tareas, nos orientan sobre la observación y análisis de las conductas y comportamientos individuales en contextos globales de juego, siendo el feedback amplio y abarcativo (jugadores ubicados cerca del balón serán diferentes de quienes están expectantes de participar, por ejemplo) y colectivo (favoreciendo los objetivos generales y globales del juego y la tarea).

| | Cohesión en la tarea | Motivación | Autoconfianza |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Conductas y comportamientos a observar y reforzar en la tarea (entrenador) | - Búsqueda y generación de juego asociado en el sector donde se en cuenta el balón (igualdad o superioridad numérica quienes | - Recalcar los refuerzos positivos entre compañeros durante la tarea. - Las intenciones de participar y finalizar las acciones de juego | - Destacar la participación y creatividad de los jugadores sobre los objetivos de la tarea. - Resaltar el protagonismo del jugador en las |

| | | | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>tienen la posesión).</p> <p>- Valorar, destacar y puntuar las estrategias de comunicación en la tarea.</p> <p>- Impulsar y apreciar la auto gestión de roles en las tareas (permitirles formar sus equipos y que desarrollen sus propias estrategias).</p> | <p>en portería contraria mediante la participación directa con el balón, o la búsqueda (proactivo) de los objetivos de la tarea.</p> <p>- Desarrollar un esfuerzo físico y psicológico permanente, con el propósito de encontrar la mejor solución motriz en la tarea o situación de juego.</p> | <p>tareas mostrándose activo y participativo (sin necesidad que el entrenador “lo empuje”).</p> <p>- A no esperar a que el rival de el primer paso en la competición o que se equivoque.</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Tabla 3. Acentuación componente psicológico - Tareas globales

El planteamiento y desarrollo de estas capacidades psicológicas integradas en las tareas de campo, “demanda” la planificación interdisciplinaria de los diferentes profesionales encargados de la formación de jugadores juveniles o profesionales que buscan mayor rendimiento. Su argumento se expresa en la necesidad de encontrar el nexo de los entrenadores con un mayor conocimiento general y específico sobre la psicología deportiva, con el apoyo y acompañamiento de los psicólogos sobre “cómo es posible desarrollar ciertas conductas y comportamientos vinculados a las situaciones de juego”. Por otro lado, es necesario un mayor entendimiento del juego (componentes tácticos, técnicos y condicionales) y de las metodologías de entrenamiento en fútbol por

parte de los psicólogos; y finalmente, encontrar un lenguaje común en el desarrollo de capacidades y conductas psicológicas asociadas a la competición, los modelos de juego y las características técnico tácticas que el jugador debe incorporar para su desarrollo personal y de rendimiento.

Bibliografía

Anguera, M. T. y Hernández-Mendo, A. (2014). Metodología observacional y psicología del deporte: Estado de la cuestión. *Revista de Psicología del Deporte*, 23 (1), 103-109.

Boillos, D. (2006) *La Mentalización en el Fútbol Moderno: Guía práctica para entrenadores y futbolistas*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.

Leo Marcos, F., Sánchez-Miguel, P., Sánchez-Oliva, D., Amado Alonso, D y García Calvo, T (2011). Análisis del clima motivacional como antecedente de la eficacia colectiva en futbolistas semiprofesionales. *Revista de Psicología del Deporte* 2011, 21 (1), 159-162.

García-Naveira, A. y Jerez, P. (2012). Departamento de psicología del club Atlético de Madrid: filosofía, programación y desempeño profesional en el fútbol base. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12 (1), 111-120.

Morilla, M. & Gómez, M.A. (2009). *Planificación del Trabajo Psicológico en Equipos de Fútbol*. Sevilla: Difusión Gráfica.

Roffé, M y Rivera, S. (2014). *Las diferentes inteligencias en la práctica del fútbol*. En M. Roffé y S. Rivera (Eds.), *Entrenamiento Mental en el Fútbol Moderno: Herramientas Prácticas* (pp. 133-151). Barcelona: Fútbol de Libro.

Sans, A.; Frattarola, Cesar (2009). *Los fundamentos del futbol. El entrenamiento basado en las situaciones de juego real. Mejora en la toma de*

decisiones para el desarrollo de un juego asociativo de posicionamiento. Programa AT-3. España. MCsports.

Tassi, Juan Martín (2017). Development of psychological skills in specific situations of game: analysis of technical performance in competition of young players. *ISSP 14th World Congress Sevilla 2017. Sport Psychology 10-14 july. Sevilla, España.*

Tassi, Juan Martín (2017). Training methodology accentuated in the psychological variables: the role of the physical trainer in the specific field tasks. *ISSP 14th World Congress Sevilla 2017. Sport Psychology 10-14 july. Sevilla, España.*

Morilla, Rivera y Tassi (2017). The integrated analytical and global integrated methodology for the development of specific behaviors in football: examples and applied proposals. *Poster. ISSP 14th World Congress Sevilla 2017. Sport Psychology 10-14 july. Sevilla, España.*

Weinberg, S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico (4ª Edición)*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.