

El aspecto psicológico

1. El entrenamiento mental	1
2. Las cualidades cognitivas	6
Ejercicios de entrenamiento	

1. El entrenamiento mental

Ser resolutivo, asumir riesgos, manifestar agresividad y ser solidario en el juego o, por lo contrario, dejarse desmotivar tras cada duelo perdido, carecer de voluntad, dudar de sí mismo, tener miedo de rematar a la meta contraria y la falta de concentración son todas actitudes mentales que se constatan en los jugadores durante un partido o una sesión de entrenamiento. Las actividades mentales negativas tienen por consecuencia una disminución del rendimiento, así como una aminoración en el aprendizaje y en la evolución de los jugadores. Los futbolistas de categoría se diferencian de los jugadores mediocres por una mejor gestión de sus capacidades mentales. La fuerza mental es una de las piezas decisivas de su talento.

Al igual que los demás componentes del rendimiento (técnica, táctica, estado atlético), el aspecto psicológico puede desarrollarse y consolidarse tanto en el terreno de juego como mediante una preparación mental específica.

La finalidad del entrenamiento o preparación mental

- De una parte, la preparación mental tiene por finalidad mejorar la actitud mental y, de otra, favorecer el incremento de los componentes de rendimiento a través de técnicas que utilizan las características y los recursos de nuestra mente.

En el presente capítulo –antes de proponer ejercicios de entrenamiento en el campo de juego– presentaremos una lista de actitudes mentales que influyen el rendimiento.

Las actitudes mentales que se pueden mejorar

Concentración, atención, precisión

- El arte de elaborar la información correcta en el momento oportuno
- Concentrar la atención y saber mantenerla
- Estar en condición de mantenerse concentrado durante largo tiempo
- Evitar cometer errores técnicos garrafales

El dominio de sí mismo (autocontrol)

- Resistencia a las provocaciones
- Autodominio en los momentos críticos
- Capacidad de reaccionar en función del desarrollo del resultado del partido
- Solidez síquica

Autoconfianza (confianza en sí mismo)

- Sentirse capaz de “mover una montaña”
- Lucidez
- Conciencia de su valía personal
- Autoestima

Resistencia al estrés

- Adaptarse a las circunstancias
- Rendir al máximo en los partidos de gran importancia
- Dominar los temores y controlar las emociones

Agresividad

- Aptitud para el mano a mano, virilidad
- Voluntad para imponerse síquicamente y para empeñarse físicamente
- Espíritu competitivo
- Garra y coraje

Asumir riesgos

- Imaginación, creatividad, espontaneidad
- Capacidad para resolver situaciones difíciles
- Manifestar osadía

Firmeza psicológica

- Capacidad de repetir los esfuerzos; constancia en los esfuerzos
- Determinación, empeño, voluntad
- Perseverancia, pese a fracasos
- Resistencia a la fatiga
- Superarse a sí mismo

Competitividad

- Capacidad de superación, combatividad
- Voluntad para imponerse a su adversario directo
- Voluntad de ganar
- Pasión competitiva
- Afán de combate

Jugar para el equipo

- Evitar toda actitud individualista
- Actuar desinteresadamente
- Prioridad permanente del conjunto
- Cooperación, solidaridad
- Comunicación

Motivación elevada, autorealización

- Voluntad de triunfar, de realizar sacrificios
- Pasión por el fútbol
- Concordancia entre su potencial y su rendimiento

Intentar progresar

- Querer aprender
- Capacidad de autocrítica
- Trabajar en sus defectos
- No sentirse satisfecho con lo logrado
- Ir al límite de sus posibilidades

El entrenamiento de la actitud mental

En los jóvenes talentos e incluso en los futuros profesionales, frecuentemente se constatan lagunas mentales durante los partidos. Con una preparación mental regular y repetitiva, se pueden alcanzar progresos al igual que en los demás sectores, aunque los límites sean más definidos. En efecto, ciertas lagunas mentales (por ejemplo, la falta de agresividad) son inherentes a la personalidad del individuo y no pueden modificarse en el contexto de un entrenamiento habitual. Es aquí donde se requiere la ayuda de un psicólogo deportivo.

Durante el entrenamiento, dependiendo del ciclo y del tipo de sesión, el entrenador puede conceder prioridad a la actitud mental. Existe la posibilidad de asociar un objetivo mental con otros objetivos de entrenamiento, conservando los ejercicios habituales.

- Por ejemplo:
- Juego de desmarcación 5 contra 5, con 2 comodines. El entrenador puede acentuar el objetivo mental del juego (concentración, comunicación) e introducir consignas especiales para aumentar el nivel de concentración y de lucidez de los jugadores, así como la comunicación entre ellos.
 - Juego de 9 contra 9, con dos arcos y dos porteros. Duración: 30 minutos. A diez minutos del término, el resultado es 3:2 a favor del equipo "azul". El entrenador puede entonces trabajar la actitud mental del equipo "amarillo" (competitividad, autocontrol, solidaridad), el cual jugará con 10 jugadores contra 8 contrarios, para remontar el resultado. El equipo "azul" deberá resistir y dominar la presión, y jugar aún con mayor firmeza colectiva para mantener la ventaja.
 - Los intensos ejercicios de condición física entrañan frecuentemente aspectos mentales evidentes: voluntad, agresividad, resistencia a la fatiga, superarse a sí mismo (resistencia psicológica).

Otros sectores y objetivos que pueden combinarse:

- Trabajo técnico, combinado con: concentración, lucidez y autoconfianza
- Trabajo táctico, combinado con: voluntad de aprender, jugar para el equipo, y estricta adherencia a las instrucciones
- Duelo 1 contra 1, combinado con: agresividad, sentido de combate, voluntad
- Juegos de práctica para la concentración, combinados con: asunción de riesgo, determinación, autocontrol, creatividad
- etc.

De modo que el juego o el ejercicio no constituyen los aspectos más importantes, sino la dirección técnica del entrenador, quien "siente" el momento oportuno para identificar el origen del estado mental, en base al fracaso de la actividad o a una disminución de la motivación.

- Por ejemplo:
- Si existe una carencia de entrega y garra, así como de combatividad en un juego de práctica:
 - puede impartir consignas para aumentar el número de duelos y el ritmo del juego
 - puede otorgarle mayor valor a los goles marcados.
 - Si disminuye la atención:
 - puede aumentar la dificultad de la tarea o, por el contrario, disminuirla para favorecer la posibilidad de éxito
 - puede cambiar de ejercicio o de actividad.

Las técnicas de la preparación mental

Para optimizar su intervención, el entrenador podrá apoyarse igualmente en técnicas de preparación mental directas, como por ejemplo, utilizar palabras clave fuertes o elegir objetivos más concretos y más realistas. Puede asimismo optar por otros métodos como la relajación, la visualización creativa, la evaluación de rendimientos, etc.

Las palabras clave

Son palabras que inspiran fuertes cambios emocionales (más eficaces que un discurso).

Ejemplos: más... AGRESIVIDAD, DINÁMICA, RIESGO, CALMA, CONTROL, DISCIPLINA

La fuerza imaginativa

Se trata de una técnica de entrenamiento virtual. Los jugadores pueden inspirarse en las técnicas de visualización creativa. Se desarrolla la capacidad de generar imágenes precisas, claras y controlables.

Imagen mental → La imagen de una pantera para un jugador que desea desarrollar su agilidad.
→ La imagen de las jugadas técnicas de un futbolista célebre a quien se desea emular.

Fijar objetivos

Para ser eficaces, los objetivos deben ser claros, precisos, realistas y evaluables.

La claridad de los objetivos favorece el éxito de todas las actividades de aprendizaje y del entrenamiento.

→ Los objetivos deben ser fijados por el entrenador, pero transados con los jugadores.

Ejemplo: Si un jugador anota 15 goles en una temporada, podrá disputar 10 partidos en el primer equipo.

Afirmaciones positivas

El cerebro puede memorizar experiencias sensoriales y motrices. Pronunciar declaraciones negativas refuerza la probabilidad de la aparición de una conducta que se deseaba evitar.

Ejemplo: ¡No debemos perder esta noche! → ¡Debemos ganar esta noche!

Evaluación de los rendimientos

Es importante saber analizar su propio rendimiento para poner de relieve las aptitudes que se dominan y las situaciones o sucesos que continúan causando problemas:

La evaluación puede tener las siguientes formas:

→ Evaluación mediante críticas constructivas – “feedback” externo (por el entrenador)
→ Evaluación mediante críticas constructivas – “feedback” interno (autoevaluación)

Ejemplo: El jugador puede analizar en vídeo –junto con el entrenador– su actuación en el último partido para sacar la enseñanza necesaria.

La misión del jugador

Se trata del papel que el entrenador le confía al jugador para optimizar la actuación colectiva del equipo:

- La misión del jugador en el campo de juego e, igualmente, fuera del mismo.
- Alentar a los jugadores a esforzarse y a asumir responsabilidades.

Ejemplo: En caso de una actuación colectiva mediocre, el entrenador ordena al capitán y a los líderes del equipo organizar una reunión con todos los jugadores, con la finalidad de que cada uno de ellos exprese libremente su punto de vista.

Técnicas de relajación y de energización

Dichas técnicas permiten al entrenador matizar el nivel de intensidad:

Relajación: – Disminuye el nivel de intensidad;
– Facilita la recuperación física y mental;
– favorece la calma, la visualización y la atención.

Energización: – aumenta el nivel de intensidad;
– es extremadamente útil para el entrenamiento.

El entrenamiento autógeno, la sofrología y el yoga son técnicas de relajación muy conocidos en el deporte de alto nivel y recomendables en el ámbito individual.

En conclusión

El desarrollo y la mejora de las actitudes mentales pueden iniciarse ya en la fase de la formación previa de los jóvenes. Mediante la implantación de reglas y consignas a los jóvenes durante las sesiones de entrenamiento, se puede estimular el desarrollo de su enfoque mental. Se sabe que el problema mental es frecuentemente un asunto personal y, por tal motivo, la evaluación del jugador ocurrirá únicamente mediante un trabajo específico individual.

“El arte de la concentración es primordial en todo aquello que emprendamos: EL PRINCIPIO ES el AQUÍ y el AHORA.”

Yannick Noah

En el anexo “Ejercicios de entrenamiento” al final del capítulo, se consignan ejercicios para entrenar la actitud mental.

2. Las cualidades cognoscitivas

Visualizar o saber leer el juego, tener visión panorámica, ver más rápido y ser más presto en la elección de la jugada significa disponer de un buen sentido táctico, característico de los grandes jugadores. Esta conciencia táctica se basa en las cualidades cognoscitivas del jugador, en su cultura táctica, y en su habilidad de leer el partido.

Definición

Las cualidades cognoscitivas son las predisposiciones que permiten a un jugador motivado y empeñado percibir las situaciones mediante procesos de adquisición de conocimientos (atención/concentración/percepción/anticipación). Por lo tanto, abarcan todo aquello que la inteligencia del jugador permite comprender, a fin de explotar óptimamente una situación o una acción determinadas. Se puede afirmar que son el fundamento de la conducta táctica, de la misma manera como las capacidades de coordinación constituyen la base de la técnica.

“La inteligencia constituye el fundamento del futbolista moderno, particularmente del jugador que forma parte de los módulos tácticos contemporáneos que requieren polivalencia y amplia colaboración con los demás compañeros. La velocidad de pensamiento, la concentración y la comprensión del juego son los factores decisivos en el fútbol.”

Fabio Capello

Aplicar las capacidades cognoscitivas

El hecho de que el jugador perciba su propio funcionamiento cognoscitivo, de una parte, y el conocimiento de dicho funcionamiento, de otra, juega un papel determinante en la aplicación de sus capacidades cognoscitivas. Ello le permitirá planificar la acción.

a) Éxito y comprensión

El control y la regulación de las actividades cognoscitivas presuponen que el jugador pueda, de una manera u otra, tener conciencia de sus propios procesos cognoscitivos. Ello conduce a la pregunta de cómo el conocimiento se deriva del saber práctico, por cuanto el proceso se inicia con la acción. El famoso especialista en la psicología del desarrollo, Jean Piaget, distingue de la siguiente manera entre el éxito y la comprensión:

“Lograr el éxito es comprender en acción una situación dada, en grado suficiente de alcanzar los objetivos propuestos. Comprender significa lograr dominar en pensamientos las mismas situaciones.”

Jean Piaget

Durante su desarrollo (en la “etapa operacional” según Piaget), el niño es capaz de cumplir tareas concretas sin dominar la comprensión. Más tarde (en la etapa de las operaciones concretas), el niño puede imaginarse dichas acciones en sus pensamientos, las puede describir en forma coordinada, y puede anticipar una corta secuencia de movimientos. En el último nivel (la etapa de las operaciones formales), el niño estará en condición de comparar diferentes procesos y encarar diferentes hipótesis causales. En dicha fase, ya no es la acción la que da inicio a la comprensión de un suceso, sino que es la comprensión que maneja la acción. De modo que las acciones están dirigidas por un plan determinado. Es únicamente en dicho nivel que los jugadores son capaces de dominar los aspectos tácticos del fútbol de 11 contra 11, en un terreno de juego de dimensiones normales. De allí la importancia del proceso de aprendizaje táctico en los jóvenes jugadores.

b) La metacognición (conocer lo que se conoce)

Con metacognición se designa el conocimiento que el individuo tiene de sus propios conocimientos, y el control que ejerce sobre su propio sistema cognoscitivo. Puede relacionarse a la persona propiamente dicha (“tengo habilidades tácticas”), a sus tareas (“tengo dificultades para cabecear en plancha o palomita”), o a sus estrategias (“¿cómo puedo resolver este problema?”).

En la primera fase de esta experiencia metacognoscitiva, el individuo obtiene la sensación de tener dificultades para percibir, comprender, recordar o resolver algo. O sea que se deberán tomar ciertas precauciones durante la enseñanza de las cualidades cognoscitivas, a fin de que resulten realmente útiles en la actividad deportiva. En particular, es menester que se las esquematice y se automatice.

Las palabras clave del proceso cognoscitivo

• **La percepción**

Es el primer acto de una acción individual. Se trata del registro de informaciones visuales a continuación de una situación de juego. Cuanto mejor analice el jugador la situación, tanto más exacta será su decisión en cuanto a su reacción.

- En toda situación de juego, el jugador deberá plantearse dos preguntas relativas a la percepción:
- ¿hacia dónde debo mirar?
 - ¿qué debo observar?

Ello presupone, naturalmente, que los jugadores tengan siempre la cabeza en alto durante el juego.

• **La anticipación**

“La capacidad de prever, de suponer lo que va a ocurrir... ello constituye la parte analítica que sigue a la asimilación de las informaciones. Depende de los elementos que ha percibido el jugador, y precede a su decisión respecto a la siguiente jugada. Es asimismo la base del sentido de ubicación de los defensores.”

Laurent Blanc, entrenador de la selección nacional francesa

• **La visión periférica**

Es la aptitud de percibir el mayor número de situaciones previsibles lo más lejos posible en todo el terreno de juego.

• **Visualizar o leer el partido**

Es la aptitud de registrar todas las informaciones posibles contenidas en un juego, comprender las mismas, y reaccionar en forma correspondiente.

El dominio de las cualidades cognoscitivas es frecuentemente “el detalle” que marca la diferencia en la elección de las tácticas adecuadas.

El entrenamiento de las cualidades cognoscitivas (sentido táctico)

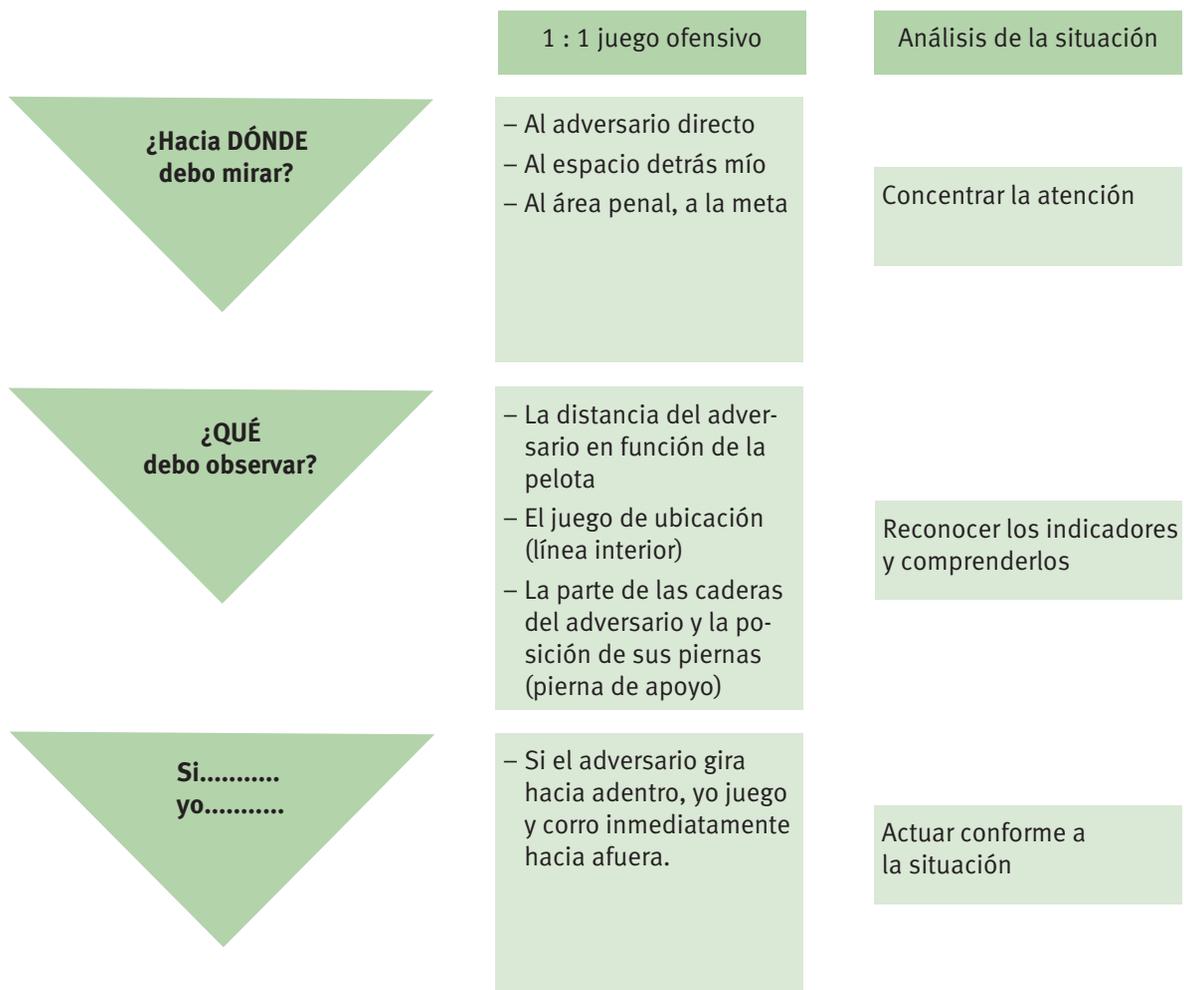
El objetivo de la mejoría de las cualidades cognoscitivas es adquirir una mejor capacidad táctica para responder rápida y correctamente a las situaciones de juego en un partido. El entrenamiento es, ante todo, una forma de adquirir experiencia, una forma para obtener nuevos conocimientos profundos y reales de juego, mediante la práctica de diversas situaciones de partido, que desarrollen el sentido de reflexión y agudeza táctica del jugador. En este sentido, las situaciones de entrenamiento táctico y técnico-táctico propuestas deben permitir al jugador acceder a sus capacidades cognoscitivas mediante la expansión del contenido de las sesiones de entrenamiento (no realizar siempre lo mismo). Y es aquí donde se muestra la importancia de la dirección técnica activa.

Los entrenadores que deseen acordar mayor importancia a los procesos cognoscitivos en los entrenamientos, particularmente a la percepción y a la anticipación, deben saber a ciencia cierta lo que ocurre en las situaciones de partido. Por dicho motivo, deben saber exactamente lo que deben percibir los jugadores y en qué momento, a fin de que sea posible alcanzar el rendimiento deseado.

Por su parte, los jugadores deben aprender a orientarse exactamente en todas las situaciones de juego, y actuar conforme a las circunstancias dadas.

Con dicho objetivo en mente, se deberán practicar y analizar aún más el juego y sus respectivas situaciones.

Ejemplo: la estrategia de la percepción



En el entrenamiento

Es menester que los entrenadores llamen la atención de sus jugadores sobre los elementos portadores de informaciones (balón, posición del propio equipo y del adversario, etc.), y les propongan claves de interpretación y de conducta para actuar correspondientemente.

No obstante, es imprescindible que los jugadores busquen ellos mismos las informaciones y las soluciones pertinentes. Los descubrimientos personales del jugador resultan frecuentemente más efectivos que las explicaciones del entrenador.

De modo que aquí se puede hablar de entrenamiento por descubrimiento, de guiar a los jugadores hacia dicho descubrimiento, de estimularlos a observar partidos y la actuación de los grandes jugadores.

Ejemplo: Permitir que los jugadores actúen sin interrumpir el juego.

- Luego preguntarle(s) sobre el (los) problema(s) surgido(s).
- Alentar a los jugadores a hallar las soluciones por cuenta propia.

- Los juegos de práctica libres, los juegos de práctica con instrucciones específicas o temas determinados, los juegos de práctica dirigidos, y las situaciones técnico-tácticas son las modalidades de entrenamiento práctico utilizadas para el desarrollo de las cualidades cognoscitivas.
- La edad, el nivel técnico, el nivel de aprendizaje y la experiencia de los jugadores son los criterios que se deberán considerar en el entrenamiento de las cualidades cognoscitivas.
- Dichas cualidades se desarrollan ya desde una edad muy temprana, particularmente mediante los juegos colectivos que practican los jóvenes (juegos sin balón como “ladrones y policías” o “tócame tú” (jugar a la mancha), baloncesto, fútbol callejero, etc., hasta el fútbol propiamente dicho).

→ Un jugador puede disponer de un sentido táctico muy desarrollado, pero –debido a ciertas carencias sicomotrices y técnicas– hallarse limitado e impedido en el momento de tener que tomar las decisiones adecuadas.

En los “Ejercicios de entrenamiento” adjuntos, proponemos algunos juegos de práctica para optimizar la mejora de las cualidades cognoscitivas y de las actitudes mentales.