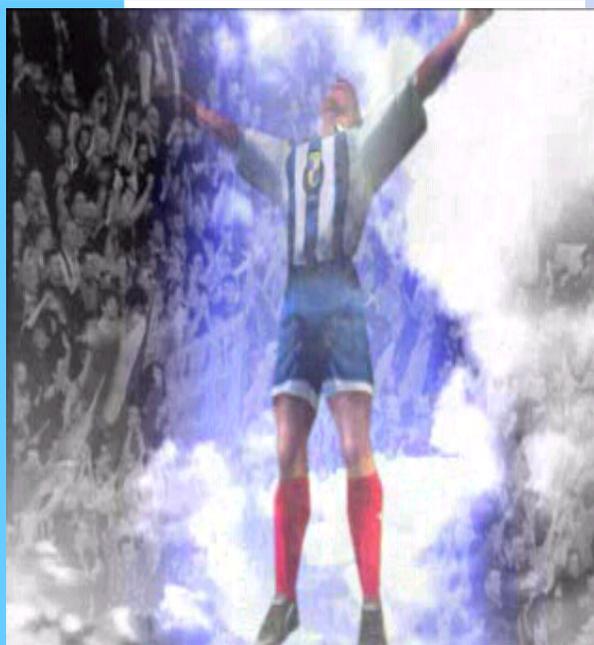




TACTICA



PSICOLOGIA DE LOS SISTEMAS DE JUEGO

Manuel Gustavo Zepeda Gómez
Elaborador

Visión del futbolista desde la antropología psicológica

En el fútbol para poder definir su visión de fútbol y por ende del ser futbolista, se ha tratado de asumir los mejores logros del pensamiento existencial que ha heredado y cristalizado en un humanismo – deportivo – en camino.

En este apartado y en todo el texto se concibe al futbolista como un ser – en – el – mundo, cuya presencia excepcional y única nos hace visualizarlo no como cosa, ni como objeto, ni como mercadotecnia, además de que conocemos que puede ser un ser iluminador del mundo y del deporte en que practica, gracias a su horizonte personal y su proyecto mundo.

La unidad total del atleta es un principio que nos impide dividirlo en cuerpo – mente, sujeto – objeto, materia – espíritu. Consideramos que la disección parcializa al hombre y lo reduce a miles de pedazos que se resisten a la re – síntesis. La totalidad no es la suma de sus partes, es algo más, es una *Gestalt*.

Dado que el futbolista es un hombre y no una cosa, ni un mineral, ni una planta, es necesario hacer oposición a la deshumanización, a la alineación, a la disgregación, a la separación y la segmentarización por el mercado, por la publicidad, por la tecnología, la burocracia, la mecanización en los tratos y la mecanización de los sistemas de juego o la racionalización. Cuando se trata al jugador de balón – pío como una cosa o producto puede ser manipulado fácilmente y él mismo llega a considerarse como tal, fácilmente cambiante, controlado, modelado y explotado y no puede disfrutar verdaderamente de su deporte, entrenamiento y vida.

El fútbol es libertad, y por ende el jugador de fútbol debe ser libre y ser libre es estar dispuesto: dejar que lo que es, sea. Es posible que el atleta no sea libre para hacer; pero no puede dejar de ser libre para ser.

El futbolista es libre y el único responsable de su libertad y de su actuar es él, responsable de su existencia futbolística. A él le concierne tanto el triunfo como la derrota, sin pasar por alto la energía que la sostiene; el miedo se asoma tan profundo como la seguridad, el coraje como la alegría, el fracaso como el triunfo, la atajada como el certero gol, porque en el fútbol como en la vida no hay sombras sin luz.

El deportista del fútbol puede advertir o ignorar sus potencialidades, y que al permanecer abierto en todo momento estas potencialidades se revelan, partiendo siempre de la base de su existencia, que establece límites precisos al devenir del propio futbolista. Palpita la posibilidad de cambiar la propia existencia, de describir y desenvolver un mundo totalmente nuevo.

De la misma forma, el llegar – a – ser nunca es estático, siempre se está en proceso de ser algo nuevo, de trascender y esto lo brinda el fútbol. La meta en este deporte es presentar algo siempre nuevo y que sea netamente humano, aun cuando el estado pleno del jugador sea siempre estar – en – camino. Llegar – a – ser implica una dirección técnica y continuidad, pro ésta puede quebrarse y aquella cambiar. El futbolista, por ser – en – el – mundo, descubre las posibilidades de su existencia a través del deporte y éste es hallado por el propio ser humano que existe en él como presencia orientada al mundo del fútbol.

EL PENSAR FORMATIVO DEL DIRECTOR TÉCNICO

En el fútbol soy libre, significa al mismo tiempo soy absolutamente responsable de mi forma de juego y por ende de mi existencia. Ser futbolista es un proyecto difícil de llevar a cabo y sabemos que cada uno cuenta con lo necesario para realizar su propia vocación. En estos principios centramos nuestro pensar educativo. De ahí se deriva de que los jugadores asumen la responsabilidad del aprendizaje que brinda la dirección técnica del equipo. Desde esta perspectiva es una dirección técnica centrada en el jugador, y más

aún, una forma de pensar y dirigir en la relación ya que el Director Técnico también aprende.

El jugador no reacciona frente a la realidad, sino conforme a la representación que tiene en su mente de la realidad y lo que el ser humano percibe no es lo que existe, si no lo que ha aprendido a percibir. La cultura futbolística y las circunstancias le hacen vivir una vida irreal. Los muros que lo limitan son propios y no reales. Lo que el futbolista ama u odia del deporte no es la esencia de las cosas o de las personas, sino la percepción de ellas. De aquí se deriva una visión de respeto a pruebas de fuego para todas las formas de ver el mundo del fútbol, ya que todas son válidas en la autenticidad personal de su propia verdad.

La mayoría de Directores Técnicos y jugadores sólo usan una mínima fracción de su potencial. Nuestras vidas están tan prefiguradas y estereotipadas. Jugamos los mismos roles y puestos una y otra vez, y encontramos pocos caminos para reinventar la existencia de sistema de juego y la vida propia. Si halláramos lo que frena al sistema, a los jugadores y a nosotros mismos, nos alentaría más la visión de autorrealización, al constatar la total medida de nuestro potencial futbolístico y humano, nuestra vida: el potencial basado en la actitud de vivir es la misma en la actitud de jugar cada momento con frescura. De ahí la relevancia que tiene para nosotros la creatividad como factor básico en el proceso enseñanza aprendizaje en un modelo técnico – táctico.

El Director Técnico, a la vez que el jugador deja su huella en todo lo que hace, eligiendo que sus límites puedan ser estrechos y comprimido o amplios y expansivos. Cuando éste sistema está proyectado con pocas variantes, la amenaza es más inminente que cuando existe mas variedad futbolística. De aquí podemos decir que un DT o un jugador tiene más posibilidades de realización que aquellas que cuentan con menos alternativas.

Lo que suele llamarse comportamiento libre y responsable, probablemente no se trate de una acción consciente, si no de un movimiento mecánico y de reacciones programadas, y en lugar de contactar con la realidad del partido, se responde a preocupaciones fantasma ticas, a principios rígidos, a simples apariencias o a

etiquetas, aunque a veces, de todos modos, el jugador en conjunto con el DT se enorgullece de su capacidad de razonamiento, el que trata de demostrar de las más variantes maneras, pero que en la generalidad de las veces es racionalización y no - emoción.

La personalidad básica de nuestro tiempo es ser manipulador, porque estamos viviendo en una sociedad con elementos insanos, inauténticos, en la que tenemos que escoger al igual que en el fútbol entre llegar a ser parte de la enfermedad colectiva o correr el riesgo de llegar a la salud y ser considerados como inadaptados y rebeldes (y ser despedidos cada torneo como Valdano o Menotti o Estoickov, o Hugo Sánchez). Una meta por lo tanto, es ayudar cada jugador a encontrar dentro de él su propio centro. Si está orientado en sí mismo, estará sintonizado al orden del sistema y nunca más tendrá que ajustarse desde fuera.

La base de la existencia a la cual el jugador es arrojado al mundo futbolístico en que el deportista se encuentra a sí mismo en el mundo futbolístico, que es su fundamento, constituye cada partido su destino, que ha de desarrollar para vivir plenamente y lograr una vida auténtica en el fútbol. El castigo de la inautenticidad son los sentimientos de culpa, el vacío existencial y la inseguridad en sí mismo.

El DT es la totalidad de las potencialidades de sus jugadores pasados, presentes y futuros para relacionarse con el mundo futbolístico. La existencia de un jugador no es meramente un proceso físico, sino principalmente un hecho histórico (un ser histórico): temporalidad. Y este despliegue que tiene lugar a su tiempo, hace que el jugado siempre posea un pasado (haber sido parte de un sistema), un presente (ser con un sistema) y un futuro (ser delante de sí mismo en el sistema); por lo que todo fenómeno del jugador es inseparable de su pasado y de su futuro; y pensar de otra manera, cualquiera que ésta sea, sería pensar de una manera reduccionista, y cuando hablamos de presente histórico que realiza un jugador en el mundo (sistema), nos referimos al tiempo cualidad, al tiempo vivido. La proximidad o lejanía con que se existe en el sistema de juego, determina la espacialidad y basada en un ser real relacionada con algo, puede experimentar la proximidad del sistema tanto como la

lejanía; estamos aquí en la esfera del espacio cualidad, del espacio vivido.

El DT no es prenda del medio, ni el jugador de sus instintos; necesidades o impulsos. Por el contrario, los dos tienen libertad de elegir y son los únicos responsables de sus existencias en el fútbol. Pueden trascender, si lo desean, tanto su medio físico como su cuerpo y a sí mismos. Todo es producto de su elección. Es probable que no tengan libertad de..., pero si libertad para..., ellos determinan que serán y que harán. Desde luego que la libertad para elegir no asegura que las elecciones sean sabias, sin embargo, con esta posibilidad de elección, podrán vivir de manera auténtica o inauténtica, gratificante o desgastante, trascendente o intrascendente, sincrónica o diacrónica.

Es necesario hacer a un lado el concepto de causalidad y reemplazarlo por el de motivación. No existen relaciones en el fútbol de causa y efecto en la existencia de los DT, a lo sumo, hay conjuntos de eventos interrelacionados, pero no es permisible la causalidad de las consecuencias, pues consideramos que de ser así, no existiría la responsabilidad del jugador y del DT.

PRINCIPIOS PSICOLÓGICOS DEL DIRECTOR TÉCNICO EN SUS MODELOS TACTICOS.

Un enfoque existencial (aquí y ahora) en el fútbol y los sistemas de juego, debe ser tomado como un proceso incesante de re – aprendizaje. Por tala motivo, es este enfoque el que plantea en sí mismo los principios de aprendizaje que dan cuerpo a un modelo sistemático mental que prepara al jugador a cada jugada por que el fútbol es un continuo devenir de acontecimientos y el jugador debe adecuarse a cada instante, ya que es un devenir y una adecuación aquí y ahora.

En la experiencia del Dr. Sergio Vázquez en la terapia ha llamado algo como aprendizaje incidental, y el autor de este libro lo ha adecuado al deporte y ha funcionado, llamando lo “*fútbol incidental*”. Este consiste en aprovechar el incidente inmediato del partido, de ahí su nombre, que emerge en la situación vivida por el grupo en

movimiento. El evento que aflora se convierte en verdadero táctico. Esto permite la horizontalidad del aprendizaje en la que *el DT y el jugador aprende de todos, y todos del jugador y del DT*, recordando esa poderosa idea de Paulo Freire. El aprendizaje incidental nos permite tocar la vivencia como corazón fecundo del aprendizaje, para luego convertirlo en fundamento teórico, como visión que ilumina la realidad y finalmente, ponerlo en practica a través de una aplicación coherente y creativa.

La psicología del deporte con enfoque gestáltico es una forma de entrenamiento existencial, basada en premisa de que los jugadores deben encontrar sus propios caminos en la vida deportiva y aceptar su responsabilidad en el sistema de juego si desean adquirir madurez; enfoca su atención en el qué y cómo de la conducta y la experiencia en el aquí y ahora, integrando las partes fragmentadas, alienadas y proyectadas de la personalidad.

El DT con enfoque existencial usa los ojos, los oídos y todos los sentidos (y los miembros del grupo cuando hay que requerirlos) para estar en el aquí y el ahora del sistema de juego. Evita la intelectualización abstracta (rollo), el diagnostico parcializante (juicio) la interpretación dogmática (imposición irracional) y la verborrea excesiva (evasivas). Lo crucial es proporcionar un clima donde los jugadores puedan llevar a efecto sus propios procesos de desarrollo y llegar a enfocarse más claramente sobre su cambiante conciencia de un momento a otro, descubriendo algo nuevo a cada partido y entrenamiento, algo que se impulse hacia delante, desarrollando el tema de su propio movimiento y terminando en iluminaciones que parecían imposibles al principio.

El enfoque existencial en el fútbol cuenta con una retroalimentación activa que trata con el pasado futbolístico del jugador, sólo para traer los aspectos relevantes de él al presente. Busca el contacto directo y la expresión de los sentimientos, tratando de eliminar la intelectualización abstracta acerca de los propios problemas del sistema de juego.

Presta atención a los mensajes no verbales y corporales. Rehúsa aceptar el desamparo como pretexto para no cambiar. Enfatiza que el cuerpo es el que debe encontrar su propio ritmo.

Pretendemos que en un tiempo muy breve los jugadores sean capaces de contactar y manejar, a través del juego del ensayo que se da en el entrenamiento, sus propios sentimientos y problemas para el sistema de juego. El enfoque existencial se interesa por lo obvio, pero por su simplicidad aparente no debe creerse que el trabajo del DT existencial sea fácil o superficial, ya que no es lo mismo sencillo que fácil.

Sabemos que existe el peligro de dormirse en un rol personal y técnico, por medio del cual los DT oculten a los jugadores su propia personalidad y se convierta en Director de ejercicios y juegos sin fin. Si el DT no se usa a sí mismo como un instrumento de cambio en los sistemas de juego se vuelve poco menos que un entrevistador, catalizador o entrenador que sólo juega a la “estrategia” con el jugador. Desarrollar una variedad de ejercicios gimnásticos es fácil, pero el empleo de las técnicas de una manera mecánica es otra forma de permitir a los jugadores continuar viviendo de una manera poco profesional y no entregada al sistema. Si los atletas del fútbol están ahí para entregarse al sistema de juego y ser auténticamente jugadores, necesitan contactar con un DT en lucha por ser entregado y auténtico. Y esto es lo que pretende la psicología del deporte con enfoque gestáltico: formar DT auténticos. En el prisma existencial, uno de los objetivos centrales es desafiar al jugador a moverse del soporte ambiental al auto soporte y no hacer al deportista dependiente de otros, sino hacerlo descubrir de sus primeros momentos que puede hacer muchas cosas, más que las que él ha pensado que puede hacer.

En la psicología del fútbol (que no es lo mismo psicología del deporte) y de manera primordial con enfoque gestáltico, intentamos la expansión de la conciencia, pues sin ella los jugadores no poseen las herramientas necesarias para el cambio en el sistema de juego y la personalidad requerida para ello, no tienen capacidad de encarar y aceptar sus partes negadas o alienadas, de contactar con sus experiencias subjetivas y con la realidad, cuando logren esto, estarán unificados, enteros, vivos.

Otro de los objetivos de la psicología propia del fútbol con enfoque gestáltico es la maduración del jugador y la movilización de los bloqueos que le impiden estar parado en sus propios pies;

enfrentar sus fantasmas catastróficos que le detienen a jugar plenamente, y sus fantasmas anas tróficos que lo han llevado de fracaso en fracaso, así como sus miedos irracionales por lo que ha rehusado a correr los riesgos necesarios para expandir su conciencia y de esa manera auto actualizarse en cada aquí y ahora del partido, del entrenamiento y de su vida.

Al hablar del fútbol – presente, se desarrolla la tesis de que el poder está en el presente, el concepto más difícil de enseñar es que sólo el instante existe ahora y que hacerlo a un lado quitamos al jugar la cualidad de realidad. Para muchos psicólogos del deporte, jugadores, e inclusive DT el poder del momento actual está perdido y en lugar de “estar ahí”, invierte muchas energías en lamentar sus errores pasados, en lamer sus heridas y rumiar de qué manera hubiera o podría haber sido y diferente, o en ocuparse de resoluciones sin fin y en fantasías futuras. A medida que la gente dirige su energía hacia lo que fue, debía haber sido o podría ser, su capacidad para capitalizar el poder del presente disminuye, mientras que para nosotros la “fe” en el presente es la vivencia afirmadora de la experiencia en cada sesión, micro ciclo, meso ciclo, macro ciclo, partidos y la vida misma.

Cuando los que forman parte de un sistema de juego pierden de vista el presente se preocupan por el futuro, experimentan ansiedad, ya que la ansiedad es la trampa entre ahora y el futuro. Al pensar en el futuro viven una etapa de miedo y al no estar en el presente, intentan llenar el espacio entre el ahora y el entonces con fantasías, ilusiones y visiones, ocupando mucho de su pensar en prever. El ensayo interno consume mucha energía y frecuentemente inhibe nuestra espontaneidad y buena voluntad de experimentar nuevas conductas. Las relaciones entre jugador y DT fracasan por que tienen demasiadas expectativas y poca apertura (“me dijeron que es el mejor jugador de México y lo estoy esperando, y esperando y nada”).

Bajo este enfoque gestáltico en la psicología que emana directamente del fútbol no se ignora el pasado de los jugadores. El pasado es importante cuando está relacionado de alguna forma con los temas significativos en el funcionamiento presente del jugador en el sistema de juego y éste tiende a aferrarse al pasado para justificar su falta de eficacia y sabiduría para hacerse responsable de sí mismo

y de su crecimiento, inculpándose y culpando a los demás para evitar su propia responsabilidad.

Desde la perspectiva gestáltica en el fútbol, el jugador tiene todos los elementos que necesita el DT para funcionar en el sistema de juego, y por eso afirmamos que el presupuesto básico del enfoque existencial es que los deportistas pueden por sí mismos tratar con efectividad sus desajustes en el esquema de juego. La tarea central de DT es, entonces, acompañar a los jugadores en la total experienciación de su ser – en – el – aquí – y ahora, y – tu – presentes; Ser – con – ellos para que lleguen – a – ser conscientes de cómo evitan a sí mismos el sentir y experimentar el presente (lo único real existente). Los jugadores vienen persuadidos de que a veces no tienen recursos para enfrentarse a sus problemas en el sistema de juego y sus miedos a las expectativas catastróficas, y así evitan usarlos. En un sistema de juego con enfoque gestáltico – existencial, los deportistas, en tanto les es posible, llevan a cabo la propia terapia, hacen sus propias interpretaciones, sus propias integraciones, crean sus propias razones y encuentran sus propios significados y re – soluciones que ayudan a la rápida integración del atleta al conjunto táctico y estratégico.

El sistema de juego y los entrenamientos tácticos deben proporcionar a los jugadores el reto suficiente para ayudarlos a ganar conocimiento y luz de cómo procede hacia la integración y el crecimiento futbolístico; también debe proporcionar respeto y la espera suficiente para no violentar el proceso técnico – táctico. Una vez que el futbolista reconoce por propia experiencia sus bloqueos hacia la madurez del sistema de movimientos, su significación e ellos aumenta y es entonces cuando puede reunir la energía para activar el potencial para una existencia en el club más auténtica y vital.

La experiencia del atleta en el balón – pío produce mejores resultados que sólo discutir abstractamente el informe histórico del jugador, o andar a la pesca de causas de la conducta presente. Descubrimos que los jugadores que reportan que pueden sentir sus conflictos desarrollan una nueva conciencia de sus luchas, y aprenden a aceptar, integrar y conciliar las diferencias dentro de sí mismos y del sistema de juego, los sentimientos son importantes y aquellos no asumidos crean desecho emocional innecesario que cubre

desordenadamente la conciencia centrada en el presente y el sentimiento es la fuente más frecuente y peor tipo de los asuntos no terminados o dialogados.

Este apartado podría decir a manera de conclusión que en la relación DT – jugador se requiere conservar viva, todo depende de la participación total del propio DT, así como de sus exigencias por el total compromiso del jugador. El éxito del sistema de juego está en función de la participación conjunta de dos seres humanos. Con todo lo anterior, el DT con este enfoque ha de ser una persona sencilla, humilde y modesta ya que estará clara de que su participación en el proceso técnico – táctico del sistema de juego es necesaria, pero no suficiente puesto que existen dos elementos más que constituyen el conjunto: el jugador y la relación.

Psicología del alto rendimiento en el fútbol

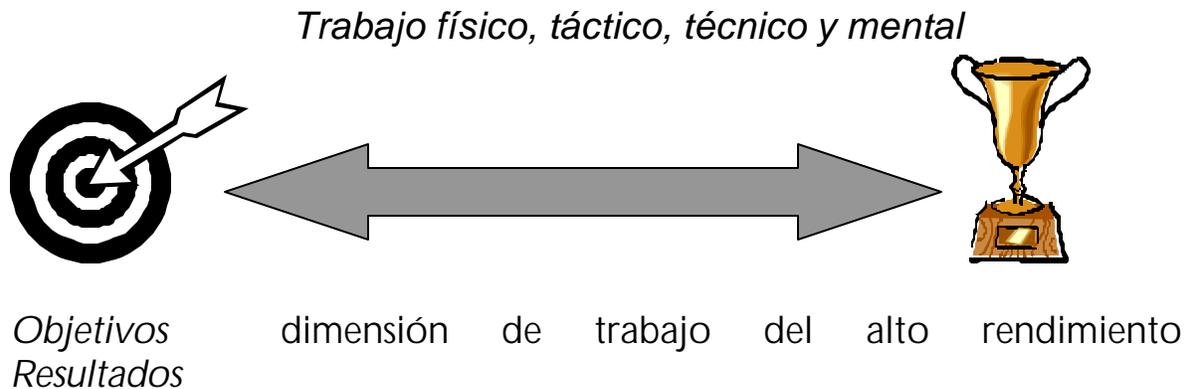
Hoy más que nunca se habla en los medios de comunicación, los clubes deportivos y hasta en los Directores Técnicos que “los jugadores novatos ganan partidos, pero que los jugadores de experiencia ganan campeonatos”, yo creo en esa forma de interpretar el fútbol, pero por la experiencia adquirida en el trabajo profesional la modificaría diciendo que: los jugadores con mentalidad triunfadora ganan partidos y los jugadores con mentalidad de alto rendimiento ganan campeonatos sin importar de manera fundamental si son novatos o experimentados”

En sus libros Bauer y Ceberle en 1988 lograron definir para el deporte este aspecto de la mentalidad del rendimiento y fue de la siguiente manera:

*Es el proceso de una acción o bien,
El resultado de acciones y las realizaciones
Desde el punto de vista normativo y el rendimiento se
Debe entender como la superación más eficaz o mejor posible de una
tarea”.*

Existe dos factores que hay que distinguir en especial para el fútbol en referencia al alto rendimiento: *lo planificado y lo realizado.*

En realidad lo estructurado es lo que obliga al sistema de juego y a la institución así como a los jugadores a enfocar sus pensamientos, actitudes y acciones a la consecución sistemática de los objetivos escritos. Lo realizado es la “carne” de esos objetivos, es la “emoción y las Vicisitudes” de lo que se ha conseguido y aquí es en donde realiza su papel la mentalidad del alto rendimiento para acercar lo realizado a lo planeado.



Otro psicólogo menciona que la importancia del aspecto psicológico en el rendimiento específicamente hace referencia a la consistencia, no le da mucha relevancia a los factores físicos, y argumenta que la constancia de su rendimiento se debe al resultado de una estructura y consistencia fuerte, es decir a una “constancia mental”. Para Oler no importa si es un deporte individual o de grupo, lo importante para el alto rendimiento depende de estar en una atmósfera mental que favorezca su desarrollo mental de manera interna, a lo que se denominaría “*ESTADO IDEAL DE RENDIMIENTO*”.

Mas sin embargo nuestra experiencia nos ha dictado que la estructura del rendimiento es mucho mas compleja. Por lo tanto la definición de *Estado Ideal de Rendimiento aplicado al fútbol* podría ser:

La adecuada combinación de rendimiento deportivo y sus factores que lo afectan a nivel colectivo e individual, para dar cumplimiento a los objetivos técnicos y tácticos en entrenamientos y competencia.

Mencionando o anterior podremos desarrollar la definición de Estado Ideal de Rendimiento en Fútbol, ya que al mencionar que el la adecuada combinación mencionaremos los factores que inciden en el Rendimiento de un jugador para lograr este grado de alto rendimiento.

Frecuentemente entendemos que el éxito es igual a un excelente desempeño deportivo, pero afortunadamente se ha cambiado esta mentalidad a pesar de los medios masivos de comunicación que no

entienden que un buen jugador (constancia en resultados y mentalidad) ha trabajado excelente, no obstante que su equipo perdió. Tanto el psicólogo como el DT deben hacer una separación entre los factores reales y concretos de rendimiento y los fenómenos o circunstancias que influyen en el marcador, sin que ello afecte el rendimiento. Más que nadie un DT conoce que en la realidad de un partido de fútbol demasiado parejo no se puede prever un resultado, sino sólo si asegurar el desempeño de cada jugador, pero la obligación de DT y de toda su institución es coordinar los factores que influyen sobre el incremento del rendimiento individual y global.

Los factores que incrementan el rendimiento en el fútbol son dependientes de las acciones y la relación que existe de los diferentes jugadores del equipo. Existen factores internos e individuales como el estado físico, la técnica, la fuerza, la elasticidad, la fuerza, la resistencia, así como las colectivas o de grupo como pueden ser las condiciones técnico – estratégicas; hay otros que se llaman factores externos como las condiciones de la cancha, el clima, ser local o visitante, el marcador, el árbitro, el público y los contratos publicitarios y de TV.

En el partido se da el inicio a la competencia, pero se podría decir que el cúlmen y la fuente del entrenamiento y es la medida de todo rendimiento. Es el marco que hace publico el rendimiento individual y colectivo y la dirección del partido hace que se reafirme lo practicado o se tenga que adaptar nuevos esquemas mentales, es por ello que la propia competencia es la que marca la exigencia del Estado Ideal del Rendimiento.

El jugador evalúa su propio rendimiento constituyéndolo en el elemento fundamental del rendimiento. Para que un jugador de fútbol llegue a obtener un Estado Ideal de Rendimiento (EIR) debe manifestar en todo entrenamiento, sistema de juego y circunstancia de la competencia una *disposición* para jugar y rendir como resultado de sus *motivos y necesidades*, y de su postura frente a las *normas y valores del sistema de juego y de la institución, así como personales*. Su nivel de desarrollo de sus características debe manifestarse en su *personalidad, autoestima, auto seguridad, fuerte relación con el equipo, con decisión y determinación*, es decir, que el propio sistema de juego favorezca para que cada entrenamiento y competencia sirvan

para reafirmar las cualidades antes mencionadas. Un exarbitro internacional Arturo Yamasaki comentaba en una charla a sus discípulos: *“Si salgo a un partido de fútbol y el propio encuentro no me sirvió para crecer, es mejor que me quede en casa”*.

Otro factor que incrementa el rendimiento del jugador de fútbol es la *capacidad de jugar* y rendir como resultado del nivel de rendimiento *“técnico – estratégico – motriz”*, (condición física, técnica, táctica y la coordinación en tiempo y espacio de ambas – motricidad-) y la capacidad de explotar los *talentos*, a su vez la excelente interrelación de estos aspectos hacen que el jugador se vea repercutido en sus emociones y sobre todo en su rendimiento deportivo.

Claro está que en el fútbol un jugador puede tomar relevancia, pero nunca un jugador debe tener más relevancia que el propio equipo, ya que éste se compone de once titulares y sus circunstancias. Estas circunstancias implican la inclusión de la vida familiar, la vida secreta, la religiosidad poca o mucha, las emociones y disgustos con la prensa, es decir, con el entorno social de fútbol; y si esto fuera poco, agregar los once rivales más las circunstancias que los rodean. Como dice la Gestalt que: *“el todo no es la suma de sus partes”*, en fútbol podríamos decir que en el rendimiento de nuestro equipo no es *la suma del rendimiento individual*, sino que el rendimiento de nuestro equipo está basado en una *“dinámica de equipo integradora y creciente, que invite a cada momento a dar más, a ponerse en cada sesión de entrenamiento objetivos concretos y lograrlos a la cabalidad*, esto con el fin de potenciar la disposición y capacidad para el rendimiento individual y colectivo. Con todo lo anterior es preciso que el DT conozca la propia naturaleza del equipo y su relación con todo su entorno. Con esto recuerdo unas palabras de Beckenbauer en una conferencia que nos dictaba varios psicólogos reunidos y decía: *“Un entrenador triunfado es aquel que descubre las circunstancias del partido y las domina, y en esto la psicología es una herramienta básica para descubrir esas circunstancias”*.

Se podrá mencionar que la obligación del futbolista es dar lo máximo en cada encuentro, que es su obligación y como profesional debe cumplir, pero, en realidad existe un cuerpo técnico integrado y que cada miembro del cuerpo técnico es indispensable para que todo el equipo llegue a las metas planteadas. Pues bien, es el cuerpo

técnico quien debe encontrar el camino para coordinar adecuadamente el rendimiento de los jugadores y en especial del equipo. En este caso el DT está en una posición de responsabilidad “visible” ya que coordina todo esfuerzo y refuerzo, él es quien está en contacto directo con los jugadores y con los ejecutivos del equipo. Es el DT quien siempre tendrá la última decisión y por lo tanto la máxima responsabilidad de la coordinación de rendimientos (individual y colectivo). Los demás como el auxiliar, el preparador físico, el médico, el psicólogo, el masajista y el utilero deben también coordinar esfuerzos para que el DT disponga de cada jugador y esté al máximo para poder manifestar sus avances o retrocesos a favor del equipo y acercarse cada día al plan proyectado por el DT.

Recordemos que en el entrenamiento se da el espacio suficiente para incrementar, mantener o adquirir las habilidades de todo aspecto necesaria para lograr el máximo rendimiento y que cada sesión sea retadora e invitadora, que se plantee de tal forma que los objetivos sean realmente alcanzados y con un esfuerzo dosificado para que sea más sano, poco rutinario y creativo el jugador y equipo participante.

Ciertamente el rendimiento del futbolista se podrá decir que es él y sus circunstancias, y dentro del proceso individual encontramos otros factores que inciden básicamente en todo lo que es el aspecto individual. Recordemos que es un jugador sin una buena condición física, poco inteligente, poca habilidad para manejar el balón y carente de personalidad y motivación?; pues bien, diríamos que no sirve para el fútbol, y en cambio, un jugador con excelente personalidad, una técnica envidiable, dispuesto a recorrer y gastarse en la cancha físicamente e inteligente tácticamente, podremos decir que es un crack y esa es precisamente la obligación del propio jugador a comprometerse en sustentar su alto rendimiento es estos cuatro factores.

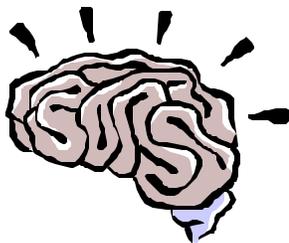
CARACTERÍSTICAS MENTALES DEL ALTO RENDIMIENTO.

Hemos visto en infinidad de partidos que aquellos jugadores denominados “grandes” en momentos decisivos han salido avantes y

levantan a todo el equipo en el aspecto anímico y deportivo, ya que, parece que por ellos no existe el paso de la “presión”, “cansancio” o “fatiga”, pues bien, podríamos preguntarnos: ¿Cómo es que éstos jugadores son diferentes a los demás?, ¿Están constituidos de manera diferente?; pues no es lo uno ni lo otro, simplemente están preparados con una mentalidad de alto rendimiento.

A continuación pondremos unas características descubiertas por varios psicólogos que han entrevistados a figuras internacionales como pelé, Beckenvawer, Hugo Sánchez, Platini y varios jugadores de este nivel; y sus características en el momento “cumbre” o de “máximo rendimiento” dijeron tener las siguientes cualidades en los mejores momentos de actuaciones deportivas:

CUALIDADES DEL ALTO RENDIMIENTO EN COMPETENCIA



<i>SITUACION INTERNA</i>	<i>SITUACIÓN EXTERNA</i>
Pérdida del temor	Juega sin miedo a perder
Dejar de pensar en la ejecución	Parece que ejecuta automáticamente sin pensar
Concentración total	Nada le distrae
Ejecución de manera libre y sin esfuerzo	Fácilmente hace lo que sabe hacer
Esta totalmente seguro de poder hacer las cosas	Sabe que todo esta bajo control y desaparece cualquier presión
El tiempo no le importa	Tiene una sensación de que todo transcurre en cámara lenta, deja de tener prisa y adquiere rapidez eficaz
Esta concentrado en el aquí y el ahora	Sus movimientos son armónicos y fluyen sin pensarlo, se siente libre

Ya que se conocen las cualidades de los futbolistas que están preparados mentalmente para el alto rendimiento, podríamos decir que estos son factores de la ejecución en el momento del entrenamiento o de la propia competencia, pero existen condiciones que el propio jugador debe aprender a manejar él mismo con asesoría del psicólogo, existen otras 8 condiciones sin las cuales la mentalidad del alto rendimiento no podrían existir; Es decir, no hay mentalidad de alto rendimiento si los deportistas no aprenden a:

CONDICIONES INTERNAS DEL ALTO RENDIMIENTO ENTRENADAS CON EL PSICÓLOGO

SITUACIÓN INTERNA	MANIFESTACIÓN EXTERNA
Optimista	Se manifiesta gustoso de jugar y ve los partidos difíciles como "retos" y esta seguro de su trabajo, cuando es de mayor exigencia toma una actitud positiva.
Centrado en el momento	Actúa su cuerpo y su mente en un solo momento, es decir, armónicamente y unidos en el aquí y el ahora.
Con mucha energía	Manifiesta mucha alegría y seguridad, sin temores y con sensación de diversión con mucha intensidad
Sabe como reaccionar	Realiza mental y físicamente de manera asertiva sin desgastarse física o mentalmente.
Tiene un efecto de cápsula	Se siente como en una esfera separado del ambiente distractor y se siente protegido para seguir concentrado
Estado de conciencia	Esta consciente de su cuerpo y de sus

extraordinaria	compañeros así como de sus rivales y se tiene la sensación de conocer lo que otros va a hacer y por ende se anticipa a las jugadas
----------------	--

También se ha encontrado que los futbolistas de mayor éxito cuando cometen un error en la competencia, lo toman más adecuadamente y son realmente capaces de seguir el rendimiento; es decir, que si fallan una jugada crucial en el partido para el equipo, ellos lo toman como una jugada más y aumentan las 8 condiciones antes mencionadas, y sobre todo el propio diálogo hacia con ellos mismos, no es recriminatorio sino por el contrario es de aumentar su seguridad y ganas de jugar.

Estamos seguros que los mejores resultados en toda competencia futbolística están íntimamente ligados al alto grado de experiencia en manejar estas ocho condiciones y una muy importante, *la autoestima*.

VARIABLES PSICOLÓGICAS EN EL RENDIMIENTO FUTBOLÍSTICO

Como ya lo observamos anteriormente, existe una psicología que emerge exclusivamente del fútbol, así como cada deporte tiene sus propias variantes y situaciones psicológicas especiales. Pues en el balón – pie también hay situaciones psicológicas que afectan esta mentalidad del alto rendimiento en el aspecto técnico, táctico y hasta físico. Como ya es conocido existen factores mentales para que exista la mentalidad del alto rendimiento, y también existen variantes que el jugador de fútbol y con más razón el DT debe conocer su origen y utilidad para que sea el especialista mental quien ponga la cientificidad al manejar estos aspectos en la cancha.

Existen muchas variables mentales con relación al rendimiento deportivo, pero sólo manejaremos las que afectan directamente al fútbol y estas son:

- **Motivación:** Grado de interés que se ve reflejada en las consecuencias de todo tipo que genera éste. Es ella quien deja ver el grado adherencia al programa, sus conductas de persistencia y de discernimiento ante situaciones difíciles. Es la razón principal para la activación.
- **Estrés:** Es un estado de hiper funcionamiento cerebral que muchas veces también aparece como cansancio y monotonía (efecto del sobre entrenamiento mental). Influye en el nivel de activación.
- **Autoseguridad:** Seguridad en los propios recursos del equipo y personales para enfrentar los restos competitivos. Influye en la motivación y el estrés y es como el regulador para que aparezca o la motivación o el estrés.
- **Activación:** Es una respuesta física y del cerebro que está limitada por el grado de motivación o por el estrés. La activación es una respuesta cerebral que cuando se encuentra la motivación hace que surjan automáticamente los pensamientos positivos que favorecen el optimismo y el deseo de obtener los objetivos planteados. Cuando esta presente el estrés, aparece la duda, el miedo a perder, el miedo a fallar una penal y se manifiesta con inseguridad, hostilidad con el árbitro, o miedo.
- **Concentración:** Interpreta el momento para tomar decisiones oportunas (asertivo) en todo nivel (técnico, táctico, mental o físico).
- **Manejo de pensamientos positivos y negativos.** Son las palabras o diálogos internos que el propio jugador se dice a sí mismo, y afectan la auto seguridad manifestándose en una desvaloración total (displencia) del entrenamiento o de la competencia, o en su caso, una exagerada (ansiedad y estrés) por

las repercusiones del próximo resultado o entrenamiento.

VARIABLES DEL FÚTBOL Y SUS EFECTOS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

VARIABLE	DEFINICIÓN	COMO AFECTA EN CADA NIVEL		
		TACTICO	PSICOLOGICO	FISICO
Motivación	Grado de interés	Siempre disciplinado	Muy honesto	Entrena y juega con mucha alegría
Estrés	Hipersensibilidad mental que afecta la motivación y la activación	Enfado y hostilidad	Ansioso	Cansancio y enfado
Auto seguridad	Seguridad en los propios recursos y en los del equipo. Sirve como regulador para que aparezca la motivación o el estrés	Si existe motivación, trabaja excelente, da sugerencias al DT. Si existe estrés se preocupa en exceso y quiere tomar la dirección táctica	Si existe motivación cumple a la totalidad el entrenamiento mental. Si existe el estrés nunca se disciplina y hay inseguridad en el plan a seguir mentalmente.	Si existe motivación se disciplina y aporta ejercicios ricos al equipo y entrena después del tiempo. Si hay estrés existe cansancio.
Activación	Respuesta cerebral	Optimismo si hay motivación. Rechazo si existe el estrés	Cumple con alegría si hay motivación, pero con estrés hay una hiper inquietud mental	Esta dispuesto y con optimismo al ejercicio si hay motivación y todo lo contrario si hay estrés. (puede haber contractura o desgarres)
Concentración	Discernimiento para el momento	Ejecuta con inteligencia sus movimientos	Conoce sus sentimientos y los aplica según la circunstancia	Realiza el ejercicio adecuadamente y le da variantes exactas
Manejo de pensamiento positivos o negativos	Diálogos internos ya sean positivos o negativos	Se repite constantemente sus movimientos	Conoce lo que se dice y como se lo dice.	Se alegra o recrimina después de un ejercicio

DINAMICA DE LAS VARIABLES MENTALES EN EL FÚTBOL.

En el fútbol como de todos es conocido, existen muchos factores que pueden incidir en el resultado de un partido, en ocasiones se jugará como nunca se había hecho de excelente, pero se perdió y en otras ocasiones se jugo espantosamente y resulta ser que se gano ese partido. Pues la explicación a las variables mentales que afectan

el rendimiento se encuentra en los siguientes párrafos. Una cosa que hay que recordar son las variables mentales exclusivas del fútbol y que se enunciaron anteriormente.

Recordemos que en el fútbol dentro del aspecto táctico existen dos procesos indispensables que son los cimientos y el cúlmen deportivo en la competencia y son:

EJECUCIONES Y DECISIONES

Tomando como base uno de estos aspectos que son las *ejecuciones*, y se debe entender como *aquel proceso que el jugador pone en marcha para dar vida a un movimiento (técnico o táctico) en el tiempo y el espacio*. Esto quiere decir, que si un jugador realiza un movimiento solicitado por el DT, o entrenado está haciendo concreto lo solicitado, o en un pase o tiro que requiere cierto grado de técnica el jugador está haciendo concreta una ejecución deportiva. Esta ejecución (técnica o táctica) esta basado en las funciones físicas (elasticidad, flexibilidad, resistencia y fuerza) y a su vez afecta el nivel de activación que tenga el jugador (recuérdese la definición de activación) y de aquí repercutirá si se invierte en estrés o motivación para reforzar o frenar la autoseguridad que a su vez afectará como ficha de dominó al resultado del Estado Ideal de Rendimiento.

Tomemos por ejemplo un jugador que inicia un partido y se ha entrenado durante para rendir al máximo. Su primer balón que toca le entrega al rival y le anota un gol el contrario por causa principal de éste jugador; por consecuencia a ello, empieza a sentir que las piernas están muy duras (condición física) y afecta su nivel de activación por lo que dice que se siente “cansado” y por lo tanto él percibe que no será su partido.

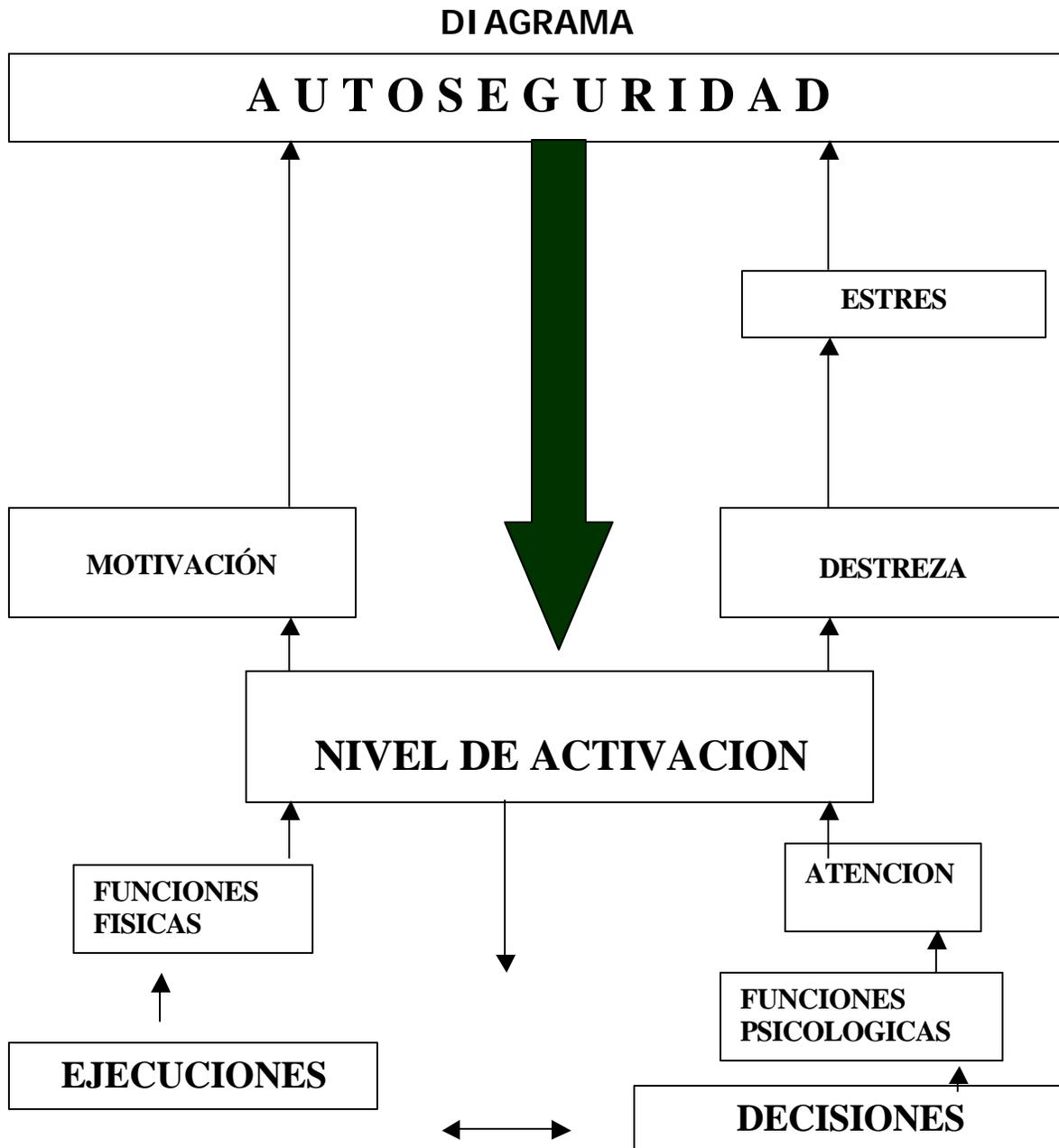
Tomemos el ejemplo anterior para manifestarlo de manera positiva: El jugador toca su primer balón y a pesar de que se vio en aprietos sale con balón dominado, cosa que le hace sentir fresco (con buena condición física) y se siente con mucha energía y ganas de hacer bien las cosas, por lo que la motivación será automática y alimentada constantemente, siendo de esta manera que su autoseguridad se vera reflejada al momento de recibir el balón o cuidar algún rival.

Ahora, pasemos a la explicación de las variables psicológicas con relación a las decisiones en un partido. Ese mismo jugador en otro encuentro toca su balón y en una jugada difícil decide enviar el balón al portero, esta decisión fue equivocada, ya que portero estaba marcado por un rival, y cuando el balón se dirigía hacia la portería el rival la tomó y anotó un gol. Obviamente el jugador comenzará a pensar que es un tonto y en las consecuencias trágicas que se vienen (funciones psicológicas), por lo que él mínimo se fuerza para estar más atento (pero estará más concentrado en sus errores que en desarrollo del partido), por lo que sus movimientos serán torpes y desganados, afectando a sus destrezas físicas (técnica individual y táctica individual) provocando estrés (ansiedad, irritabilidad, reclamos al árbitro y hasta alguna lesión) modificando de manera negativa su autoseguridad (pensando con ello que no es su mejor partido y querrá ser cambiado o se hará auto expulsar.

La misma situación de nuestro jugador pero visto de manera positiva. El jugador comete el mismo error de pasar el balón a su portero que se encuentra marcado. Ese futbolista, se ve en otra situación apremiante pero ahora toma una decisión correcta (despejar el balón) haciendo que sus diálogos internos (pensamientos o funciones psicológicas) sean más de ánimo y entrega al partido, provocando con ello una atención o concentración más adecuada a cada momento, por eso se fortificarán sus ganas de jugar y demostrar que lo que hizo de manera equivocada fue un error y no una falta de recursos, impactando de manera positiva en sus destrezas técnicas y tácticas, por lo que maneja adecuadamente su estrés convirtiéndose en una autoseguridad plena.

En análisis siempre nos representara la posibilidad de conocer más a fondo cada característica de las variables mentales, y ya conociéndolas podremos darle nuestra propia interpretación, momento de trabajo y adecuado tratamiento para, así, integrarlas a las metodologías de trabajo mental en los entrenamientos de los equipos a nuestro cargo.

ANÁLISIS TEORICO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO



Así el trabajo psicológico en la competencia tiene que ser directamente en aquellos factores que inciden en la motivación y en las destrezas (técnico, táctico, mentales y físicas), siempre y cuando sea de mayor prioridad y no exista un entrenamiento mental programado.

Para los jugadores que ya cuentan con una metodología planificada de entrenamiento mental, las variables deben de

identificarlas y aprender a cómo manejarlas para sacar provecho de ellas y ventaja en la competencia.

PRINCIPIOS DEL ÉXITO QUE DEBE TENER TODO SISTEMA DE FÚTBOL

En todo jugador de fútbol existe una tendencia natural a lograr el éxito, es decir la plena realización como deportista y como persona. En el interior de cada jugador existe una fuerza que impulsa a buscar la autorrealización. A esa fuerza se le puede llamar “vocación” nuestra esencia o misión en la vida. Cada deportista tiene en su propio interior la fuerza para desarrollar todas sus cualidades ayudado por el ambiente del equipo, las personas y el propio sistema de juego y que lo hace sentir único e irrepetible.

Para lograr esto el sistema de juego debe proporcionar la autoconciencia para los jugadores, el auto conocimiento y que el propio sistema de juego lo invite a llevar a cabo un proceso de maduración personal, táctico, técnico, mental y físico; es decir, un esfuerzo consciente y voluntario. Sin embargo, la realización del jugador es algo que no se logra fácilmente, pues implica luchar contra la fácil tendencia que tiene todo entrenador y principalmente todo jugador a quedarse en las zonas cómodas, en permanecer en relaciones y situaciones que no forzan a la maduración. Todo sistema de juego que invite a la maduración se enfrenta a esta inercia y al temor a la libertad y a la incertidumbre que conlleve al arriesgarse uno mismo.

Visto de esta forma, el éxito o el Alto rendimiento más elevado al que puede aspirar un futbolista es desarrollar plenamente su vocación propia, manifestar su individualidad mediante el desarrollo pleno de sus capacidades físicas, mentales, emocionales tácticas, técnicas y espirituales para contribuir de manera creativa a la mejoría de sí mismo, del equipo, del sistema de juego y de su familia que lo rodea. El alto rendimiento y el éxito implica que el sistema de juego desarrolle un sentido de congruencia, plenitud e integridad mediante el cultivo simultáneo de lo material, lo emocional, lo intelectual y lo espiritual, orientado por la misión personal de cada jugador.

Un elemento indispensable para lograr el éxito en la vida es que el jugador descubra su propia misión personal, del equipo y de club. Que el jugador tome conciencia de lo que quiere que se haga en el sistema de juego, de lo que él quiere ser y hacer en el sistema de juego, lo lleva a trazarse metas e ideales dignos, elegidos y conscientemente, con los que se compromete y que contribuyen al crecimiento personal y futbolístico, además del sistema.

El éxito de un sistema de juego se asegura cuando se involucra la nutrición del tiempo y atención de todos los aspectos fundamentales como futbolista y como seres humanos, es decir, los cuatro ámbitos o niveles básicos que integran la humanidad debe ser cultivados armónicamente. El autoconocimiento, la autoestima, la congruencia, el vivir “aquí y ahora”, con un sentido de misión personal, centrado en un principio, con plenitud, son los ejes que facilitan el desarrollo armónico de estos cuatro aspectos básicos en el futbolista.

Los cuatro aspectos son:

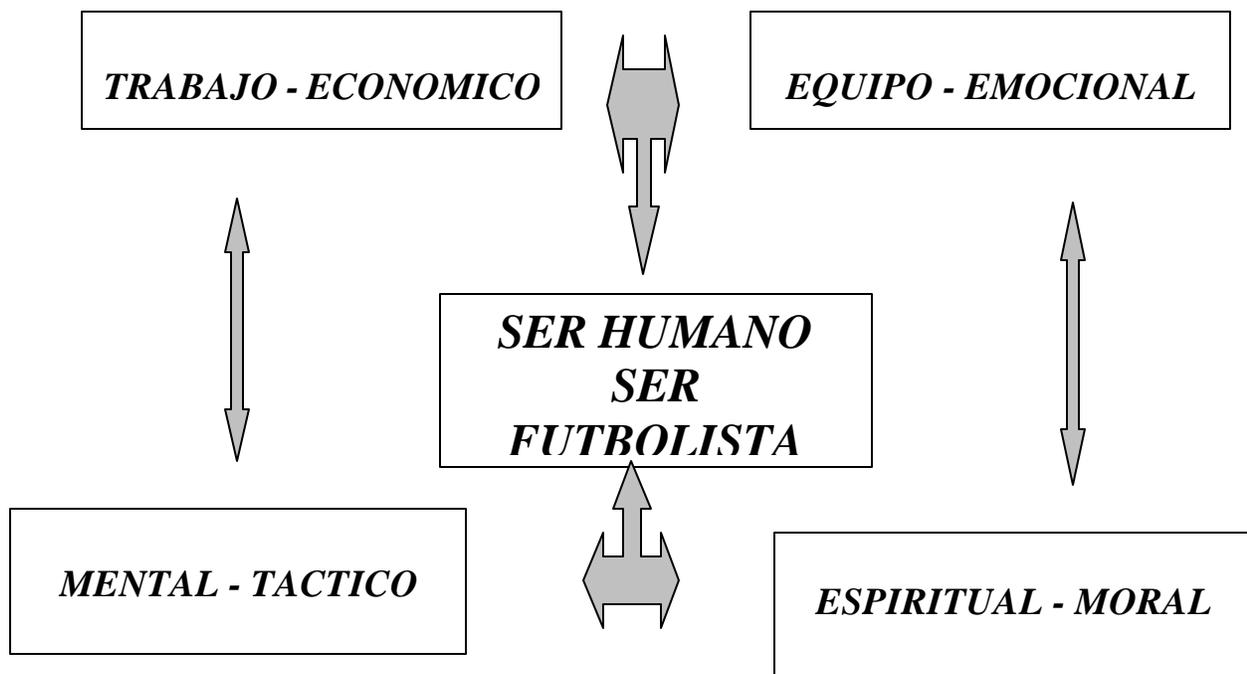
- Trabajo – económico
- Equipo – emocional
- Mental – Táctico
- Espiritual – Moral

Trabajo – Económico: Es la base indispensable para mantener la vida de un futbolista. Implica tener buena salud, sexualidad plena, vitalidad, libertad económica, bases materiales y seguridad.

Equipo – Emocional: Los seres humanos y más los jugadores necesitan sentirse aceptados, apreciados, valorados, respetados. Esto implica tener buenas relaciones afectivas que sean nutritivas, significativas, desarrollar la capacidad de dar y recibir afecto, la amistad, la confianza, tener relaciones interpersonales sanas, de crecimiento, libertad y respeto mutuo.

Mental. Táctico: Es cultivar cotidianamente la capacidad del jugador y la nuestra como DT de comprender la realidad del entrenamiento y del partido, de tomar decisiones, de discernir, de desarrollar la creatividad táctica del sistema de juego, el conocimiento, la producción de ideas, de nuevos conceptos.

Espiritual – Moral: Es dirigir la vida del equipo y de los jugadores de manera individual a aspiraciones más altas y profundas, orientado por principios y valores reconocidos como universales, valores que humanizan al futbolista y ayudan al desarrollo pleno de su potencial como ser humano. Cultivar el sentido del asombro, respeto y amor por nosotros mismos y por todo lo que nos rodea.



Psicología del entrenamiento en fútbol

El entrenamiento es el área de la psicología del fútbol que en mayor medida ha llamado la atención de los psicólogos del balón pío. El objetivo del entrenamiento es conseguir una buena ejecución en la competición, por lo que competición y entrenamiento son inseparables; son las dos caras de la actividad deportiva.

Definir el entrenamiento no es fácil, aunque de acuerdo a nuestras delimitaciones la competición, consideramos que entrenamiento es el periodo anterior la competición, que de una manera sistemática y programada, los deportistas se preparan para competir, bajo la dirección del entrenador. Desde esta perspectiva, la valoración posterior a la competición es el punto de inicio del entrenamiento siguiente.

ANÁLISIS PSICOLÓGICO DEL ENTRENAMIENTO

La metodología de la psicología del fútbol, hace que el psicólogo en lugar de buscar la respuesta en el sujeto, intentará conocer sus relaciones pasadas y el conjunto de factores presentes que justifiquen estas acciones.

Si realmente interesa un análisis psicológico y no una mera estrategia de motivación a los jugadores, el psicólogo debería empezar por revisar la historia de relación del equipo, remontándose, por lo menos, hasta un periodo anterior al que se supone empezaron a aparecer “problemas”.

De acuerdo con nuestro planteamiento, en la observación o análisis del entrenamiento hemos de prestar atención a la secuencia

de acontecimientos que en él ocurran. Los principales elementos que debería contener la hoja de registro son los siguientes:

- Los ejercicios que ejecutan los futbolistas, bajo la programación del entrenador, el preparador físico u otros técnicos, incluyendo los progresos en la eficiencia.
- Las acciones y comentarios del entrenador, con relación al comportamiento de los futbolistas.
- Las acciones, gestos y comentarios de los futbolistas; signos de conformidad, de desaprobación, de fatiga, de alegría etc.
- Las relaciones con los compañeros de entrenamiento durante la sesión y que influyan en las relaciones de los futbolistas o entrenadores: presencia de directivos, familiares, público, periodistas, clima, etc.

A continuación se presenta un modelo muy sencillo de observación para el entrenamiento.

Fecha Hora	Deportista		Entrenador				Observaciones
Minutos	5	10	15	20	25	30	35
<i>Características del entrenamiento:</i> Ejercicio Repeticiones Exigencia Programación							
Relaciones técnicas y tácticas: Ejecución Rendimiento Esfuerzo							
<i>Relaciones Entrenador _ Futbolista:</i> Instrucciones Comentarios técnicos Felicitaciones Reprobaciones Quejas Incumplimientos Explicaciones							
Relación entre deportistas: Ayudas Aislamientos Comentarios							
Factores situacionales: Periodistas Público Directivos Temperatura							

Factores orgánicos: Fatiga Alimentación Enfermedades Medicamentos								
Factores históricos: Resultados previos Noticias Comunicados Familia Profesión								
Comentarios complementarios:								

PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN UN EQUIPO DE FÚTBOL

La preparación psicológica es un sistema conformado por su contenido, métodos y medios seleccionados para cumplir con los objetivos que se requieren alcanzar.

La preparación psicológica es un subsistema del sistema de preparación del deportista diseñado para contribuir al perfeccionamiento de las particularidades psicológicas que son un factor importante en la realización eficiente del entrenamiento deportivo y la obtención de buenos resultados deportivos

En nuestro entendimiento dicho subsistema se debe diseñar para el logro de dos objetivos psicológicos básicos:

- Coadyuvar a formar la disposición psicológica adecuada para la realización del entrenamiento deportivo con la meta de crear, mediante él, las posibilidades físicas, técnicas y tácticas que posibiliten el éxito deportivo.
- Perfeccionar las particularidades emocionales y volitivas para lograr estados psicológicos que posibiliten un eleva el rendimiento deportivo.

Definida de esta forma, el entrenamiento mental resulta por su

Profundo carácter pedagógico, debido al cual resulta inesperada la planificación, organización y control del entrenamiento deportivo.

PRINCIPIOS PARA LA PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL FÚTBOL.

Dado su objetivo y el carácter pedagógico de su consecución y teniendo en cuenta la relación de la preparación psicológica, con el sistema de la preparación del futbolista, es posible establecer algunos principios para el diseño del trabajo psicológico que delimiten con exactitud el marco de actividad del entrenador o el psicólogo en este campo:

1. - Los objetivos de la preparación psicológica deben ser derivados de los objetivos de los ciclos de entrenamiento.

El objetivo de la preparación psicológica, en el alto nivel de rendimiento, no puede ser otro que crear las bases psicológicas que permitan al deportista alcanzar el objetivo competitivo para el cual se prepara.

Los objetivos de los mesociclos, microciclos, e inclusive de las sesiones de entrenamiento nos brinda las metas para cuya obtención se realiza el trabajo psicológico.

2. - En la preparación psicológica, dado su carácter multifacético, que desarrolla los más diferentes procesos y cualidades de la personalidad, deben ser utilizados distintos métodos y medios, sin establecer falsas dicotomías o seguir paradigmas superados.

Se trabaja la preparación psicológica cuando se obliga a un futbolista a jugar partidos con un enorme desgaste físico, en tanto se desarrollan sus mecanismos volitivos, cuando se le somete a un sueño dirigido a terminar de manera excelente su trabajo; y también cuando se le hace controlar su estado de bienestar psicológico tratando de que lo fije para reproducirlo en sesiones posteriores.

3. - La calidad de la preparación psicológica esta determinada, en primer lugar, por la habilidad por la cual se diagnostiquen los procesos y cualidades de la personalidad que resulten eslabones débiles para el logro del rendimiento deportivo. En segundo lugar, por la realidad para trazar objetivos y disponer de los medios necesarios para alcanzarlos.

4. - Los objetivos específicos de la preparación mental, los medios para lograrlos y los resultados de los diagnósticos deben ser conocidos, comprendidos y aceptados con la mayor profundidad posible por los deportistas y el personal que los prepara.

La falta de compromiso con el sistema de preparación psicológica le hará fracasar invariablemente.

5. - Los controles de carácter pedagógico y médico deben ser correlacionados lo más estrictamente posible con los indicadores psicológicos para realizar una evaluación, que sea realista del desarrollo de la preparación psicológica.

6. - En sentido general, todo el proceso de entrenamiento deportivo es preparación psicológica. Por ello resulta un tanto absurdo establecer cotas de tiempo para la preparación psicológica.

7. - No intentar solucionar los problemas sin la capacidad teórica o técnica necesaria es un buen consejo que puede ofrecerse.

8. - El entrenamiento deportivo, sobre todo a altos niveles de rendimiento, es necesario individualizarlo.

Con más razón, la preparación psicológica debe ser prevista respecto a los problemas de cada deportista en particular, los cuales deben ser trabajados de forma estrictamente individualizada.

La preparación psicológica debe asegurar el máximo nivel de rendimiento del futbolista para cada partido en que participe, lo cual en

la realidad del fútbol actual es muy complicado, pues en un periodo de tiempo limitado, puede haber varias competiciones que se consideran fundamentales y, por este hecho, ser objetivos del entrenamiento.

Por esta razón en el entrenamiento deportivo se prefiere actualmente la preparación cíclica, que permita orientar el logro del alto nivel de rendimiento con una frecuencia considerable.

Por más significativo del éxito obtenido, la preparación psicológica debe garantizar las actitudes positivas de los deportistas hacia el proceso que lo hace posible; el entrenamiento con sus tensiones físicas y emocionales de gran envergadura.

ESTRUCTURA DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL FÚTBOL.

En los mesociclos se encuentran unos llamados entrantes, en donde en volumen de ejercicio puede ser considerable, la intensidad es baja, primando la actividad de la preparación general. Por esas características es la meso estructura con la que se inicia el macrociclo de entrenamiento.

En esta etapa inicia la preparación psicológica, que puede considerarse de carácter general. Por tanto resulta importante en el sistema de relajación, los procedimientos respiratorios, las técnicas de concentración y los recursos para evitar ideas que puedan convertirse en obsesivas.

Para los atletas nuevos en el equipo todo puede constituir una novedad, y demandar el aprendizaje; con ellos, tanto el aspecto instructivo del procedimiento como el aspecto educativo son muy importantes. Se trata de que comprendan el significado de las técnicas y la utilidad que les pueda reportar. Los problemas de actitud negativa se pueden dar también hacia los elementos de fisioterapia o descanso activo.

Una cuestión central es la relación entre los mecanismos, asociando el surgimiento de la energía positiva con la respiración en

las condiciones de relajación e impidiendo la aparición de ideas que obstaculicen el flujo de energía.

El primer paso debe darse en este mesociclo comenzando por la vigilancia rigurosa en el calentamiento. La importancia del mismo muchas veces es negada en la práctica por el deportista con la consecuente aparición de dolores, desgarres y problemas en las articulaciones. Todo esto debe ser cuidadosamente explicado y hay que intentar relacionar las técnicas de concentración con la realización del calentamiento.

En este periodo debe incluirse un control del estado de la preparación psicológica. Hay que analizar y resumir las eficiencias y deficiencias presentadas en competiciones anteriores, y determinar la naturaleza de los estados psicológicos producidos por la victoria o derrota anterior.

En estas primeras semanas se procederá a la discusión de los objetivos del equipo, para la confrontación futura así como del contenido, los métodos y los medios para alcanzarlos, y someter todo a las correcciones necesarias que garanticen el apoyo completo y consciente de los miembros a la consecución de las metas planteadas.

La variación del entrenamiento para evitar la tendencia de la monotonía es una arma muy poderosa en manos del entrenador que debe inspirar a trabajar de manera natural.

TAREAS DEL DIRECTOR TECNICO EN EL MESOCICLO BASE.

En estos mesociclos se presentan al deportista grandes exigencias de acuerdo con la carga utilizada, con el objetivo de mantener o desarrollar un nuevo nivel de capacidad de trabajo.

Durante estos mesociclos se estructuran con frecuencia los llamados microciclos de choque, en los cuales crecen bruscamente el volumen e intensidad de las cargas. Por ello pueden surgir diversas manifestaciones como el insomnio, la ansiedad, la irritabilidad (que

puede descargarse en los compañeros o el entrenador) y episodios depresivos que pueden restar al deportista confianza y seguridad en sus propias fuerzas físicas y mentales.

Todos estos síntomas vivenciados por el futbolista, pueden modificar su actitud hacia la carga del entrenamiento de forma negativa. Por tanto durante estos mesociclos, deberán ser utilizados en las sesiones de mayor intensidad los procedimientos o técnicas de relajación después de su conclusión.

Durante esta etapa se comienza a desarrollar tareas iniciales de preparación para la competencia. Aquí se garantiza la información sobre las condiciones de la competición: dónde se desarrollará, características del contrato, reglamentaciones del club y conocer el tipo de espectadores que los verán actuar. La caracterización del contrato en términos psicológicos puede ser muy útil de diversas maneras.

TAREAS PSICOLÓGICAS EN EL MESOCICLO PREPARATORIO O DE CONTROL

Dado que el periodo preparatorio o de control es un mesociclo de transito entre los mesociclos básicos y los competitivos, se deberán puntualizar los objetivos a cumplir en la competición principal, futura y para ello resulta indispensable un balance de los objetivos de la preparación, para cuyo logro se ha desarrollado un arduo trabajo.

Hay que analizar qué nivel de capacidades se ha ido alcanzando y cual es el desarrollo técnico – táctico logrado por cada integrante del equipo y, a partir de esta información, que queda por hacer y cómo, y si es posible superar los pronósticos iniciales.

En este ciclo se comenzarán a fijar los procedimientos de autocontrol emocional para cada jugador.

TAREAS PSICOLÓGICAS EN EL MESOCICLO PRECOMPETITIVO

En los mesociclos de aproximación correspondientes a la presente mesoestructura, la actividad deberá realizarse modelando las condiciones supuestas de los partidos de la forma más exacta posible, en términos de reglamentación, características del lugar de competición, particularidades de los adversarios, alimentación, régimen de trabajo – descanso, entre otros.

Se programarán ejecuciones en donde surjan problemas imprevistos para los futbolistas y se depurarán mecanismos para auto afirmamiento.

La estrategia no solo debe recurrir a la modelación objetiva, sino que llegado a este punto, el atleta dispone de recursos suficientes para permitirle el trabajo de modelación mental. Este se refiere tanto a los contrarios, como su actividad en la competición y, en particular, a su ejecución concreta. Todo ello puede ser imaginado en estado de relajación y poniendo en función de ello el desarrollo de la concentración.

Es muy importante modelar mentalmente las dificultades y barreras que deberán vencerse con grandes esfuerzos, lo que permite desensibilizar al futbolista en relación con estos obstáculos que tienen generalmente un doble carácter objetivo y subjetivo.

TAREAS PSICOLÓGICAS EN EL MESOCICLO COMPETITIVO

Durante este mesociclo es importante promover y mantener la seguridad del deportista en sus propias fuerzas, para lo cual se ha venido trabajando desde el mesociclo anterior.

Es necesario bloquear los factores que conspiran contra la auto seguridad del futbolista, como pueden ser: La sobre valoración del contrario, la inadaptación del deportista al equipo (sobre todo si éste de recién ingreso) el surgimiento de críticas excesivas respecto al propio comportamiento dentro del equipo, o simplemente trastornos del carácter funcional como el insomnio, dolores musculares, etc..

Cada uno de estos factores deberán ser neutralizados por vías diferentes, de las cuales el equipo posee ya un amplio repertorio.

Como parte de la regulación emocional del futbolista, debe ser diseñado un régimen adecuado de distracciones desde los puntos de vista cualitativo y cuantitativo. El régimen de descanso activo adecuado contribuye al cambio de atención en relación con la competencia, lo que previene el surgimiento de elementos que generan ansiedad.

Mediante todos estos recursos deberá lograrse un sueño suficientemente extenso y profundo que permita la recuperación. Dichos recursos pueden prevenir otros desajustes vegetativos.

TAREAS PSICOLÓGICAS EN EL MESOCICLO DE RECUPERACIÓN

En los mesociclos de recuperación la carga disminuye. Esta disminución, por sí sola, implica una inadaptación funcional, ya que el organismo ha creado defensas que ahora no pueden ser empleadas ante las tareas a asumir.

Resulta necesario durante una orientación precisa del deportista, impedir los círculos viciosos: que el insomnio provoque el miedo a no dormir y, por tanto, se constituya en una causa secundaria de insomnio. El futbolista debe conocer en general, la incidencia negativa de su voluntad sobre los procesos vegetativos.

Este proceso que puede ser extremadamente difícil, es parte de la preparación motivacional del futbolista para el entrenamiento y las competiciones que deberán enfrentar en subsiguientes ciclo

CRITERIOS PARA LA METODOLOGÍA DEL PLAN EN EL ENTRENAMIENTO MENTAL DEL EQUIPO DE FÚTBOL

Aunque no todos los entrenadores y psicólogos tienen los mismos criterios metodológicos en la elaboración de los programas de entrenamiento mental, existe una serie de características que suelen ser consideradas en el ámbito profesional. Se pueden considerar los puntos importantes como los siguientes:

- Planificación del entrenamiento a largo plazo
- Desarrollo del trabajo centrado en el grupo
- Consideración especial a las diferencias individuales.
- Realizar intervención psicológica en diferentes niveles cuyo objetivo no solo este centrado en los resultados competitivos, sino que también se incluya el asesoramiento, educación, desarrollo de programas para resolver las dificultades que vayan surgiendo.
- Desarrollar un entrenamiento mental dirigido a objetivos; Esto es, establecer las metas a conseguir, así como los pasos a la realización y el cumplimiento de las mismas.
- Realizar investigación especializada en referencia al fútbol y al sistema utilizado.
- Utilizar evaluaciones constantes.
- Prestar atención especial al desarrollo del deportista, de forma que el entrenador y especialmente el psicólogo no sólo se ocupe únicamente del rendimiento, sino que también atienda al crecimiento personal.
- Considerar todas las dimensiones de la practica del deporte; Esto es, el individuo, el grupo, la dimensión social y la dimensión ambiental.

En pocas palabras, la metodología del entrenamiento mental en el fútbol, debe perseguir los mismos intereses que tiene el entrenador, pero sobre todo el entrenamiento mental aparte de permitir la performance mental del futbolista, debe procurar comprender la conducta humana como un proceso complejo y multideterminado y buscar la mejora de los problemas por medios de la aplicación de teoría, métodos de investigación y habilidades que les permitan a los jugadores en la cancha ser personas prácticas y pensantes; lo cual se conseguiría teniendo muy en cuenta seis de las 7 consideraciones que en opinión de varios entrenadores y psicólogos internacionales deben caracterizar y dirigir los esfuerzos de los entrenadores, en nuestro caso también los psicólogos del fútbol:

- Integración continua del sistema de juego, las variantes y la práctica.
- Desarrollo de sistemas de juego con variantes que integren la persona y el ambiente.
- Integración de una variedad de métodos complementarios al sistema de juego.
- Expansión de la práctica por medio de la integración científica multidisciplinar.
- Adhesión a una filosofía humanista claramente articulada y a un código ético profesional.
- Compromiso con el desarrollo profesional y la versatilidad del sistema de juego.

QUIEN DEBE DIRIGIR EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO MENTAL EN EL FÚTBOL

Aunque los programas de entrenamiento psicológico en el fútbol, así como sus directrices son elaborados por profesionales especializados en el fútbol, éstos no siempre intervienen en el entrenamiento psicológico de los futbolistas. También existen

programas orientados para que sea el entrenador y otros para que el propio jugador quien se dirija a sí mismo. Veamos cuales son las características de estas tres formas de llevar a cabo el programa de entrenamiento psicológico:

A.- Modelos auto educativos

En este tipo de modelo el psicólogo del deporte especializado en el fútbol, presenta información acerca de diversas habilidades psicológicas que en cierta forma influyen en el rendimiento deportivo, así como una serie de técnicas, estrategias y procedimientos de auto evaluación para el desarrollo de esas habilidades.

Esto se puede llevar a cabo bajo sencillos manuales de tareas y objetivos a cumplir por el propio lector.

B.- Modelos centrados en el entrenador

La finalidad de estos métodos es enseñar al entrenador las habilidades necesarias para que él pueda trabajar directamente con sus propios jugadores, por lo que han de prepararse en el ámbito teórico y práctico para que puedan familiarizarse con los métodos y adquirir la experiencia necesaria para que ellos a su vez se las puedan transmitir a sus jugadores. El método consiste en impartir clases teóricas como prácticas en general, sobre todo en las primeras etapas del proceso, el trabajo de los entrenadores era supervisado por los psicólogos.

C.- Modelos centrados en el futbolista y dirigidos por el psicólogo especialista en el fútbol.

En estos modelos existe una relación directa entre el fútbol, futbolista y psicólogo. El programa de entrenamiento esta centrado en el jugador, y en él se especifican los objetivos que se desean conseguir tanto en el ámbito deportivo como personal. El psicólogo del deporte es quien evalúa las habilidades psicológicas y el que diseña el programa de entrenamiento mental a seguir. El psicólogo es quien enseña al jugador las técnicas a seguir para adquirir o mejorar las habilidades mentales que le permitan aumentar el rendimiento deportivo.

La planificación y puesta en marcha del programa en el entrenamiento mental se puede seguir única y específicamente uno de

estos modelos o bien, podemos diseñarlo siguiendo una combinación de ellos; Esto es, podemos seguir un programa en el que el psicólogo este en un contacto directo con los futbolistas de manera particular, y solamente con el grupo interviene el entrenador de fútbol. La combinación de estos métodos es importante por sobre todo cuando el psicólogo no puede desplazarse con el equipo.

SISTEMA DE TRABAJO DEL PSICÓLOGO CON OTROS MIEMBROS DEL CUERPO TÉCNICO

En un equipo interdisciplinario la figura fundamental es el entrenador, él es quien tiene contacto directo con el equipo y el futbolista, tanto en las situaciones de entrenamiento como de competición, siendo pues la figura fundamental a la hora de colaborar en el plan a seguir en cualquiera de las diferentes áreas interdisciplinarias que entren a formar parte en el programa de entrenamiento. Así pues, el psicólogo especializado en el fútbol quiere conseguir una intervención eficaz ha de establecer una buena relación con el entrenador y ha de conseguir que éste se interese en el entrenamiento psicológico y que se realice como una parte más del entrenamiento deportivo, dedicándole al igual que a las otras áreas un tiempo y un espacio.

PLAN DE ENTRENAMIENTO MENTAL PARA LA PRETEMPORADA EN UN EQUIPO DE FÚTBOL.

Uno de los descubrimientos de la psicología del deporte ha sido demostrar la importancia de controlar los pensamientos y sentimientos previos a la actuación deportiva.

IDENTIFICACIÓN DE LOS ESTADOS PSICOLÓGICOS

Una vez evaluados e identificados los estados psicológicos presentes en la situación previa a la competencia, se pasa a elaborar

un plan para eliminar los que perjudiquen y optimizar los que favorezcan el rendimiento. Cuando estos estados psicológicos se comparen con la situación actual del futbolista, tenemos el primer paso para establecer los elementos que debe trabajar cada futbolista. Si los sentimientos, motivaciones y pensamientos presentes en los momentos de la pretemporada y aún más, instantes antes de comenzar la actuación deportiva no son los adecuados, habrá que entrenar al futbolista para que los sustituya en posteriores actuaciones por los correctos.

Las diferencias individuales son determinantes, pues, mientras que para un jugador pueda ser necesario un estado de relajación para controlar su nivel de nerviosismo, en los momentos de la pretemporada o instantes a la competición, para otro atleta, en cambio, un programa de relajación puede no ser tan necesario pues se encuentra tranquilo, pero se ve asaltado por pensamientos de duda sobre sus posibilidades de rendimiento. En este caso es obvio que necesita autocorntrolar sus propios pensamientos o su dialogo interno porque influyen negativamente en su rendimiento.

EL PRIMER PLAN DE PRETEMPORADA Y DE PRECOMPETICION

La primera vez que se elabora un plan de pretemporada se parte de un análisis de las anteriores competiciones. Se realiza mediante el recuerdo de los estados psicológicos que se tuvieron presentes en las actuaciones previas a la competición. Algunos futbolistas prefieren este sistema espontáneo. A otros les gusta utilizar un cuestionario o test psicológico que le guíe en el análisis y asegure la exploración de las vivencias principales.

- Cuando se hayan establecido qué estados psicológicos son los adecuados para la situación previa al periodo competitivo, se pasa a hacer un listado de los mismos. Ese listado será el que constituirá el plan psicológico de la pretemporada. Supongamos que un futbolista cuando se dirige al lugar del entrenamiento está preocupado por un problema que surgió por la mañana. Detenlo. Al entrar al

vestidor piensa que: estaré dentro del entrenamiento y le sacaré el máximo rendimiento. Al salir vuelve a retomar el problema y piensa qué puede hacer con él, pero si no lo dejara en la entrada del vestidor, interferirá negativamente en su preparación. Este es un buen ejemplo de cómo proceder con otros estados psicológicos que pueden interferir en los días o momentos previos a un periodo competitivo, o aun más, a una competencia.

Conviene recordar que jamás nos veremos totalmente libres de problemas pues son inherentes a la vida humana, pero si no los aparta un momento, interferirán a una preparación adecuada, y aunque parezca insignificante, podrán mermar la eficacia y el rendimiento.

EJEMPLO DE UN PLAN PERSONAL PSICOLÓGICO EN PRETEMPORADA

Para ir entrando en la pretemporada:

- Es importante ir centrándose progresivamente con miras a la actuación.
- Detener los problemas personales.
- Establecer un plan de preparación para esta pretemporada.

Preparar un plan de actuación en la pretemporada:

- Preparar un plan de hechos en la pretemporada (record, ser el mejor, etc.)
- Estudiar a los compañeros
- Analizar sus cualidades y defectos
- Repasar mis cualidades
- Cómo puedo sacar ventaja de mis cualidades en esta pretemporada. ?

- Cómo puedo proteger o corregir mis puntos débiles en esta pretemporada?.
- ¿Cómo puedo utilizar mis puntos fuertes en esta pretemporada?.

Dieta:

- Cuidar la dieta y elegir la hora de comida adecuada (sí eso puedo hacerlo).
- Cuidar lo que como y bebo que no esté dentro de lo que el club me da.

Calentamiento físico:

- Estar unos 10 o 15 minutos antes del calentamiento en el lugar citado.
- Intentar presentarme relajado
- Tener ejercicios de elasticidad poco exigentes para iniciar el calentamiento
- Familiarizarme rápidamente con las condiciones, personas y ambiente

Calentamiento psicológico:

- Ponerme al nivel óptimo de activación para cada etapa de la pretemporada
- Aumentar mi Autoconfianza
- Centrar mis pensamientos en la tarea a ejecutar
- Pensar en el plan de actuación que me he forjado para esta pretemporada
- Ponerme a un nivel mental apto para la pretemporada en general

Otros aspectos:

- Tu plan es personal y tendrás en cuenta tus necesidades.

En la siguiente actividad contesta el test que se te presenta.

IDENTIFICACIÓN DE ESTADOS PSICOLÓGICOS DE ACTUACIÓN EN PRETEMPORADA PARA EQUIPOS DE FÚTBOL

Instrucciones: Piensa en tus mejores actuaciones en las pretemporadas y responde a las siguientes preguntas.

Muy relajado	1	2	3	4	5	6	7	Muy nervioso
Muy confiando	1	2	3	4	5	6	7	No confiado
Muy motivado	1	2	3	4	5	6	7	No motivado
Controlado	1	2	3	4	5	6	7	Sin control
Muy seguro	1	2	3	4	5	6	7	Nada seguro
Mucha energía	1	2	3	4	5	6	7	Muy fatigado
Autoconsejos								Autoconsejos
Positivos	1	2	3	4	5	6	7	Negativos
Diversión	1	2	3	4	5	6	7	Sin diversión
Concentrado	1	2	3	4	5	6	7	Distraído
Preparado	1	2	3	4	5	6	7	No preparado
Interesado	1	2	3	4	5	6	7	No interesado

Calificación: A cada respuesta elegida pondrás la categoría de 1 (muy mal), 2 (mal), 3 (mejor), 4 (regular), 5 (bien), 6 (muy bien) y 7 (excelente). Si tu encuentras algunas categorías en la puntuación de 5 para abajo, es probable que tu pretemporada no sea satisfactoria y ocupe un lugar en la banca la próxima temporada, ya que mentalmente no rendirás cuando la competencia te lo exija.

PLAN PSICOLOGICO PARA LA COMPETENCIA EN UN EQUIPO DE FÚTBOL

Es un hecho bien demostrado en psicología que para rendir mejor en cualquiera área de la vida, hay que concentrarse únicamente en lo que hay que hacer durante la misma. Este principio fundamental se ha demostrado también en la esfera de la competición en el fútbol.

Cuando el rendimiento se desploma, siempre se derrumba antes en la cabeza los músculos del cuerpo. La razón para que en un entrenamiento, con diferencia de un día, el jugador funcione mejor que en otra práctica, no depende tanto de superación física como de lo que ocurre en la cabeza. Siendo esto así hay que preguntarse qué pasaba en su cabeza cuando estuvo bien y cuando rindió pobremente. La respuesta ya la sabemos: Los estados psicológicos son diferentes cuando el deportista rinde bien y cuando tiene un mal rendimiento. La solución reside en recrear las emociones motivaciones y cogniciones que se asocian con el mejor rendimiento.

ELABORANDO EL PLAN PSICOLOGICO DE LA COMPETENCIA.

El plan de preparación psicológica para el periodo de la competición pretende lograr que el deportista rinda a su mejor nivel.

Centrar la atención en lo que estamos haciendo es esencial para llevar el objetivo de la competencia a buen nivel. Pero no es lo mismo concentrarse durante un segundo en una carrera corta de 50 o 60 metros, que en todo el partido de 90 minutos. De igual manera, un portero, un defensa, un medio de contención, puede necesitar un plan de concentración psicológica para las competiciones de toda la temporada. En este sentido, las estrategias desarrollar para ayudar a esto deportistas deberían estar encaminadas para sostener la concentración durante largos periodos de tiempo.

El entrenamiento psicológico para la temporada competitiva deberá adaptarse no solo a cada jugador integrante del equipo (desde los suplentes hasta los titulares) sino también a cada partido en especial. Es obvio que un jugador de nuestro equipo, un jugador del otro equipo, e inclusive dos jugadores pertenecientes al mismo club, al igual que no tienen el mismo rendimiento físico, tampoco requieren la

misma preparación psicológica (pero las bases comunes del plan mental. Sin embargo, la acomodación no resulta difícil. Los ajustes, por el nivel de actuación, se harán en función de la pretemporada y los partidos llevados a cabo es esta etapa, donde el grado de presión se irá incrementando y así podremos detectar adecuadamente cual es el ajuste mental a hacer.

CONCENTRARSE EN LA ACTUACIÓN Y NO EN EL RESULTADO

Todos los entrenadores y jugadores en general invierte tiempo y esfuerzo para ganar. Lo contrario aparte de ilógico va contra toda la filosofía del fútbol de alta competición. Es indispensable pensar en ganar para motivarse y persistir en la práctica durante largo tiempo de sacrificios y trabajo duro. Está claro que lo importante es participar y hacerlo de manera sobresaliente, pero es más valioso ganar. No obstante el camino para conseguirlo es centrarse en hacer perfectamente lo que se debe hacer

La preparación psicológica para competir al mejor nivel requiere saber centrarse en la tarea a realizar en vez de pensar en el resultado durante la actuación; es decir, el marcador no depende de ti, lo que sí depende de ti es las conductas, motivaciones y cogniciones que realices en el campo. Por supuesto que quieres tener un buen resultado durante la competición y ganar, pero ocurren muchos hechos durante los partidos y toda la temporada que tentarán a centrarse en el resultado, por ejemplo: los periodistas, la televisión, los partidarios diciendo que ganaras, los adversarios proclamando que perderán. Lograr centrarse en lo que hay que hacer, en vez de distraerse por la obsesión del resultado, es una habilidad que hay que entender y entrenar.

Por ello una de las destrezas mentales esenciales de entrenamiento es ayudar a los jugadores a reenfocarse en su rendimiento cuando algo va mal.

COMO CONSTRUIR EL PRIMER PLAN DE CADA JUGADOR PARA LA ETAPA DE COMPETENCIA

Existen dos criterios a tener en cuenta a la hora de construir el plan de competición: su historia y su deporte.

Historia. Se impone identificar lo que funcionó en su mejor actuación. A partir de aquí te propones mejorarlo. Pueden ser determinados pensamientos, auto mensajes, imaginar los movimientos técnicos, activarse o relajarse.

Deporte o fútbol. No es lo mismo un deporte que dura unos segundos como una carrera de 100 metros, que un partido de fútbol. En el primer caso, se tiene que preparar el cuerpo para que salga como un obús y el segundo para que resista hasta la extenuación durante 90 minutos.

LOS COMPONENTES FUNDAMENTALES DE LA ACTUACIÓN

Los tres componentes psicológicos fundamentales de un buen plan de competición son los siguientes: planificación de la actuación, intentar superar los propios límites del futbolista y llevar automatizada la ejecución.

1. *Planificación de la actuación.* Una primera estrategia es dividir el partido en partes esenciales (tiempos. Lógicamente el punto esencial es el inicio. La parte consecuente puede consistir en controles para ver si se consigue el ritmo previsto, al pasar, por ejemplo: por cada 10 minutos, determinando alguna acción concreta para dichos tiempos. El final de cada tiempo puede ser objeto de una consideración específica, por ejemplo haciendo un esfuerzo extremo. La segunda estrategia puede consistir en decidir como puede proceder en situaciones importantes que no tienen porqué acontecer secuencialmente. Por ejemplo, la primer jugada, un

gol a favor, un gol en contra, un penalti, llegadas al área, un gol fallado. En cada una de estas situaciones el jugador debe saber que hacer y tener un plan previsto y ensayado para llevarlo a cabo. La tercera estrategia para manejar la situación en momentos críticos consiste en “desequilibrar la balanza” . Partiendo de la convicción de que entre dos equipos existe un cierto equilibrio de fuerzas para obtener el triunfo se monta una estrategia para jugar con este equilibrio de posibilidades. Las mil y una situaciones que se pueden dar en un terreno de juego se pueden resumir en tres situaciones: Relación de equilibrio con el otro, Desequilibrio a mi favor y desequilibrio a favor del contrario.

Equilibrio con el otro: El objetivo es claro, hacer cambiar la situación a mi favor, desequilibrar para mi parte. Todos sabemos que la situación puede cambiar de un momento a otro. No es fácil percibirlo. Pero sobre todo hay que aprovecharlo. Aquí el conocer los puntos débiles del equipo contrario es decisivo.

Desequilibrio a mi favor: Llevo ventaja y solo necesito controlar la situación para ganar. El objetivo es mantener el dominio sobre el otro, buscar la forma de no cometer errores, buscar la estrategia conservar la ventaja. Una condición para ello es estar demasiado seguro de sí mismo, excesivamente conservador puede propiciar la vuelta, la situación anterior, perdiendo la ventaja actual.

Desequilibrio de dominio para el otro: Si se acepta ésta situación ya se está perdido. Es preciso luchar por restablecer el equilibrio. El objetivo es buscar la forma de restablecer el equilibrio y darle la vuelta al resultado.

2. *Superar los propios límites.* Se trata de elevar al máximo la propia capacidad. Sería un error pensar que esa actitud de superar los propios límites es una cuestión de sólo tener en cuenta en las

competiciones. La superación de los propios límites es una cuestión a ensayar en los propios entrenamientos. Sin embargo, para entrenar la superación de los límites deben considerar que no se puede entrenar al 100% todos los días. Se puede producir un sobre entrenamiento y perjudicar gravemente el rendimiento. Por ello hay que elegir ciertos días del entrenamiento dónde se tendrá como finalidad hacer saltar los propios límites, darlo todo o rendir al más alto nivel que se pueda. Como la diferencia de los jugadores de alto rendimiento que llegan a una final es mínima, lo que decide es la mentalización. Los futbolistas cuando se enfrentan a las señales de fatiga, frenan y así protegen sus cuerpos no entrenados. La tentación de frenar ante la fatiga es para todos, pero si te entrenas para desatender la fatiga que no supone un riesgo físico, es una indicación de que no hay que ceder ni un ápice. Es el momento de esforzarse al máximo para mantener el ritmo o hay que dar el empujón final. Para superar los propios límites pueden usar las estrategias siguientes:

Uso de la palabra señal: Utilizar palabras disparadoras de una actuación adecuada. Palabras como: “explora”, “fuerza”, “supérate”, “puedo hacerlo”.

Pensamientos: pensar que todo terminara durante unos segundos, quiero llegar primero. Estas frases activan la comunicación cerebral a nivel neuronal y facilita el rendimiento.

Concentración: La atención se puede centrar en los golpes al balón, en la portería. Una vez construido el plan, practicarlo, al igual que cualquier destreza física. Es la única forma que se tiene para conocer cómo funciona.

3. *Automatización.* Cuando se llegue a la competición, las destrezas psicológicas que se necesiten, hay que llevarla tan ejercitadas que estén ya automatizadas de manera personal. En la actuación competitiva

todo debe funcionar como si fuese como por “instinto” o como cuando se “coloca el piloto automático” y el deportista se deja llevar. Lo ideal es automatizar las respuestas porque así se libera todo el cuerpo para que haga lo que debe hacer.

CONTENIDOS DEL PLAN DE COMPETICIÓN

Enumere qué estados psicológicos desea sentir durante la etapa de competición. Decida que tipo de plan se llevará a cabo, para que se rinda al mejor nivel. Puedes recurrir a dividir la actuación en términos de varias partes por razón de tiempos. El grafico que ponemos a continuación adopta esta forma:

COMIENZO PARTIDO	PRIMEROS MINUTOS	DURANTE EL JUEGO	ULTIMA PARTE DEL JUEGO	OBSERVACIONES

La división también puede hacerse en función de las acciones que se considere de interés de controlar. El gráfico siguiente sigue ésta estrategia.

INICIO	PRIMERAS ACCIONES	SITUACIONES ESPECIALES	MANTENER VENTAJA	ULTIMAS ACCIONES (final)

El plan de competición, en resumen, incluye las habilidades psicológicas que cada uno necesita para rendir a su mejor nivel y, además, que éstas habilidades mentales estén automatizadas.

ESQUEMAS DEL CONTENIDO DEL PLAN DE COMPETICIÓN

A continuación se presentan los principales elementos que comprende un plan psicológico para una temporada competitiva.

Planificación de la actuación.

- Por jugadas
- Por situaciones importantes
- Equilibrio con el oponente
- Desequilibrio a favor
- Desequilibrio en contra
- Intenta superar los propios límites

Estrategias personales

- Uso de palabras señal
- Usar los pensamientos
- Concentración

Entrenar el plan

- Prácticalo
- Automatízalo

Cada competición es única

- Adopta o adapta el plan a cada partido concreto

Evaluación

- Con 6 o 7 veces, el futbolista comprobará la mejora de resultados

Con esto queremos dar a entender que una preparación mental, no sólo son dinámicas de grupo o una simple sesión en una banca del estadio, el DT puede manejar el aspecto mental de sus jugadores y tener conocimiento de ello, pero el incidir en un proceso de toda una temporada es recomendable que lo deje en manos de un profesional.

Factores psicológicos en un sistema de juego para el fútbol

Siendo actualmente los sistemas un tema de moda en el fútbol, abundan las definiciones. El concepto de sistema ha sido utilizado por dos líneas de pensamiento diferente. La primera es la teoría general de los sistemas, corriente iniciada por Von Bertalanffy y continuada por Boulding y otros; aplicada generalmente en el fútbol mundial por Renu Michel. El esfuerzo central de este movimiento es llegar a la integración de todos los que involucran el desarrollo de los componentes y de todas las ciencias. El segundo movimiento es bastante práctico y se conoce con el nombre de “ingeniería de sistemas” o “ciencias de sistemas” iniciada por el investigador de operaciones y seguida por la administración científica (Management Sciences) y finalmente por Análisis de sistemas; esto aplicado en el fútbol se ve claramente en el Mundial de 1970 con Alemania.

En general podemos señalar que ante la palabra “sistemas” todos los que han tratado de definirla están de acuerdo en que es un conjunto de partes coordinadas y en interacción para alcanzar un conjunto de objetivos.

Lo antes señalado nos indica la idea o el concepto distintivo de un sistema, más sin embargo, existen dinámicas especiales en estos sistemas y que es de manera importante el que se defina en realidad un sistema de juego como un conjunto de objetivos y sus relaciones, y las relaciones entre los objetivos y sus atributos. Reconociendo la vaguedad de esta definición aplicada al balón – pío, podremos pasar a explicar la dinámica de atributos y de objetivos.

Los objetivos son simplemente las etapas o procesos cumplidos y estas partes o procesos se encuentran limitadas por tiempos. En la mayoría de los sistemas de juego, estas partes son físicas; por ejemplo: dominar una habilidad, dominar una jugada, adquirir recursos nuevos y visibles, aunque también se incluyen factores no tangibles como reglas, leyes y procesos de juego

Un sistema debe hacer obtener, mantener e incrementar atributos y éstos son las propiedades de los jugadores y la riqueza del sistema. Por ejemplo los factores antes enumerados tienen, entre otros los siguientes atributos:

- Dominar una habilidad: el número de veces que se requiere y que siempre es efectiva y tiene un gran porcentaje de realización.
- Dominar una jugada: Salir siempre con el resultado no importando la temperatura, distancias, velocidades, rivales.
- Adquirir recursos: Desplazamientos correctos, inercias del balón, y velocidades cinéticas.
- Incrementar recursos: Manejo de fuerzas tensionales y psicológicas, resistencias mentales y físicas, duración de esas habilidades.

Por lo que en pocas palabras podríamos decir que un sistema en el fútbol tendría que tener y lograr: *Un equipo de sujetos, objetos y objetivos que tiene como fin dominar una habilidad, para organizar una jugada en donde se pueda adquirir recursos e incrementarlos para lograr viabilidades técnico – tácticas que favorezcan la conclusión de objetivos.*

¿QUE ES UN SUBSISTEMA PSICOLÓGICO EN EL FÚTBOL?

Si observamos con más cuidado las partes de un sistema, ya sea éste el equipo de trabajo, el conjunto de defensas, el cuerpo médico, podemos observar que cada uno de ellos posee sus propias características y condiciones. Así, por ejemplo, si volvemos a nuestro grupo de fútbol, podemos observar que las partes del sistema, sus miembros o participantes poseen sus propias condiciones corporales y mentales, hábitos y temores que pueden ser muy diferentes a los otros integrantes del sistema. En general podemos señalar que cada una de

las partes que encierran un sistema pueden ser consideradas como subsistema, es decir, un conjunto de sujetos e interrelaciones que se encuentran estructuralmente y funcionalmente, dentro de un sistema mayor, y que poseen sus propias características. Así los subsistemas son sistemas más pequeños dentro de sistemas mayores.

Podemos decir que un sistema de juego se compone de un subsistema defensivo, uno de recuperación y otro de ataque y éstos deben de coordinarse para complementar en realidad el sistema futbolístico. En otras palabras, la viabilidad es un criterio para determinar si una parte es o no un subsistema y podemos entender por viabilidad la capacidad de sobre vivencia y adaptación de un sistema en un medio en cambio. Evidentemente, el medio de un subsistema será el sistema o gran parte de él.

Es aquí en donde nos tenemos que preocupar de las interconexiones de comunicación. En este sentido debemos preocuparnos del contenido y del significado de los mensajes que manejamos en los subsistemas, de la naturaleza y dimensión de los sistemas de valores, de la transcripción de imágenes en los registros históricos, de las simbolizaciones del fútbol y de todo el complejo de las emociones humanas. Aquí el universo empírico es la vida humana del jugador y el contexto social que rodea al sistema con su complejidad y riqueza.

LOS LIMITES PSICOLÓGICOS DE UN SISTEMA EN EL FUTBOL

Cuando nos ponemos a estudiar una hormiga en su hábitat, cuando observamos una estrella brillante en la noche, o cuando observamos a un jugador de fútbol en un partido de fútbol, casi siempre buscamos una constancia en sus movimientos; es decir, tratamos de aislar lo observado del todo, o sea ¿cuales son sus límites?. *Aquí tenemos que definir por límite en sistema de juego aquella situación que separa el sistema del subsistema y que define al propio jugador en sus habilidades y defectos, que no caben en el sistema de juego general.*

Existe otra pregunta a la definición de límite psicológico en un sistema de juego y esta puede ser: ¿qué queremos observar o estudiar de las habilidades o defectos que no caben en el sistema de juego general?. Es evidente de que si el interés se encuentra en la organización de nuestros futbolistas en la idea general del sistema, sería absurdo tratar de definir nuestro sistema como aquel compuesto por la familia a la cual pertenece el jugador (por lo contrario sí el jugador padece un problema mental el psicólogo sí podría integrar a la familia en este caso, pero no es de problema mental, sino de habilidades útiles o inútiles en el sistema de juego). Para ello encontramos 4 puntos que nos ayudarán a observar los límites mentales de las habilidades para nuestro sistema de juego o sus inhabilidades del jugador observado:

1. *Cuando el jugador tiene aspectos mecánicos en sus movimientos que no favorecen al sistema (vicios motores o de habilidades):* Por ejemplo, un dribling de más, un pase de más, un recorrido innecesario y que el propio jugador no alcanza a darse cuenta de ello.
2. *Cuando sólo se limita a realizar exclusivamente los movimientos sugeridos.* Cuando ya el jugador domina los movimientos necesarios y no se atreve a enriquecer el sistema con su propio estilo.
3. *Cuando en el propio jugador existe una modificación personal de forma de juego a consecuencia de un fallo.* Cuando en su forma de juego automáticamente maneja la situación *efecto – causa*; es decir, si falle en marcar a un rival, modifico los movimientos que le pide el sistema a consecuencia de ese fallo, pero más que por seguridad de juego, lo hace por temor; empobreciendo al sistema general.

Un parámetro para poder conocer si alguna situación mental esta siendo limite u obstáculo a nuestro sistema de juego hay que tomar muy en cuenta los tres factores anteriores, pero con más razón si lo que hace el jugador permite una buena subsistencia del sistema planteado, o en su defecto esas conductas permiten una buena relación mental y futbolística entre los integrantes del equipo.

Para entender qué es una “buena relación” en nuestro sistema general de juego podremos decir que es “aquel factor que ayude a asegurar la subsistencia cada vez mas enriquecida para el equipo, a través de los cuales los propios integrantes se enriquecen a su vez, dando como fruto la conducta requerida para el sistema en el momento adecuado”.

Un sistema cerrado será cuando:

- Las variantes de juego ya son conocidas y monótonas.
- Las variantes de juego son improvisadas y no encajan en el sistema de juego.
- Las variantes planteadas como innovadoras invitan por naturaleza a la conformidad mental, táctica y físico.

Un sistema será abierto cuando:

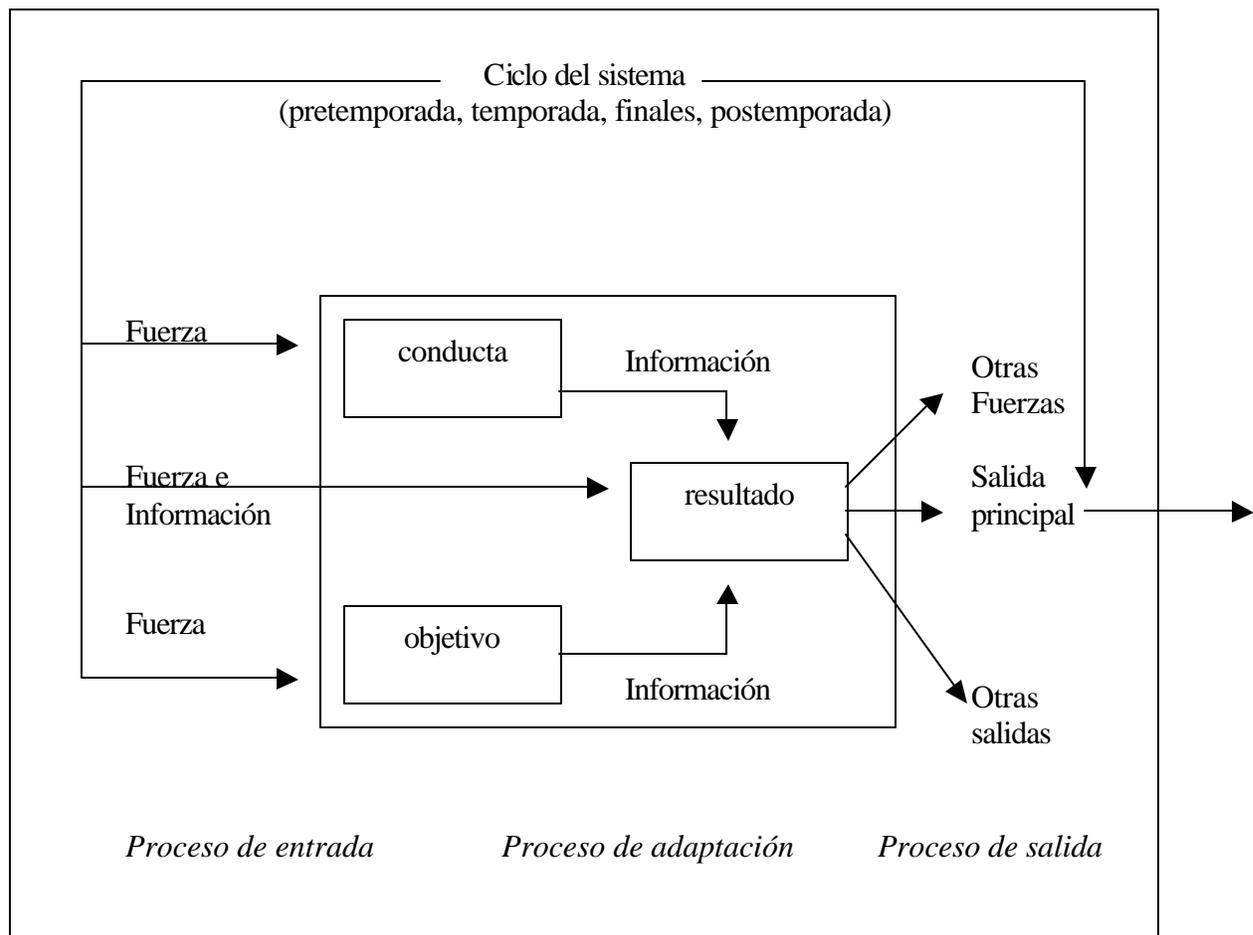
- Cuando existe un intercambio de información entre las varia líneas (subsistemas) con el DT.
- La comunicación es de tal manera enriquecedora que logra mantener y rebasar continuamente el nivel adquirido para la adaptación adecuada del sistema en el aquí y el ahora.
- La relación es tal que invita por naturaleza al crecimiento mental, táctico y físico.

Hay que tomar en cuenta que para mantener un sistema general de juego, es imprescindible la *comunicación* que exista entre los integrantes del equipo. Es importante la forma de la comunicación, lo que se informa y el propio contenido de la información. Así que, la comunicación será siempre de emisor a receptor (de Director Técnico a jugador) y viceversa para que subsista un sistema abierto, o sea, la “retroalimentación”.

LA RETROALIMENTACIÓN COMO ELEMENTO PSICOLÓGICO DE UN SISTEMA DE JUEGO.

Recordemos que todo sistema de juego tiene un propósito y la conducta que desarrolla, una vez que dispone de la “energía suficiente”, prevista por sus propios sistema de acceso de información (*entrada de información*), siempre buscará ese fin. Ahora salta una cuestión importantísima, ¿si quitamos los resultados o marcadores que impone una competencia, cómo sabemos que el sistema ha alcanzado su razón de existir?, u otra, ¿cuándo existe diferencia entre lo visible – marcador- y lo subjetivo –buena forma de juego- qué es lo que falla?, ¿Qué falla el objetivo o la conducta que se tiene hacia el objetivo?.

RETROALIMENTACIÓN EN EL SISTEMA DE JUEGO



Lo hecho en el campo se compara con la idea que tiene el DT y por esta comparación (auxiliado por su cuerpo técnico –auxiliar, preparador físico, médico, metodólogo, kinesiólogo, nutriólogo, director administrativo-) comprende si efectivamente se está haciendo, y diciendo lo que quiere el DT. En este caso lo realizado es la (*salida de información*). A través de la valoración de sus auxiliares y la propia observación, de ahí brota una elección (continuar o modificar). A esa información o esa recolección de información y el efecto que produce al propio sistema de juego en conductas o estrategias o habilidades se le llama *retroalimentación del sistema, o vil feedback*.

Así podremos decir que la retroalimentación es la propia información que nos sirve como indicador de cómo se hace y como se piensa dentro del sistema en la búsqueda de su propio objetivo y que es nuevamente introducido nuevamente al sistema con el fin de enriquecer las entradas y salidas de información necesarias para la adaptación del sistema a las exigencias del aquí y el ahora.

Un ejemplo muy sencillo y que muestra muy claro este esquema es el tiro con balón a un ángulo de la portería, en este simple proceso el que el balón se introduzca o no en el objetivo, da por consiguiente una nueva forma de adecuación del pie y todo nuestro cuerpo.

Es de esta forma como actúa en un solo hombre o micro subsistema, sin embargo, es igualmente reflejado en un subsistema y en un sistema general de juego, ya que los defensas se ajustan de acuerdo a lo que haga la delantera, y los medio campistas hacen los ajustes necesarios conforme a lo observado por la defensa y la delantera. Así, las acciones de entrada y salida son vitales que los jugadores las conozcan para que se puedan entender perfectamente con su DT y las modulaciones estratégicas sean rápidamente captadas y el ajuste del sistema sea adecuado y accesible.

HABILIDADES DE LA COMUNICACIÓN EN EL FÚTBOL

Aquí podemos platicar sobre una llave que puede abrir o cerrar desde el diálogo con el futbolista iniciado hasta poder movilizar masas enormes de la sociedad y que mencionada llave es el factor de la comunicación y aquí veremos la importancia que tiene para el entrenador y a la vez permitir evaluar sus propias actitudes en el factor de la comunicación.

El éxito no sólo en el fútbol infantil sino también en el profesional depende en gran medida para comunicar de una manera fácil y funcional aquello que en realidad deseo comentar. Allí algunos entrenadores que tienen buenas ideas pero no logran hacer contacto en el entendimiento del futbolista iniciado y también hay muchos padres que desean dar a conocer actitudes y pensamientos de sus hijos pero el entrenador no tiene la capacidad de descifrar dichos mensajes, para ellos debemos tener encuentra tres cosas que se necesita conocer sobre la comunicación:

1. -la comunicación no sólo consiste en transmitir mensajes, sino también recibirlos. Es importante hacer notar que hay muchos entrenadores muy hábiles a transmitir sus ideas pero debe haber un equilibrio entre los mensajes que el envío y mi actitud de escucha.

2. -la comunicación consiste tanto en mensajes verbales como no verbales. Los gestos de coraje, las expresiones de alegría, los actos de intimidación y los comportamientos de normatividad son todas ellas formas de comunicación no verbal. Se ha estimado que marque el 70% de la comunicación es no verbal.

3. -la comunicación se compone de dos partes: contenido y emoción. El contenido hacer referencia a la sustancia del mensaje, mientras que la emoción es como siente uno sobre ella. El contenido es expresado habitualmente de forma verbal y escrita siguiendo una regla gramatical, y la emoción en forma verbal con diferentes tonos de la voz, expresiones faciales y corporales; es decir de manera no verbal. Se puede comentar que la presión contenida en el fútbol de competición fuerza a los entrenadores a mantener el control del contenido y de las emociones que transmiten.

Podemos decir que la realización plena como entrenador de iniciación en el fútbol depende de su real capacidad para comunicar efectivamente en situaciones muy difíciles cómo pueden ser:

-cuando los padres les dicen que sus hijos no juegan lo bastante.

-cuando explica cómo efectuar un movimiento o ejercicio difícil.

-cuando el jugador que es considerado el mejor futbolista no sigue las reglas del equipo y les dice a sus padres que está preparado para jugar.

Cuando se cree una obligación de llamar la atención a un árbitro que en su opinión, ha tomado una decisión equivocada.

En realidad son puntos importantes más sin embargo nos enfocaremos a la relación entre futbolista de iniciación y entrenador. Hay que tomar en cuenta que la comunicación con los futbolistas de iniciación se compone de 5 etapas:

1. -transmisión de ideas y sentimientos.
2. -traducción de ideas y sentimientos en un mensaje.
3. -se tiene que enviar por un canal verbal o no verbal.
4. -el futbolista recibe el mensaje e interpreta significado.

La interpretación del significado del mensaje depende de la comprensión del futbolista, del contenido del mensaje y de sus intenciones.

5. -el futbolista responde interiormente a su interpretación del mensaje.

COMUNICACIONES QUE NO SON EFECTIVAS.

Las razones de un mensaje no entendido entre el entrenador y el futbolista de iniciación incluyen alguna o todas las siguientes razones:

1. -el contenido puede ser equivocado para la situación existente.
2. -la transmisión del mensaje no sirva lo que se pretende por limitaciones verbales o no verbales.
3. -el futbolista que inicia no entiende el mensaje porque no pone atención.
4. -el futbolista interpreta de manera errónea el contenido del mensaje y no lo comprende, al no tener la habilidad de escuchar y de pensar el mensaje de la comunicación.
5. -en futbolista de iniciación recibe el mensaje y el contenido pero lo interpreta mal.
6. -el mensaje no lleva congruencia y de esa confusión en lugar de aclarar la situación.

Por lógica la comunicación ineficaz no siempre es culpa del entrenador; el problema puede residir en el futbolista que inicia, o en ambos. Sin embargo, con unas buenas herramientas para la comunicación se puede hacer mucho y evitar algunos problemas.

Cómo podemos ver es importante que nosotros mismos nos evaluemos para conocer las habilidades y carencias que tenemos al momento de querer admitir nuestros mensajes y por ellos será de vital importancia el tener una comunicación positiva siempre con los padres y futbolistas a nuestro cargo.

DESARROLLO DE LAS HABILIDADES EN LA COMUNICACIÓN DEL SISTEMA DE JUEGO

1. – LA CREDIBILIDAD COMO FACTOR EN LA COMUNICACION.

La credibilidad es el factor para un entrenador de iniciación al fútbol que se considera entre los más importantes, para comunicar efectivamente a los atletas sus pensamientos y sus ideas. Su credibilidad de comunicación se refleja en la actitud de los futbolistas sobre la seguridad con que se dice que los argumentos. Al principio los futbolistas jóvenes deberán abundante credibilidad porque desempeñar un prestigioso papel de entrenador. En adelante sin embargo, de corresponder propio entrenador mantener o aumentar la credibilidad mediante los siguientes caminos:

*al entrenador de iniciación en el fútbol debe ser importante el estilo de entrenador que desea ser.

*decir la verdad en cuanto sus conocimientos referentes al fútbol.

*La coherencia de entre lo que dice y ya se debe ser siempre percibida por los jóvenes futbolistas.

*siempre tener un buen ánimo y expresarse con palabras que reflejen un estado emocional positivo.

*apertura mental, ser dinámico y fresco en el trato con los futbolistas de iniciación.

*en todo aspecto siempre descubrir el aspecto positivo.

2. – EL ENFOQUE POSITIVO EN LA COMUNICACION

La habilidad más importante que puede aprender un entrenador de iniciación al fútbol es comunicar siempre con un enfoque positivo sus charlas técnicas, su sistema físico, sus recomendaciones, sus castigos, sus elogios y gastos sustentados. El enfoque positivo siempre realza aquellas conductas que son deseables para el beneficio del jugador mientras que el enfoque negativo está presente el castigo y la crítica destructiva para eliminar las conductas indeseables. El punto de vista positivo ayudar los jóvenes futbolistas a que tengan habilidad de auto evaluarse como personas con una ganancia que le dan al entrenador de una enorme credibilidad y congruencia. Enfoque negativo basa sus acciones en el temor al fracaso, rebaja la dignidad y autoestima del futbolista que inicia y

destruye que manera muy eficaz y rápida la credibilidad al propio entrenador.

El que se hable de punto de vista positivo no quiere decir que siempre se han elogios y emotivos reconocimientos; ya que un exceso de esto en la duda del chico, el mensaje le da igual que lo haga bien o lo haga mal. Esto no quiere decir que hay que pasar por alto algo que no cumplan los futbolistas de iniciación ya que, a veces los futbolistas deben ser castigados pero puede hacerlo de una manera positiva para que el propio futbolista que inicia se auto evalúe. En pocas palabras el punto de vista positivo es algo que el entrenador debe transmitir con mensajes verbales y no verbales, en actitud que debe comunicar un deseo de que se comprende, de que si aceptan los demás y que existe un ambiente de mucho respeto. Con esto estamos diciendo que no hay mejor entrenador que comunique sus emociones y haga un ambiente favorable para formar un equipo de fútbol y este tipo de entrenador es el que se llama de estilo cooperador para el futbolista de iniciación.

En cuanto a los malos hábitos que tiene un futbolista de iniciación es muy difícil enrolarlo o tratar de erradicarlos, especialmente cuando se trata de hábitos que tienen mucha historia en el individuo, y que son reforzados con el enfoque de puntos de vista negativo. Si existe el ambiente de punto de vista negativo en su equipo se ocupan tres cosas para avanzar: primero, debe reconocer que se encuentra manejando un punto de vista negativo. Segundo, debe usted entrenar el enfoque de punto de vista positivo, no sólo los entrenamientos si no hay que abrir este enfoque a todos sus ámbitos sociales y de comunicación personal. Hay que reconocer que cuesta trabajo iniciaron con enfoque de punto de vista positivo con aquellos en los cuales encuentran más cercanos y estimamos, más sin embargo ellos son los que nos pueden auxiliar de una manera eficaz y sin lastimarnos.

Nos hemos encontrado con entrenadores que utilizan el punto de vista negativo y es que sus razones son que manejan expectativas irreales sobre aquello que juzgan que es aceptable o no. Estos entrenadores olvidan con frecuencia que los niños todavía no maduran como personas de alto rendimiento. Cuando un entrenador de iniciación al fútbol tiene esperanzas expectativas irreales pocas veces

se fija en los futbolistas y más bien trata de adaptar a los niños para conseguir el éxito. Este entrenador casi siempre trasmite su opinión en base experiencias de fracaso y miedo, y los atletas en consecuencia se sienten frustrados rechazados porque no logran los objetivos pedidos por su entrenador ya que su estructura físicas mental no les auxilia.

Al igual de importante que explicar nuestras metas es importante divertirse ya que principalmente el entrenador de iniciación al fútbol debe procurar el gusto por el deporte.

Otra razón de que los entrenadores usan el punto de vista negativo es que ellos mismos creen que así pueden entregar los mejores resultados. Ciertamente de este enfoque funciona y puede auxiliar a los futbolistas aprender habilidades que el entrenador desea que manejen; y son expertos en motivarlos para lograrlo. Pero cuando los resultados no son positivos y se convierte en algo cotidiano y frecuente, empieza a reaccionar una invasión negativa intensa que captura a los atletas y que no nos deja aprender nuevas habilidades y la motivación se convierte en ansiedad y estrés. Por lo que éste punto los niños comenzarán a jugar para dejar de equivocarse y no correrán riesgos esto con los objetivos de evitar el coraje del entrenador. Este enfoque es muy positivo en dos o tres meses al máximo; al cabo de este tiempo los futbolistas de iniciación o lo rechazan, o se retiran, o el entrenador pierde la total credibilidad.

3. – LA INFORMACIÓN DEBE SER RICA EN MENSAJES

Muchos entrenadores piensan que son medios de comunicación es el silbato y se sienten la máxima autoridad dentro de la institución o del equipo, ya que siempre juzgan a sus jugadores y se sienten Dios para decidir si lo han hecho bien o lo han hecho mal; pero la comunicación es mucho más que esto, se necesita que la información será muy concreta sobre cómo puede hacerlo correctamente. Los reales entrenadores de éxito con futbolistas de iniciación no son jueces; son profesores expertos que reconocen a los seres humanos en el grado de maduración en que se encuentran.

En realidad los deportes por sí solos son un examen durante el curso de la competición o del entrenamiento; el propio niño joven reconocer en qué momento ha jugado mal. El futbolista de iniciación

requiere que su entrenador será tolerante para los errores ya que la tolerancia es una herramienta pedagógica y forma parte del aprendizaje. Se necesita ofrecer información cuando en realidad el jugador desconoce lo que es correcto y lo que no lo es en sí, su desempeño en la cancha es buena, hay que reconocer olvidándolo si es mala puede darle instrucciones muy concretas para que pueda superarse. Es muy importante recordar que hay que evaluar los comportamientos de los futbolistas jóvenes y no a los propios jugadores de fútbol que inician.

OTROS ASPECTOS DE LA COMUNICACIÓN EN LAS HABILIDADES DEL DIRECTOR TÉCNICO EN SU SISTEMA DE JUEGO

En la comunicación humana y más en el fútbol de los niños y jóvenes que se inician en la práctica del fútbol buscan sobre todo un líder que tenga todas las cualidades y honestidad para que le ayuden a superarse a inclusive imitarlo. En esta etapa de crecimiento en que los jóvenes (adolescentes y niños) no tienen un líder o un ejemplo natural fuera de casa, buscan al entrenador como un real modelo para hablar, que expresarse y adquieren las conductas del propio entrenador para desarrollarse en el fútbol. Por eso es importante que el entrenador de iniciación al fútbol tenga sobre todo cualidades al momento de comunicarse para que cada que el joven o muy niños tenga contacto con el entrenador siguiere una experiencia positiva y que de manera natural le indica la práctica del fútbol de la superación o desarrollo personal; dichas cualidades serán comunicarse y actuar coherentemente, aprender a escuchar y mejorar sus conductas lo tiene que ayudar con una escucha activa y mejorar su comunicación no verbal en todas las categorías. Por esta razón pasemos a revisar cada una de las cualidades.

1. – SER COHERENTE AL MOMENTO DE COMUNICAR

Hoy en día para la mayoría de los entrenadores deportivos y la coherencia solamente existe en el diccionario más sin embargo, los entrenadores de éxito en todas las categorías tienen como pilar fundamental al momento de comunicar y actuar el concepto de coherencia. Es importante resaltar que en el fútbol y más el de iniciación nos rodean circunstancias que nos invitan o forzan a

cambiar de opinión y actitudes a cada momento y esto sin dar los cuenta puede convertir en un entrenador voluble que más de acatarse a las circunstancias interpretan en manera equivocada los contextos. Es fácil hacer una cosa y predicar la otra. O algunas veces nuestro cerebro piensa el dar una indicación y nuestro lenguaje trasmite o otra e inclusive nuestro lenguaje corporal o no verbal indica un tercer mensaje totalmente diferente, y todavía para no variar nuestro estado emocional manda el cuarto mensaje poco o nada parecido a los tres anteriores. En realidad cualquier persona que reciba cuatro mensajes existentes estará totalmente confundido; pues bien, imaginen cuanto más lo estará un niño o un adolescente que desconoce en su totalidad el ambiente del fútbol.

Su entrenador le exige que se calme cuando usted juega, pero ven en el momento en que ve una jugada dudosa sancionada por el árbitro, su entrenador le insulta y le grita de manera poco educada. El propio entrenador de las sesiones entre semana le exige respeto para sus compañeros de equipo, pero él les trata y irrespetuosamente. Este mismo entrenador le quise que se cuiden físicamente pero ven no hacen nada para conservar su figura y su aspecto físico. También desea recomendaciones que tengan confianza en sí mismos, pero después de medio tiempo comienza a gritarles porque han cometido un error destruyendo la propia auto confianza de sus jugadores.

Cuando usted como entrenador se conduce de esta manera, no le debe sorprender que los futbolistas iniciación piensen y se expresen de usted en una forma hipócrita.

Es importante darle un valor a la palabra ya que el que decir una cosa es inmediatamente cambiarla es otra forma de incoherencia que resulta agresivamente devastadora. Si usted promete una recompensa, siempre hay que recordarla y cumplirla, ya sea positiva o negativa. Unas pocas ocurrencias como esta y los futbolistas de iniciación aprenderán no creerle, lo cual reducirá sensiblemente el control que ejerce sobre ellos. Si no cumple el premio gol castigo prometido, disminuye las ventajas que le concede su facultad de premiar y debe recurrir al castigo como procedimiento de estilo en el entrenamiento.

2. – TENER UNA ACTITUD DE OYENTE

Se pueden hacer muchas cosas para mejorar su habilidad de oyente, por ejemplo:

- *reconocer la necesidad y que tienen los futbolistas en iniciación de ser escuchados.

- *estará atento totalmente a lo que se dice y al final de manera verbal hacer un pequeño resumen de lo que le han comentado.

- *cuando esté escuchando pregunté el significado de los conceptos que el jóvenes niño el trato de manejar, por ejemplo: libertad, amistad, técnica, etcétera. Preguntando que debo entender por...

- *aunque usted ya tenga conocimiento de que el diálogo de sus futbolistas de iniciación escúchelo totalmente y no lo interrumpa.

- *respete el derecho universal y humano de compartir el punto de vista de sus futbolistas en la iniciación, ya que pueden se expresa sus temores, problemas y alegrías que pueden afectar el desarrollo en el deporte.

- *responda siempre de manera constructiva y positiva.

- *cuando en realidad no entienda a nivel se ha preguntar; ya que el uso efectivo de las preguntas es una parte importante de esta actividad para escuchar correctamente.

3. – COMUNICACIÓN NO VERBAL

En el fútbol al momento de competir el entrenador tiene pocas posibilidades de comunicarse directamente con sus jugadores, por ello varios análisis y estudios estiman que el 70% de la comunicación de una entrenador en el fútbol es no verbal. En el mundo del balompié y más en el de iniciación surgen multitudes de ocasiones en que la comunicación de los nos verbal es esencial para el desarrollo de las habilidades técnicas y tácticas.

La comunicación no verbal, o también llamada comunicación corporal debe tomarse en cuenta cinco aspectos fundamentales:

*todo los movimientos del cuerpo. Incluyen pies, manos, gestos, piernas y brazos, sin olvidarnos de los ojos.

*Aspectos físicos. Si queremos comunicar algo grande debemos elevarlo más alto posible, a ser de manera gráfica el peso, olores del cuerpo y otros elementos parecidos. El cuidado que tiene de su condición física y corporal habla mucho de usted mismo.

*características vocales. Incluyen calidad de voz, tonos, flexiones de la voz, lo mismo, resonancia y emoción.

*posición corporal. Es importante el espacio personal entre usted y los futbolistas de iniciación, además la posición de su cuerpo con respecto a los demás.

4. – EL PROPIO ENTRENADOR COMO MODELO

Es importante recordar que cualquier conducta de usted dentro y fuera de la cancha es una comunicación no verbal. Es importante tener en cuenta este aspecto, porque la mayoría de los entrenadores parecen olvidar que todo por sus gestos y actitudes se quedan impregnados profundamente en los futbolistas de iniciación. Que algunas de las cosas más importantes que usted trasmite con sus acciones sean el respecto o la falta del mismo, a las personas y el deporte.

A través de conocerse puede usted enseñar muchas más cosas que primeramente las habilidades y reglas del fútbol. Es importante que usted se ha el primero en reconocer que han ganado o han perdido, y también sea el primero en respetar las reglas internas del equipo y del fútbol. Ustedes el primero que debe enseñarle a sus jugadores como se deben afrontar las situaciones cuando algo ha salido mal. Rápidamente los futbolistas de iniciación se verán influidos por lo positivo o lo negativo que usted les comenta y ejemplifica.

Es importante recordar aquellas palabras bíblicas que dicen:
Por sus frutos los conocerán.

Psicología del entrenamiento en fútbol

El entrenamiento es el área de la psicología del fútbol que en mayor medida ha llamado la atención de los psicólogos del balón pío. El objetivo del entrenamiento es conseguir una buena ejecución en la competición, por lo que competición y entrenamiento son inseparables; son las dos caras de la actividad deportiva.

Definir el entrenamiento no es fácil, aunque de acuerdo a nuestras delimitaciones la competición, consideramos que entrenamiento es el periodo anterior la competición, que de una manera sistemática y programada, los deportistas se preparan para competir, bajo la dirección del entrenador. Desde esta perspectiva, la valoración posterior a la competición es el punto de inicio del entrenamiento siguiente.

ANÁLISIS PSICOLÓGICO DEL ENTRENAMIENTO

La metodología de la psicología del fútbol, hace que el psicólogo en lugar de buscar la respuesta en el sujeto, intentará conocer sus relaciones pasadas y el conjunto de factores presentes que justifiquen estas acciones.

Si realmente interesa un análisis psicológico y no una mera estrategia de motivación a los jugadores, el psicólogo debería empezar por revisar la historia de relación del equipo, remontándose, por lo menos, hasta un periodo anterior al que se supone empezaron a aparecer “problemas”.

De acuerdo con nuestro planteamiento, en la observación o análisis del entrenamiento hemos de prestar atención a la secuencia

de acontecimientos que en él ocurran. Los principales elementos que debería contener la hoja de registro son los siguientes:

- Los ejercicios que ejecutan los futbolistas, bajo la programación del entrenador, el preparador físico u otros técnicos, incluyendo los progresos en la eficiencia.
- Las acciones y comentarios del entrenador, con relación al comportamiento de los futbolistas.
- Las acciones, gestos y comentarios de los futbolistas; signos de conformidad, de desaprobación, de fatiga, de alegría etc.
- Las relaciones con los compañeros de entrenamiento durante la sesión y que influyan en las relaciones de los futbolistas o entrenadores: presencia de directivos, familiares, público, periodistas, clima, etc.

A continuación se presenta un modelo muy sencillo de observación para el entrenamiento.

Fecha Hora	Deportista		Entrenador				Observaciones
Minutos	5	10	15	20	25	30	35
<i>Características del entrenamiento:</i> Ejercicio Repeticiones Exigencia Programación							
Relaciones técnicas y tácticas: Ejecución Rendimiento Esfuerzo							
<i>Relaciones Entrenador _ Futbolista:</i> Instrucciones Comentarios técnicos Felicitaciones Reprobaciones Quejas Incumplimientos Explicaciones							
Relación entre deportistas: Ayudas Aislamientos Comentarios							
Factores situacionales: Periodistas Público Directivos Temperatura							

Factores orgánicos: Fatiga Alimentación Enfermedades Medicamentos								
Factores históricos: Resultados previos Noticias Comunicados Familia Profesión								
Comentarios complementarios:								

PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN UN EQUIPO DE FÚTBOL

La preparación psicológica es un sistema conformado por su contenido, métodos y medios seleccionados para cumplir con los objetivos que se requieren alcanzar.

La preparación psicológica es un subsistema del sistema de preparación del deportista diseñado para contribuir al perfeccionamiento de las particularidades psicológicas que son un factor importante en la realización eficiente del entrenamiento deportivo y la obtención de buenos resultados deportivos

En nuestro entendimiento dicho subsistema se debe diseñar para el logro de dos objetivos psicológicos básicos:

- Coadyuvar a formar la disposición psicológica adecuada para la realización del entrenamiento deportivo con la meta de crear, mediante él, las posibilidades físicas, técnicas y tácticas que posibiliten el éxito deportivo.
- Perfeccionar las particularidades emocionales y volitivas para lograr estados psicológicos que posibiliten un eleva el rendimiento deportivo.

Definida de esta forma, el entrenamiento mental resulta por su

Profundo carácter pedagógico, debido al cual resulta inesperada la planificación, organización y control del entrenamiento deportivo.

PRINCIPIOS PARA LA PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL FÚTBOL.

Dado su objetivo y el carácter pedagógico de su consecución y teniendo en cuenta la relación de la preparación psicológica, con el sistema de la preparación del futbolista, es posible establecer algunos principios para el diseño del trabajo psicológico que delimiten con exactitud el marco de actividad del entrenador o el psicólogo en este campo:

1. - Los objetivos de la preparación psicológica deben ser derivados de los objetivos de los ciclos de entrenamiento.

El objetivo de la preparación psicológica, en el alto nivel de rendimiento, no puede ser otro que crear las bases psicológicas que permitan al deportista alcanzar el objetivo competitivo para el cual se prepara.

Los objetivos de los mesociclos, microciclos, e inclusive de las sesiones de entrenamiento nos brinda las metas para cuya obtención se realiza el trabajo psicológico.

2. - En la preparación psicológica, dado su carácter multifacético, que desarrolla los más diferentes procesos y cualidades de la personalidad, deben ser utilizados distintos métodos y medios, sin establecer falsas dicotomías o seguir paradigmas superados.

Se trabaja la preparación psicológica cuando se obliga a un futbolista a jugar partidos con un enorme desgaste físico, en tanto se desarrollan sus mecanismos volitivos, cuando se le somete a un sueño dirigido a terminar de manera excelente su trabajo; y también cuando se le hace controlar su estado de bienestar psicológico tratando de que lo fije para reproducirlo en sesiones posteriores.

3. - La calidad de la preparación psicológica esta determinada, en primer lugar, por la habilidad por la cual se diagnostiquen los procesos y cualidades de la personalidad que resulten eslabones débiles para el logro del rendimiento deportivo. En segundo lugar, por la realidad para trazar objetivos y disponer de los medios necesarios para alcanzarlos.

4. - Los objetivos específicos de la preparación mental, los medios para lograrlos y los resultados de los diagnósticos deben ser conocidos, comprendidos y aceptados con la mayor profundidad posible por los deportistas y el personal que los prepara.

La falta de compromiso con el sistema de preparación psicológica le hará fracasar invariablemente.

5. - Los controles de carácter pedagógico y médico deben ser correlacionados lo más estrictamente posible con los indicadores psicológicos para realizar una evaluación, que sea realista del desarrollo de la preparación psicológica.

6. - En sentido general, todo el proceso de entrenamiento deportivo es preparación psicológica. Por ello resulta un tanto absurdo establecer cotas de tiempo para la preparación psicológica.

7. - No intentar solucionar los problemas sin la capacidad teórica o técnica necesaria es un buen consejo que puede ofrecerse.

8. - El entrenamiento deportivo, sobre todo a altos niveles de rendimiento, es necesario individualizarlo.

Con más razón, la preparación psicológica debe ser prevista respecto a los problemas de cada deportista en particular, los cuales deben ser trabajados de forma estrictamente individualizada.

La preparación psicológica debe asegurar el máximo nivel de rendimiento del futbolista para cada partido en que participe, lo cual en

la realidad del fútbol actual es muy complicado, pues en un periodo de tiempo limitado, puede haber varias competiciones que se consideran fundamentales y, por este hecho, ser objetivos del entrenamiento.

Por esta razón en el entrenamiento deportivo se prefiere actualmente la preparación cíclica, que permita orientar el logro del alto nivel de rendimiento con una frecuencia considerable.

Por más significativo del éxito obtenido, la preparación psicológica debe garantizar las actitudes positivas de los deportistas hacia el proceso que lo hace posible; el entrenamiento con sus tensiones físicas y emocionales de gran envergadura.

ESTRUCTURA DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL FÚTBOL.

En los mesociclos se encuentran unos llamados entrantes, en donde en volumen de ejercicio puede ser considerable, la intensidad es baja, primando la actividad de la preparación general. Por esas características es la meso estructura con la que se inicia el macrociclo de entrenamiento.

En esta etapa inicia la preparación psicológica, que puede considerarse de carácter general. Por tanto resulta importante en el sistema de relajación, los procedimientos respiratorios, las técnicas de concentración y los recursos para evitar ideas que puedan convertirse en obsesivas.

Para los atletas nuevos en el equipo todo puede constituir una novedad, y demandar el aprendizaje; con ellos, tanto el aspecto instructivo del procedimiento como el aspecto educativo son muy importantes. Se trata de que comprendan el significado de las técnicas y la utilidad que les pueda reportar. Los problemas de actitud negativa se pueden dar también hacia los elementos de fisioterapia o descanso activo.

Una cuestión central es la relación entre los mecanismos, asociando el surgimiento de la energía positiva con la respiración en

las condiciones de relajación e impidiendo la aparición de ideas que obstaculicen el flujo de energía.

El primer paso debe darse en este mesociclo comenzando por la vigilancia rigurosa en el calentamiento. La importancia del mismo muchas veces es negada en la práctica por el deportista con la consecuente aparición de dolores, desgarres y problemas en las articulaciones. Todo esto debe ser cuidadosamente explicado y hay que intentar relacionar las técnicas de concentración con la realización del calentamiento.

En este periodo debe incluirse un control del estado de la preparación psicológica. Hay que analizar y resumir las eficiencias y deficiencias presentadas en competiciones anteriores, y determinar la naturaleza de los estados psicológicos producidos por la victoria o derrota anterior.

En estas primeras semanas se procederá a la discusión de los objetivos del equipo, para la confrontación futura así como del contenido, los métodos y los medios para alcanzarlos, y someter todo a las correcciones necesarias que garanticen el apoyo completo y consciente de los miembros a la consecución de las metas planteadas.

La variación del entrenamiento para evitar la tendencia de la monotonía es una arma muy poderosa en manos del entrenador que debe inspirar a trabajar de manera natural.

TAREAS DEL DIRECTOR TECNICO EN EL MESOCICLO BASE.

En estos mesociclos se presentan al deportista grandes exigencias de acuerdo con la carga utilizada, con el objetivo de mantener o desarrollar un nuevo nivel de capacidad de trabajo.

Durante estos mesociclos se estructuran con frecuencia los llamados microciclos de choque, en los cuales crecen bruscamente el volumen e intensidad de las cargas. Por ello pueden surgir diversas manifestaciones como el insomnio, la ansiedad, la irritabilidad (que

puede descargarse en los compañeros o el entrenador) y episodios depresivos que pueden restar al deportista confianza y seguridad en sus propias fuerzas físicas y mentales.

Todos estos síntomas vivenciados por el futbolista, pueden modificar su actitud hacia la carga del entrenamiento de forma negativa. Por tanto durante estos mesociclos, deberán ser utilizados en las sesiones de mayor intensidad los procedimientos o técnicas de relajación después de su conclusión.

Durante esta etapa se comienza a desarrollar tareas iniciales de preparación para la competencia. Aquí se garantiza la información sobre las condiciones de la competición: dónde se desarrollará, características del contrato, reglamentaciones del club y conocer el tipo de espectadores que los verán actuar. La caracterización del contrato en términos psicológicos puede ser muy útil de diversas maneras.

TAREAS PSICOLÓGICAS EN EL MESOCICLO PREPARATORIO O DE CONTROL

Dado que el periodo preparatorio o de control es un mesociclo de transito entre los mesociclos básicos y los competitivos, se deberán puntualizar los objetivos a cumplir en la competición principal, futura y para ello resulta indispensable un balance de los objetivos de la preparación, para cuyo logro se ha desarrollado un arduo trabajo.

Hay que analizar qué nivel de capacidades se ha ido alcanzando y cual es el desarrollo técnico – táctico logrado por cada integrante del equipo y, a partir de esta información, que queda por hacer y cómo, y si es posible superar los pronósticos iniciales.

En este ciclo se comenzarán a fijar los procedimientos de autocontrol emocional para cada jugador.

TAREAS PSICOLÓGICAS EN EL MESOCICLO PRECOMPETITIVO

En los mesociclos de aproximación correspondientes a la presente mesoestructura, la actividad deberá realizarse modelando las condiciones supuestas de los partidos de la forma más exacta posible, en términos de reglamentación, características del lugar de competición, particularidades de los adversarios, alimentación, régimen de trabajo – descanso, entre otros.

Se programarán ejecuciones en donde surjan problemas imprevistos para los futbolistas y se depurarán mecanismos para auto afirmamiento.

La estrategia no solo debe recurrir a la modelación objetiva, sino que llegado a este punto, el atleta dispone de recursos suficientes para permitirle el trabajo de modelación mental. Este se refiere tanto a los contrarios, como su actividad en la competición y, en particular, a su ejecución concreta. Todo ello puede ser imaginado en estado de relajación y poniendo en función de ello el desarrollo de la concentración.

Es muy importante modelar mentalmente las dificultades y barreras que deberán vencerse con grandes esfuerzos, lo que permite desensibilizar al futbolista en relación con estos obstáculos que tienen generalmente un doble carácter objetivo y subjetivo.

TAREAS PSICOLÓGICAS EN EL MESOCICLO COMPETITIVO

Durante este mesociclo es importante promover y mantener la seguridad del deportista en sus propias fuerzas, para lo cual se ha venido trabajando desde el mesociclo anterior.

Es necesario bloquear los factores que conspiran contra la auto seguridad del futbolista, como pueden ser: La sobre valoración del contrario, la inadaptación del deportista al equipo (sobre todo si éste de recién ingreso) el surgimiento de críticas excesivas respecto al propio comportamiento dentro del equipo, o simplemente trastornos del carácter funcional como el insomnio, dolores musculares, etc..

Cada uno de estos factores deberán ser neutralizados por vías diferentes, de las cuales el equipo posee ya un amplio repertorio.

Como parte de la regulación emocional del futbolista, debe ser diseñado un régimen adecuado de distracciones desde los puntos de vista cualitativo y cuantitativo. El régimen de descanso activo adecuado contribuye al cambio de atención en relación con la competencia, lo que previene el surgimiento de elementos que generan ansiedad.

Mediante todos estos recursos deberá lograrse un sueño suficientemente extenso y profundo que permita la recuperación. Dichos recursos pueden prevenir otros desajustes vegetativos.

TAREAS PSICOLÓGICAS EN EL MESOCICLO DE RECUPERACIÓN

En los mesociclos de recuperación la carga disminuye. Esta disminución, por sí sola, implica una inadaptación funcional, ya que el organismo ha creado defensas que ahora no pueden ser empleadas ante las tareas a asumir.

Resulta necesario durante una orientación precisa del deportista, impedir los círculos viciosos: que el insomnio provoque el miedo a no dormir y, por tanto, se constituya en una causa secundaria de insomnio. El futbolista debe conocer en general, la incidencia negativa de su voluntad sobre los procesos vegetativos.

Este proceso que puede ser extremadamente difícil, es parte de la preparación motivacional del futbolista para el entrenamiento y las competiciones que deberán enfrentar en subsiguientes ciclo

CRITERIOS PARA LA METODOLOGÍA DEL PLAN EN EL ENTRENAMIENTO MENTAL DEL EQUIPO DE FÚTBOL

Aunque no todos los entrenadores y psicólogos tienen los mismos criterios metodológicos en la elaboración de los programas de entrenamiento mental, existe una serie de características que suelen ser consideradas en el ámbito profesional. Se pueden considerar los puntos importantes como los siguientes:

- Planificación del entrenamiento a largo plazo
- Desarrollo del trabajo centrado en el grupo
- Consideración especial a las diferencias individuales.
- Realizar intervención psicológica en diferentes niveles cuyo objetivo no solo este centrado en los resultados competitivos, sino que también se incluya el asesoramiento, educación, desarrollo de programas para resolver las dificultades que vayan surgiendo.
- Desarrollar un entrenamiento mental dirigido a objetivos; Esto es, establecer las metas a conseguir, así como los pasos a la realización y el cumplimiento de las mismas.
- Realizar investigación especializada en referencia al fútbol y al sistema utilizado.
- Utilizar evaluaciones constantes.
- Prestar atención especial al desarrollo del deportista, de forma que el entrenador y especialmente el psicólogo no sólo se ocupe únicamente del rendimiento, sino que también atienda al crecimiento personal.
- Considerar todas las dimensiones de la practica del deporte; Esto es, el individuo, el grupo, la dimensión social y la dimensión ambiental.

En pocas palabras, la metodología del entrenamiento mental en el fútbol, debe perseguir los mismos intereses que tiene el entrenador, pero sobre todo el entrenamiento mental aparte de permitir la performance mental del futbolista, debe procurar comprender la conducta humana como un proceso complejo y multideterminado y buscar la mejora de los problemas por medios de la aplicación de teoría, métodos de investigación y habilidades que les permitan a los jugadores en la cancha ser personas prácticas y pensantes; lo cual se conseguiría teniendo muy en cuenta seis de las 7 consideraciones que en opinión de varios entrenadores y psicólogos internacionales deben caracterizar y dirigir los esfuerzos de los entrenadores, en nuestro caso también los psicólogos del fútbol:

- Integración continua del sistema de juego, las variantes y la práctica.
- Desarrollo de sistemas de juego con variantes que integren la persona y el ambiente.
- Integración de una variedad de métodos complementarios al sistema de juego.
- Expansión de la práctica por medio de la integración científica multidisciplinar.
- Adhesión a una filosofía humanista claramente articulada y a un código ético profesional.
- Compromiso con el desarrollo profesional y la versatilidad del sistema de juego.

QUIEN DEBE DIRIGIR EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO MENTAL EN EL FÚTBOL

Aunque los programas de entrenamiento psicológico en el fútbol, así como sus directrices son elaborados por profesionales especializados en el fútbol, éstos no siempre intervienen en el entrenamiento psicológico de los futbolistas. También existen

programas orientados para que sea el entrenador y otros para que el propio jugador quien se dirija a sí mismo. Veamos cuales son las características de estas tres formas de llevar a cabo el programa de entrenamiento psicológico:

A.- Modelos auto educativos

En este tipo de modelo el psicólogo del deporte especializado en el fútbol, presenta información acerca de diversas habilidades psicológicas que en cierta forma influyen en el rendimiento deportivo, así como una serie de técnicas, estrategias y procedimientos de auto evaluación para el desarrollo de esas habilidades.

Esto se puede llevar a cabo bajo sencillos manuales de tareas y objetivos a cumplir por el propio lector.

B.- Modelos centrados en el entrenador

La finalidad de estos métodos es enseñar al entrenador las habilidades necesarias para que él pueda trabajar directamente con sus propios jugadores, por lo que han de prepararse en el ámbito teórico y práctico para que puedan familiarizarse con los métodos y adquirir la experiencia necesaria para que ellos a su vez se las puedan transmitir a sus jugadores. El método consiste en impartir clases teóricas como prácticas en general, sobre todo en las primeras etapas del proceso, el trabajo de los entrenadores era supervisado por los psicólogos.

C.- Modelos centrados en el futbolista y dirigidos por el psicólogo especialista en el fútbol.

En estos modelos existe una relación directa entre el fútbol, futbolista y psicólogo. El programa de entrenamiento esta centrado en el jugador, y en él se especifican los objetivos que se desean conseguir tanto en el ámbito deportivo como personal. El psicólogo del deporte es quien evalúa las habilidades psicológicas y el que diseña el programa de entrenamiento mental a seguir. El psicólogo es quien enseña al jugador las técnicas a seguir para adquirir o mejorar las habilidades mentales que le permitan aumentar el rendimiento deportivo.

La planificación y puesta en marcha del programa en el entrenamiento mental se puede seguir única y específicamente uno de

estos modelos o bien, podemos diseñarlo siguiendo una combinación de ellos; Esto es, podemos seguir un programa en el que el psicólogo este en un contacto directo con los futbolistas de manera particular, y solamente con el grupo interviene el entrenador de fútbol. La combinación de estos métodos es importante por sobre todo cuando el psicólogo no puede desplazarse con el equipo.

SISTEMA DE TRABAJO DEL PSICÓLOGO CON OTROS MIEMBROS DEL CUERPO TÉCNICO

En un equipo interdisciplinario la figura fundamental es el entrenador, él es quien tiene contacto directo con el equipo y el futbolista, tanto en las situaciones de entrenamiento como de competición, siendo pues la figura fundamental a la hora de colaborar en el plan a seguir en cualquiera de las diferentes áreas interdisciplinarias que entren a formar parte en el programa de entrenamiento. Así pues, el psicólogo especializado en el fútbol quiere conseguir una intervención eficaz ha de establecer una buena relación con el entrenador y ha de conseguir que éste se interese en el entrenamiento psicológico y que se realice como una parte más del entrenamiento deportivo, dedicándole al igual que a las otras áreas un tiempo y un espacio.

PLAN DE ENTRENAMIENTO MENTAL PARA LA PRETEMPORADA EN UN EQUIPO DE FÚTBOL.

Uno de los descubrimientos de la psicología del deporte ha sido demostrar la importancia de controlar los pensamientos y sentimientos previos a la actuación deportiva.

IDENTIFICACIÓN DE LOS ESTADOS PSICOLÓGICOS

Una vez evaluados e identificados los estados psicológicos presentes en la situación previa a la competencia, se pasa a elaborar

un plan para eliminar los que perjudiquen y optimizar los que favorezcan el rendimiento. Cuando estos estados psicológicos se comparen con la situación actual del futbolista, tenemos el primer paso para establecer los elementos que debe trabajar cada futbolista. Si los sentimientos, motivaciones y pensamientos presentes en los momentos de la pretemporada y aún más, instantes antes de comenzar la actuación deportiva no son los adecuados, habrá que entrenar al futbolista para que los sustituya en posteriores actuaciones por los correctos.

Las diferencias individuales son determinantes, pues, mientras que para un jugador pueda ser necesario un estado de relajación para controlar su nivel de nerviosismo, en los momentos de la pretemporada o instantes a la competición, para otro atleta, en cambio, un programa de relajación puede no ser tan necesario pues se encuentra tranquilo, pero se ve asaltado por pensamientos de duda sobre sus posibilidades de rendimiento. En este caso es obvio que necesita autocorrtrolar sus propios pensamientos o su dialogo interno porque influyen negativamente en su rendimiento.

EL PRIMER PLAN DE PRETEMPORADA Y DE PRECOMPETICION

La primera vez que se elabora un plan de pretemporada se parte de un análisis de las anteriores competiciones. Se realiza mediante el recuerdo de los estados psicológicos que se tuvieron presentes en las actuaciones previas a la competición. Algunos futbolistas prefieren este sistema espontáneo. A otros les gusta utilizar un cuestionario o test psicológico que le guíe en el análisis y asegure la exploración de las vivencias principales.

- Cuando se hayan establecido qué estados psicológicos son los adecuados para la situación previa al periodo competitivo, se pasa a hacer un listado de los mismos. Ese listado será el que constituirá el plan psicológico de la pretemporada. Supongamos que un futbolista cuando se dirige al lugar del entrenamiento está preocupado por un problema que surgió por la mañana. Detenlo. Al entrar al

vestidor piensa que: estaré dentro del entrenamiento y le sacaré el máximo rendimiento. Al salir vuelve a retomar el problema y piensa qué puede hacer con él, pero si no lo dejara en la entrada del vestidor, interferirá negativamente en su preparación. Este es un buen ejemplo de cómo proceder con otros estados psicológicos que pueden interferir en los días o momentos previos a un periodo competitivo, o aun más, a una competencia.

Conviene recordar que jamás nos veremos totalmente libres de problemas pues son inherentes a la vida humana, pero si no los aparta un momento, interferirán a una preparación adecuada, y aunque parezca insignificante, podrán mermar la eficacia y el rendimiento.

EJEMPLO DE UN PLAN PERSONAL PSICOLÓGICO EN PRETEMPORADA

Para ir entrando en la pretemporada:

- Es importante ir centrándose progresivamente con miras a la actuación.
- Detener los problemas personales.
- Establecer un plan de preparación para esta pretemporada.

Preparar un plan de actuación en la pretemporada:

- Preparar un plan de hechos en la pretemporada (record, ser el mejor, etc.)
- Estudiar a los compañeros
- Analizar sus cualidades y defectos
- Repasar mis cualidades
- Cómo puedo sacar ventaja de mis cualidades en esta pretemporada. ?

- Cómo puedo proteger o corregir mis puntos débiles en esta pretemporada?.
- ¿Cómo puedo utilizar mis puntos fuertes en esta pretemporada?.

Dieta:

- Cuidar la dieta y elegir la hora de comida adecuada (sí eso puedo hacerlo).
- Cuidar lo que como y bebo que no esté dentro de lo que el club me da.

Calentamiento físico:

- Estar unos 10 o 15 minutos antes del calentamiento en el lugar citado.
- Intentar presentarme relajado
- Tener ejercicios de elasticidad poco exigentes para iniciar el calentamiento
- Familiarizarme rápidamente con las condiciones, personas y ambiente

Calentamiento psicológico:

- Ponerme al nivel óptimo de activación para cada etapa de la pretemporada
- Aumentar mi Autoconfianza
- Centrar mis pensamientos en la tarea a ejecutar
- Pensar en el plan de actuación que me he forjado para esta pretemporada
- Ponerme a un nivel mental apto para la pretemporada en general

Otros aspectos:

- Tu plan es personal y tendrás en cuenta tus necesidades.

En la siguiente actividad contesta el test que se te presenta.

IDENTIFICACIÓN DE ESTADOS PSICOLÓGICOS DE ACTUACIÓN EN PRETEMPORADA PARA EQUIPOS DE FÚTBOL

Instrucciones: Piensa en tus mejores actuaciones en las pretemporadas y responde a las siguientes preguntas.

Muy relajado	1	2	3	4	5	6	7	Muy nervioso
Muy confiando	1	2	3	4	5	6	7	No confiado
Muy motivado	1	2	3	4	5	6	7	No motivado
Controlado	1	2	3	4	5	6	7	Sin control
Muy seguro	1	2	3	4	5	6	7	Nada seguro
Mucha energía	1	2	3	4	5	6	7	Muy fatigado
Autoconsejos								Autoconsejos
Positivos	1	2	3	4	5	6	7	Negativos
Diversión	1	2	3	4	5	6	7	Sin diversión
Concentrado	1	2	3	4	5	6	7	Distraído
Preparado	1	2	3	4	5	6	7	No preparado
Interesado	1	2	3	4	5	6	7	No interesado

Calificación: A cada respuesta elegida pondrás la categoría de 1 (muy mal), 2 (mal), 3 (mejor), 4 (regular), 5 (bien), 6 (muy bien) y 7 (excelente). Si tu encuentras algunas categorías en la puntuación de 5 para abajo, es probable que tu pretemporada no sea satisfactoria y ocupe un lugar en la banca la próxima temporada, ya que mentalmente no rendirás cuando la competencia te lo exija.

PLAN PSICOLOGICO PARA LA COMPETENCIA EN UN EQUIPO DE FÚTBOL

Es un hecho bien demostrado en psicología que para rendir mejor en cualquiera área de la vida, hay que concentrarse únicamente en lo que hay que hacer durante la misma. Este principio fundamental se ha demostrado también en la esfera de la competición en el fútbol.

Cuando el rendimiento se desploma, siempre se derrumba antes en la cabeza los músculos del cuerpo. La razón para que en un entrenamiento, con diferencia de un día, el jugador funcione mejor que en otra práctica, no depende tanto de superación física como de lo que ocurre en la cabeza. Siendo esto así hay que preguntarse qué pasaba en su cabeza cuando estuvo bien y cuando rindió pobremente. La respuesta ya la sabemos: Los estados psicológicos son diferentes cuando el deportista rinde bien y cuando tiene un mal rendimiento. La solución reside en recrear las emociones motivaciones y cogniciones que se asocian con el mejor rendimiento.

ELABORANDO EL PLAN PSICOLOGICO DE LA COMPETENCIA.

El plan de preparación psicológica para el periodo de la competición pretende lograr que el deportista rinda a su mejor nivel.

Centrar la atención en lo que estamos haciendo es esencial para llevar el objetivo de la competencia a buen nivel. Pero no es lo mismo concentrarse durante un segundo en una carrera corta de 50 o 60 metros, que en todo el partido de 90 minutos. De igual manera, un portero, un defensa, un medio de contención, puede necesitar un plan de concentración psicológica para las competiciones de toda la temporada. En este sentido, las estrategias desarrollar para ayudar a esto deportistas deberían estar encaminadas para sostener la concentración durante largos periodos de tiempo.

El entrenamiento psicológico para la temporada competitiva deberá adaptarse no solo a cada jugador integrante del equipo (desde los suplentes hasta los titulares) sino también a cada partido en especial. Es obvio que un jugador de nuestro equipo, un jugador del otro equipo, e inclusive dos jugadores pertenecientes al mismo club, al igual que no tienen el mismo rendimiento físico, tampoco requieren la

misma preparación psicológica (pero las bases comunes del plan mental. Sin embargo, la acomodación no resulta difícil. Los ajustes, por el nivel de actuación, se harán en función de la pretemporada y los partidos llevados a cabo es esta etapa, donde el grado de presión se irá incrementando y así podremos detectar adecuadamente cual es el ajuste mental a hacer.

CONCENTRARSE EN LA ACTUACIÓN Y NO EN EL RESULTADO

Todos los entrenadores y jugadores en general invierte tiempo y esfuerzo para ganar. Lo contrario aparte de ilógico va contra toda la filosofía del fútbol de alta competición. Es indispensable pensar en ganar para motivarse y persistir en la práctica durante largo tiempo de sacrificios y trabajo duro. Está claro que lo importante es participar y hacerlo de manera sobresaliente, pero es más valioso ganar. No obstante el camino para conseguirlo es centrarse en hacer perfectamente lo que se debe hacer

La preparación psicológica para competir al mejor nivel requiere saber centrarse en la tarea a realizar en vez de pensar en el resultado durante la actuación; es decir, el marcador no depende de ti, lo que sí depende de ti es las conductas, motivaciones y cogniciones que realices en el campo. Por supuesto que quieres tener un buen resultado durante la competición y ganar, pero ocurren muchos hechos durante los partidos y toda la temporada que tentarán a centrarse en el resultado, por ejemplo: los periodistas, la televisión, los partidarios diciendo que ganaras, los adversarios proclamando que perderán. Lograr centrarse en lo que hay que hacer, en vez de distraerse por la obsesión del resultado, es una habilidad que hay que entender y entrenar.

Por ello una de las destrezas mentales esenciales de entrenamiento es ayudar a los jugadores a reenfocarse en su rendimiento cuando algo va mal.

COMO CONSTRUIR EL PRIMER PLAN DE CADA JUGADOR PARA LA ETAPA DE COMPETENCIA

Existen dos criterios a tener en cuenta a la hora de construir el plan de competición: su historia y su deporte.

Historia. Se impone identificar lo que funcionó en su mejor actuación. A partir de aquí te propones mejorarlo. Pueden ser determinados pensamientos, auto mensajes, imaginar los movimientos técnicos, activarse o relajarse.

Deporte o fútbol. No es lo mismo un deporte que dura unos segundos como una carrera de 100 metros, que un partido de fútbol. En el primer caso, se tiene que preparar el cuerpo para que salga como un obús y el segundo para que resista hasta la extenuación durante 90 minutos.

LOS COMPONENTES FUNDAMENTALES DE LA ACTUACIÓN

Los tres componentes psicológicos fundamentales de un buen plan de competición son los siguientes: planificación de la actuación, intentar superar los propios límites del futbolista y llevar automatizada la ejecución.

4. *Planificación de la actuación.* Una primera estrategia es dividir el partido en partes esenciales (tiempos. Lógicamente el punto esencial es el inicio. La parte consecuente puede consistir en controles para ver si se consigue el ritmo previsto, al pasar, por ejemplo: por cada 10 minutos, determinando alguna acción concreta para dichos tiempos. El final de cada tiempo puede ser objeto de una consideración específica, por ejemplo haciendo un esfuerzo extremo. La segunda estrategia puede consistir en decidir como puede proceder en situaciones importantes que no tienen porqué acontecer secuencialmente. Por ejemplo, la primer jugada, un

gol a favor, un gol en contra, un penalti, llegadas al área, un gol fallado. En cada una de estas situaciones el jugador debe saber que hacer y tener un plan previsto y ensayado para llevarlo a cabo. La tercera estrategia para manejar la situación en momentos críticos consiste en “desequilibrar la balanza” . Partiendo de la convicción de que entre dos equipos existe un cierto equilibrio de fuerzas para obtener el triunfo se monta una estrategia para jugar con este equilibrio de posibilidades. Las mil y una situaciones que se pueden dar en un terreno de juego se pueden resumir en tres situaciones: Relación de equilibrio con el otro, Desequilibrio a mi favor y desequilibrio a favor del contrario.

Equilibrio con el otro: El objetivo es claro, hacer cambiar la situación a mi favor, desequilibrar para mi parte. Todos sabemos que la situación puede cambiar de un momento a otro. No es fácil percibirlo. Pero sobre todo hay que aprovecharlo. Aquí el conocer los puntos débiles del equipo contrario es decisivo.

Desequilibrio a mi favor: Llevo ventaja y solo necesito controlar la situación para ganar. El objetivo es mantener el dominio sobre el otro, buscar la forma de no cometer errores, buscar la estrategia conservar la ventaja. Una condición para ello es estar demasiado seguro de sí mismo, excesivamente conservador puede propiciar la vuelta, la situación anterior, perdiendo la ventaja actual.

Desequilibrio de dominio para el otro: Si se acepta ésta situación ya se está perdido. Es preciso luchar por restablecer el equilibrio. El objetivo es buscar la forma de restablecer el equilibrio y darle la vuelta al resultado.

5. *Superar los propios límites.* Se trata de elevar al máximo la propia capacidad. Sería un error pensar que esa actitud de superar los propios límites es una cuestión de sólo tener en cuenta en las

competiciones. La superación de los propios límites es una cuestión a ensayar en los propios entrenamientos. Sin embargo, para entrenar la superación de los límites deben considerar que no se puede entrenar al 100% todos los días. Se puede producir un sobre entrenamiento y perjudicar gravemente el rendimiento. Por ello hay que elegir ciertos días del entrenamiento dónde se tendrá como finalidad hacer saltar los propios límites, darlo todo o rendir al más alto nivel que se pueda. Como la diferencia de los jugadores de alto rendimiento que llegan a una final es mínima, lo que decide es la mentalización. Los futbolistas cuando se enfrentan a las señales de fatiga, frenan y así protegen sus cuerpos no entrenados. La tentación de frenar ante la fatiga es para todos, pero si te entrenas para desatender la fatiga que no supone un riesgo físico, es una indicación de que no hay que ceder ni un ápice. Es el momento de esforzarse al máximo para mantener el ritmo o hay que dar el empujón final. Para superar los propios límites pueden usar las estrategias siguientes:

Uso de la palabra señal: Utilizar palabras disparadoras de una actuación adecuada. Palabras como: “explora”, “fuerza”, “supérate”, “puedo hacerlo”.

Pensamientos: pensar que todo terminara durante unos segundos, quiero llegar primero. Estas frases activan la comunicación cerebral a nivel neuronal y facilita el rendimiento.

Concentración: La atención se puede centrar en los golpes al balón, en la portería. Una vez construido el plan, practicarlo, al igual que cualquier destreza física. Es la única forma que se tiene para conocer cómo funciona.

6. *Automatización.* Cuando se llegue a la competición, las destrezas psicológicas que se necesiten, hay que llevarla tan ejercitadas que estén ya automatizadas de manera personal. En la actuación competitiva

todo debe funcionar como si fuese como por “instinto” o como cuando se “coloca el piloto automático” y el deportista se deja llevar. Lo ideal es automatizar las respuestas porque así se libera todo el cuerpo para que haga lo que debe hacer.

CONTENIDOS DEL PLAN DE COMPETICIÓN

Enumere qué estados psicológicos desea sentir durante la etapa de competición. Decida que tipo de plan se llevará a cabo, para que se rinda al mejor nivel. Puedes recurrir a dividir la actuación en términos de varias partes por razón de tiempos. El grafico que ponemos a continuación adopta esta forma:

COMIENZO PARTIDO	PRIMEROS MINUTOS	DURANTE EL JUEGO	ULTIMA PARTE DEL JUEGO	OBSERVACIONES

La división también puede hacerse en función de las acciones que se considere de interés de controlar. El gráfico siguiente sigue ésta estrategia.

INICIO	PRIMERAS ACCIONES	SITUACIONES ESPECIALES	MANTENER VENTAJA	ULTIMAS ACCIONES (final)

El plan de competición, en resumen, incluye las habilidades psicológicas que cada uno necesita para rendir a su mejor nivel y, además, que éstas habilidades mentales estén automatizadas.

ESQUEMAS DEL CONTENIDO DEL PLAN DE COMPETICIÓN

A continuación se presentan los principales elementos que comprende un plan psicológico para una temporada competitiva.

Planificación de la actuación.

- Por jugadas
- Por situaciones importantes
- Equilibrio con el oponente
- Desequilibrio a favor
- Desequilibrio en contra
- Intenta superar los propios límites

Estrategias personales

- Uso de palabras señal
- Usar los pensamientos
- Concentración

Entrenar el plan

- Prácticalo
- Automatízalo

Cada competición es única

- Adopta o adapta el plan a cada partido concreto

Evaluación

- Con 6 o 7 veces, el futbolista comprobará la mejora de resultados

Con esto queremos dar a entender que una preparación mental, no sólo son dinámicas de grupo o una simple sesión en una banca del estadio, el DT puede manejar el aspecto mental de sus jugadores y tener conocimiento de ello, pero el incidir en un proceso de toda una temporada es recomendable que lo deje en manos de un profesional.

Factores psicológicos en un sistema de juego para el fútbol

Siendo actualmente los sistemas un tema de moda en el fútbol, abundan las definiciones. El concepto de sistema ha sido utilizado por dos líneas de pensamiento diferente. La primera es la teoría general de los sistemas, corriente iniciada por Von Bertalanffy y continuada por Boulding y otros; aplicada generalmente en el fútbol mundial por Renu Michel. El esfuerzo central de este movimiento es llegar a la integración de todos los que involucran el desarrollo de los componentes y de todas las ciencias. El segundo movimiento es bastante práctico y se conoce con el nombre de “ingeniería de sistemas” o “ciencias de sistemas” iniciada por el investigador de operaciones y seguida por la administración científica (Management Sciences) y finalmente por Análisis de sistemas; esto aplicado en el fútbol se ve claramente en el Mundial de 1970 con Alemania.

En general podemos señalar que ante la palabra “sistemas” todos los que han tratado de definirla están de acuerdo en que es un conjunto de partes coordinadas y en interacción para alcanzar un conjunto de objetivos.

Lo antes señalado nos indica la idea o el concepto distintivo de un sistema, más sin embargo, existen dinámicas especiales en estos sistemas y que es de manera importante el que se defina en realidad un sistema de juego como un conjunto de objetivos y sus relaciones, y las relaciones entre los objetivos y sus atributos. Reconociendo la vaguedad de esta definición aplicada al balón – pío, podremos pasar a explicar la dinámica de atributos y de objetivos.

Los objetivos son simplemente las etapas o procesos cumplidos y estas partes o procesos se encuentran limitadas por tiempos. En la mayoría de los sistemas de juego, estas partes son físicas; por ejemplo: dominar una habilidad, dominar una jugada, adquirir recursos nuevos y visibles, aunque también se incluyen factores no tangibles como reglas, leyes y procesos de juego

Un sistema debe hacer obtener, mantener e incrementar atributos y éstos son las propiedades de los jugadores y la riqueza del sistema. Por ejemplo los factores antes enumerados tienen, entre otros los siguientes atributos:

- Dominar una habilidad: el número de veces que se requiere y que siempre es efectiva y tiene un gran porcentaje de realización.
- Dominar una jugada: Salir siempre con el resultado no importando la temperatura, distancias, velocidades, rivales.
- Adquirir recursos: Desplazamientos correctos, inercias del balón, y velocidades cinéticas.
- Incrementar recursos: Manejo de fuerzas tensionales y psicológicas, resistencias mentales y físicas, duración de esas habilidades.

Por lo que en pocas palabras podríamos decir que un sistema en el fútbol tendría que tener y lograr: *Un equipo de sujetos, objetos y objetivos que tiene como fin dominar una habilidad, para organizar una jugada en donde se pueda adquirir recursos e incrementarlos para lograr viabilidades técnico – tácticas que favorezcan la conclusión de objetivos.*

¿QUE ES UN SUBSISTEMA PSICOLÓGICO EN EL FÚTBOL?

Si observamos con más cuidado las partes de un sistema, ya sea éste el equipo de trabajo, el conjunto de defensas, el cuerpo médico, podemos observar que cada uno de ellos posee sus propias características y condiciones. Así, por ejemplo, si volvemos a nuestro grupo de fútbol, podemos observar que las partes del sistema, sus miembros o participantes poseen sus propias condiciones corporales y mentales, hábitos y temores que pueden ser muy diferentes a los otros integrantes del sistema. En general podemos señalar que cada una de

las partes que encierran un sistema pueden ser consideradas como subsistema, es decir, un conjunto de sujetos e interrelaciones que se encuentran estructuralmente y funcionalmente, dentro de un sistema mayor, y que poseen sus propias características. Así los subsistemas son sistemas más pequeños dentro de sistemas mayores.

Podemos decir que un sistema de juego se compone de un subsistema defensivo, uno de recuperación y otro de ataque y éstos deben de coordinarse para complementar en realidad el sistema futbolístico. En otras palabras, la viabilidad es un criterio para determinar si una parte es o no un subsistema y podemos entender por viabilidad la capacidad de sobre vivencia y adaptación de un sistema en un medio en cambio. Evidentemente, el medio de un subsistema será el sistema o gran parte de él.

Es aquí en donde nos tenemos que preocupar de las interconexiones de comunicación. En este sentido debemos preocuparnos del contenido y del significado de los mensajes que manejamos en los subsistemas, de la naturaleza y dimensión de los sistemas de valores, de la transcripción de imágenes en los registros históricos, de las simbolizaciones del fútbol y de todo el complejo de las emociones humanas. Aquí el universo empírico es la vida humana del jugador y el contexto social que rodea al sistema con su complejidad y riqueza.

LOS LIMITES PSICOLÓGICOS DE UN SISTEMA EN EL FUTBOL

Cuando nos ponemos a estudiar una hormiga en su hábitat, cuando observamos una estrella brillante en la noche, o cuando observamos a un jugador de fútbol en un partido de fútbol, casi siempre buscamos una constancia en sus movimientos; es decir, tratamos de aislar lo observado del todo, o sea ¿cuales son sus límites?. *Aquí tenemos que definir por límite en sistema de juego aquella situación que separa el sistema del subsistema y que define al propio jugador en sus habilidades y defectos, que no caben en el sistema de juego general.*

Existe otra pregunta a la definición de límite psicológico en un sistema de juego y esta puede ser: ¿qué queremos observar o estudiar de las habilidades o defectos que no caben en el sistema de juego general?. Es evidente de que si el interés se encuentra en la organización de nuestros futbolistas en la idea general del sistema, sería absurdo tratar de definir nuestro sistema como aquel compuesto por la familia a la cual pertenece el jugador (por lo contrario sí el jugador padece un problema mental el psicólogo sí podría integrar a la familia en este caso, pero no es de problema mental, sino de habilidades útiles o inútiles en el sistema de juego). Para ello encontramos 4 puntos que nos ayudarán a observar los límites mentales de las habilidades para nuestro sistema de juego o sus inhabilidades del jugador observado:

4. *Cuando el jugador tiene aspectos mecánicos en sus movimientos que no favorecen al sistema (vicios motores o de habilidades):* Por ejemplo, un dribling de más, un pase de más, un recorrido innecesario y que el propio jugador no alcanza a darse cuenta de ello.
5. *Cuando sólo se limita a realizar exclusivamente los movimientos sugeridos.* Cuando ya el jugador domina los movimientos necesarios y no se atreve a enriquecer el sistema con su propio estilo.
6. *Cuando en el propio jugador existe una modificación personal de forma de juego a consecuencia de un fallo.* Cuando en su forma de juego automáticamente maneja la situación *efecto – causa*; es decir, si falle en marcar a un rival, modifico los movimientos que le pide el sistema a consecuencia de ese fallo, pero más que por seguridad de juego, lo hace por temor; empobreciendo al sistema general.

Un parámetro para poder conocer si alguna situación mental esta siendo limite u obstáculo a nuestro sistema de juego hay que tomar muy en cuenta los tres factores anteriores, pero con más razón si lo que hace el jugador permite una buena subsistencia del sistema planteado, o en su defecto esas conductas permiten una buena relación mental y futbolística entre los integrantes del equipo.

Para entender qué es una “buena relación” en nuestro sistema general de juego podremos decir que es “aquel factor que ayude a asegurar la subsistencia cada vez mas enriquecida para el equipo, a través de los cuales los propios integrantes se enriquecen a su vez, dando como fruto la conducta requerida para el sistema en el momento adecuado”.

Un sistema cerrado será cuando:

- Las variantes de juego ya son conocidas y monótonas.
- Las variantes de juego son improvisadas y no encajan en el sistema de juego.
- Las variantes planteadas como innovadoras invitan por naturaleza a la conformidad mental, táctica y físico.

Un sistema será abierto cuando:

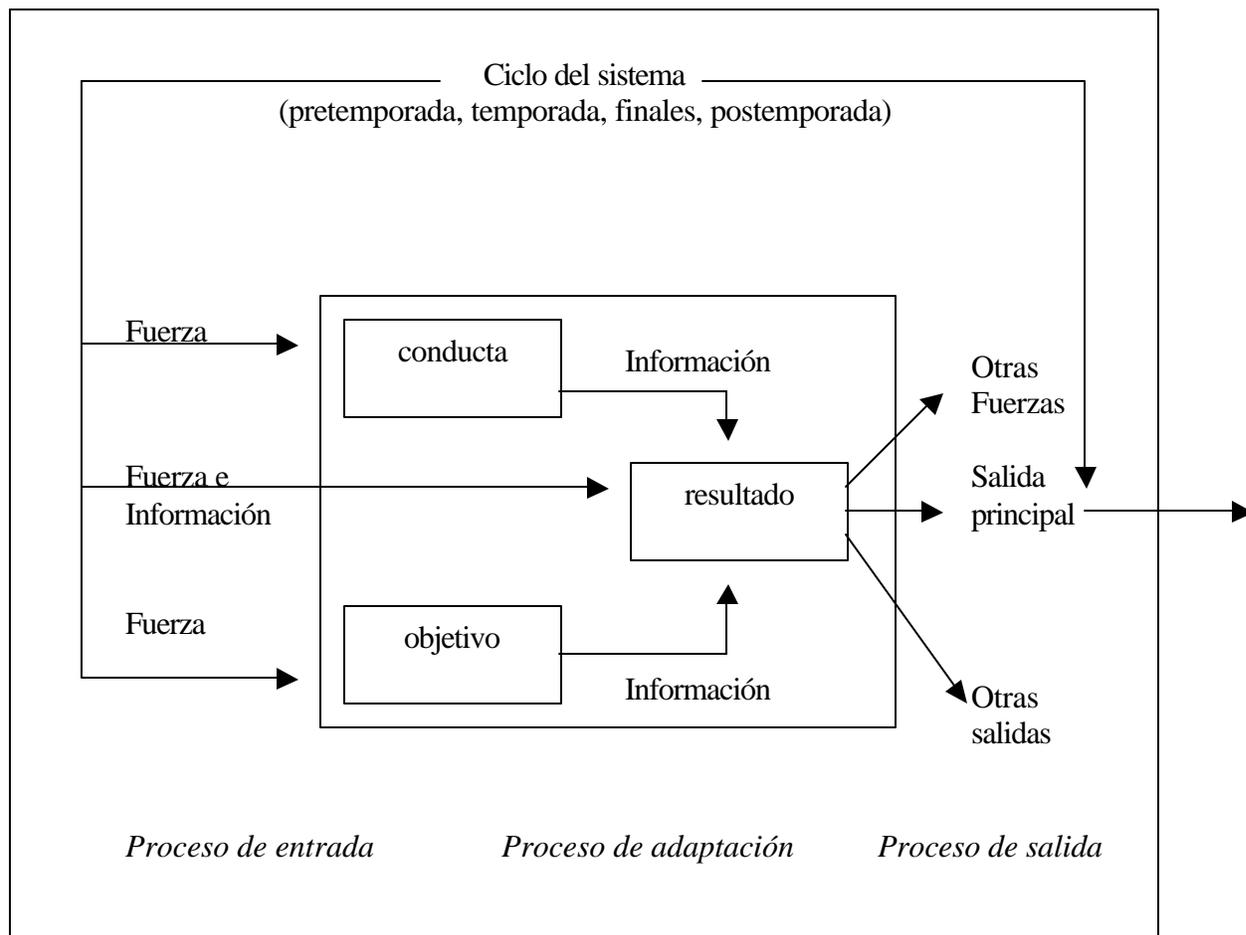
- Cuando existe un intercambio de información entre las varia líneas (subsistemas) con el DT.
- La comunicación es de tal manera enriquecedora que logra mantener y rebasar continuamente el nivel adquirido para la adaptación adecuada del sistema en el aquí y el ahora.
- La relación es tal que invita por naturaleza al crecimiento mental, táctico y físico.

Hay que tomar en cuenta que para mantener un sistema general de juego, es imprescindible la *comunicación* que exista entre los integrantes del equipo. Es importante la forma de la comunicación, lo que se informa y el propio contenido de la información. Así que, la comunicación será siempre de emisor a receptor (de Director Técnico a jugador) y viceversa para que subsista un sistema abierto, o sea, la “retroalimentación”.

LA RETROALIMENTACIÓN COMO ELEMENTO PSICOLÓGICO DE UN SISTEMA DE JUEGO.

Recordemos que todo sistema de juego tiene un propósito y la conducta que desarrolla, una vez que dispone de la “energía suficiente”, prevista por sus propios sistema de acceso de información (*entrada de información*), siempre buscará ese fin. Ahora salta una cuestión importantísima, ¿si quitamos los resultados o marcadores que impone una competencia, cómo sabemos que el sistema ha alcanzado su razón de existir?, u otra, ¿cuándo existe diferencia entre lo visible – marcador- y lo subjetivo –buena forma de juego- qué es lo que falla?, ¿Qué falla el objetivo o la conducta que se tiene hacia el objetivo?.

RETROALIMENTACIÓN EN EL SISTEMA DE JUEGO



Lo hecho en el campo se compara con la idea que tiene el DT y por esta comparación (auxiliado por su cuerpo técnico –auxiliar, preparador físico, médico, metodólogo, kinesiólogo, nutriólogo, director administrativo-) comprende si efectivamente se está haciendo, y diciendo lo que quiere el DT. En este caso lo realizado es la (*salida de información*). A través de la valoración de sus auxiliares y la propia observación, de ahí brota una elección (continuar o modificar). A esa información o esa recolección de información y el efecto que produce al propio sistema de juego en conductas o estrategias o habilidades se le llama *retroalimentación del sistema, o vil feedback*.

Así podremos decir que la retroalimentación es la propia información que nos sirve como indicador de cómo se hace y como se piensa dentro del sistema en la búsqueda de su propio objetivo y que es nuevamente introducido nuevamente al sistema con el fin de enriquecer las entradas y salidas de información necesarias para la adaptación del sistema a las exigencias del aquí y el ahora.

Un ejemplo muy sencillo y que muestra muy claro este esquema es el tiro con balón a un ángulo de la portería, en este simple proceso el que el balón se introduzca o no en el objetivo, da por consiguiente una nueva forma de adecuación del pie y todo nuestro cuerpo.

Es de esta forma como actúa en un solo hombre o micro subsistema, sin embargo, es igualmente reflejado en un subsistema y en un sistema general de juego, ya que los defensas se ajustan de acuerdo a lo que haga la delantera, y los medio campistas hacen los ajustes necesarios conforme a lo observado por la defensa y la delantera. Así, las acciones de entrada y salida son vitales que los jugadores las conozcan para que se puedan entender perfectamente con su DT y las modulaciones estratégicas sean rápidamente captadas y el ajuste del sistema sea adecuado y accesible.

HABILIDADES DE LA COMUNICACIÓN EN EL FÚTBOL

Aquí podemos platicar sobre una llave que puede abrir o cerrar desde el diálogo con el futbolista iniciado hasta poder movilizar masas enormes de la sociedad y que mencionada llave es el factor de la comunicación y aquí veremos la importancia que tiene para el entrenador y a la vez permitir evaluar sus propias actitudes en el factor de la comunicación.

El éxito no sólo en el fútbol infantil sino también en el profesional depende en gran medida para comunicar de una manera fácil y funcional aquello que en realidad deseo comentar. Allí algunos entrenadores que tienen buenas ideas pero no logran hacer contacto en el entendimiento del futbolista iniciado y también hay muchos padres que desean dar a conocer actitudes y pensamientos de sus hijos pero el entrenador no tiene la capacidad de descifrar dichos mensajes, para ellos debemos tener encuentra tres cosas que se necesita conocer sobre la comunicación:

1. -la comunicación no sólo consiste en transmitir mensajes, sino también recibirlos. Es importante hacer notar que hay muchos entrenadores muy hábiles a transmitir sus ideas pero debe haber un equilibrio entre los mensajes que el envío y mi actitud de escucha.

2. -la comunicación consiste tanto en mensajes verbales como no verbales. Los gestos de coraje, las expresiones de alegría, los actos de intimidación y los comportamientos de normatividad son todas ellas formas de comunicación no verbal. Se ha estimado que marque el 70% de la comunicación es no verbal.

3. -la comunicación se compone de dos partes: contenido y emoción. El contenido hacer referencia a la sustancia del mensaje, mientras que la emoción es como siente uno sobre ella. El contenido es expresado habitualmente de forma verbal y escrita siguiendo una regla gramatical, y la emoción en forma verbal con diferentes tonos de la voz, expresiones faciales y corporales; es decir de manera no verbal. Se puede comentar que la presión contenida en el fútbol de competición fuerza a los entrenadores a mantener el control del contenido y de las emociones que transmiten.

Podemos decir que la realización plena como entrenador de iniciación en el fútbol depende de su real capacidad para comunicar efectivamente en situaciones muy difíciles cómo pueden ser:

-cuando los padres les dicen que sus hijos no juegan lo bastante.

-cuando explica cómo efectuar un movimiento o ejercicio difícil.

-cuando el jugador que es considerado el mejor futbolista no sigue las reglas del equipo y les dice a sus padres que está preparado para jugar.

Cuando se cree una obligación de llamar la atención a un árbitro que en su opinión, ha tomado una decisión equivocada.

En realidad son puntos importantes más sin embargo nos enfocaremos a la relación entre futbolista de iniciación y entrenador. Hay que tomar en cuenta que la comunicación con los futbolistas de iniciación se compone de 5 etapas:

1. -transmisión de ideas y sentimientos.
2. -traducción de ideas y sentimientos en un mensaje.
3. -se tiene que enviar por un canal verbal o no verbal.
4. -el futbolista recibe el mensaje e interpreta significado.

La interpretación del significado del mensaje depende de la comprensión del futbolista, del contenido del mensaje y de sus intenciones.

5. -el futbolista responde interiormente a su interpretación del mensaje.

COMUNICACIONES QUE NO SON EFECTIVAS.

Las razones de un mensaje no entendido entre el entrenador y el futbolista de iniciación incluyen alguna o todas las siguientes razones:

1. -el contenido puede ser equivocado para la situación existente.
2. -la transmisión del mensaje no sirva lo que se pretende por limitaciones verbales o no verbales.
3. -el futbolista que inicia no entiende el mensaje porque no pone atención.
4. -el futbolista interpreta de manera errónea el contenido del mensaje y no lo comprende, al no tener la habilidad de escuchar y de pensar el mensaje de la comunicación.
5. -en futbolista de iniciación recibe el mensaje y el contenido pero lo interpreta mal.
6. -el mensaje no lleva congruencia y de esa confusión en lugar de aclarar la situación.

Por lógica la comunicación ineficaz no siempre es culpa del entrenador; el problema puede residir en el futbolista que inicia, o en ambos. Sin embargo, con unas buenas herramientas para la comunicación se puede hacer mucho y evitar algunos problemas.

Cómo podemos ver es importante que nosotros mismos nos evaluemos para conocer las habilidades y carencias que tenemos al momento de querer admitir nuestros mensajes y por ellos será de vital importancia el tener una comunicación positiva siempre con los padres y futbolistas a nuestro cargo.

DESARROLLO DE LAS HABILIDADES EN LA COMUNICACIÓN DEL SISTEMA DE JUEGO

1. – LA CREDIBILIDAD COMO FACTOR EN LA COMUNICACION.

La credibilidad es el factor para un entrenador de iniciación al fútbol que se considera entre los más importantes, para comunicar efectivamente a los atletas sus pensamientos y sus ideas. Su credibilidad de comunicación se refleja en la actitud de los futbolistas sobre la seguridad con que se dice que los argumentos. Al principio los futbolistas jóvenes deberán abundante credibilidad porque desempeñar un prestigioso papel de entrenador. En adelante sin embargo, de corresponder propio entrenador mantener o aumentar la credibilidad mediante los siguientes caminos:

*al entrenador de iniciación en el fútbol debe ser importante el estilo de entrenador que desea ser.

*decir la verdad en cuanto sus conocimientos referentes al fútbol.

*La coherencia de entre lo que dice y ya se debe ser siempre percibida por los jóvenes futbolistas.

*siempre tener un buen ánimo y expresarse con palabras que reflejen un estado emocional positivo.

*apertura mental, ser dinámico y fresco en el trato con los futbolistas de iniciación.

*en todo aspecto siempre descubrir el aspecto positivo.

2. – EL ENFOQUE POSITIVO EN LA COMUNICACION

La habilidad más importante que puede aprender un entrenador de iniciación al fútbol es comunicar siempre con un enfoque positivo sus charlas técnicas, su sistema físico, sus recomendaciones, sus castigos, sus elogios y gastos sustentados. El enfoque positivo siempre realza aquellas conductas que son deseables para el beneficio del jugador mientras que el enfoque negativo está presente el castigo y la crítica destructiva para eliminar las conductas indeseables. El punto de vista positivo ayudar los jóvenes futbolistas a que tengan habilidad de auto evaluarse como personas con una ganancia que le dan al entrenador de una enorme credibilidad y congruencia. Enfoque negativo basa sus acciones en el temor al fracaso, rebaja la dignidad y autoestima del futbolista que inicia y

destruye que manera muy eficaz y rápida la credibilidad al propio entrenador.

El que se hable de punto de vista positivo no quiere decir que siempre se han elogios y emotivos reconocimientos; ya que un exceso de esto en la duda del chico, el mensaje le da igual que lo haga bien o lo haga mal. Esto no quiere decir que hay que pasar por alto algo que no cumplan los futbolistas de iniciación ya que, a veces los futbolistas deben ser castigados pero puede hacerlo de una manera positiva para que el propio futbolista que inicia se auto evalúe. En pocas palabras el punto de vista positivo es algo que el entrenador debe transmitir con mensajes verbales y no verbales, en actitud que debe comunicar un deseo de que se comprende, de que si aceptan los demás y que existe un ambiente de mucho respeto. Con esto estamos diciendo que no hay mejor entrenador que comunique sus emociones y haga un ambiente favorable para formar un equipo de fútbol y este tipo de entrenador es el que se llama de estilo cooperador para el futbolista de iniciación.

En cuanto a los malos hábitos que tiene un futbolista de iniciación es muy difícil enrolarlo o tratar de erradicarlos, especialmente cuando se trata de hábitos que tienen mucha historia en el individuo, y que son reforzados con el enfoque de puntos de vista negativo. Si existe el ambiente de punto de vista negativo en su equipo se ocupan tres cosas para avanzar: primero, debe reconocer que se encuentra manejando un punto de vista negativo. Segundo, debe usted entrenar el enfoque de punto de vista positivo, no sólo los entrenamientos si no hay que abrir este enfoque a todos sus ámbitos sociales y de comunicación personal. Hay que reconocer que cuesta trabajo iniciaron con enfoque de punto de vista positivo con aquellos en los cuales encuentran más cercanos y estimamos, más sin embargo ellos son los que nos pueden auxiliar de una manera eficaz y sin lastimarnos.

Nos hemos encontrado con entrenadores que utilizan el punto de vista negativo y es que sus razones son que manejan expectativas irreales sobre aquello que juzgan que es aceptable o no. Estos entrenadores olvidan con frecuencia que los niños todavía no maduran como personas de alto rendimiento. Cuando un entrenador de iniciación al fútbol tiene esperanzas expectativas irreales pocas veces

se fija en los futbolistas y más bien trata de adaptar a los niños para conseguir el éxito. Este entrenador casi siempre trasmite su opinión en base experiencias de fracaso y miedo, y los atletas en consecuencia se sienten frustrados rechazados porque no logran los objetivos pedidos por su entrenador ya que su estructura físicas mental no les auxilia.

Al igual de importante que explicar nuestras metas es importante divertirse ya que principalmente el entrenador de iniciación al fútbol debe procurar el gusto por el deporte.

Otra razón de que los entrenadores usan el punto de vista negativo es que ellos mismos creen que así pueden entregar los mejores resultados. Ciertamente de este enfoque funciona y puede auxiliar a los futbolistas aprender habilidades que el entrenador desea que manejen; y son expertos en motivarlos para lograrlo. Pero cuando los resultados no son positivos y se convierte en algo cotidiano y frecuente, empieza a reaccionar una invasión negativa intensa que captura a los atletas y que no nos deja aprender nuevas habilidades y la motivación se convierte en ansiedad y estrés. Por lo que éste punto los niños comenzarán a jugar para dejar de equivocarse y no correrán riesgos esto con los objetivos de evitar el coraje del entrenador. Este enfoque es muy positivo en dos o tres meses al máximo; al cabo de este tiempo los futbolistas de iniciación o lo rechazan, o se retiran, o el entrenador pierde la total credibilidad.

3. – LA INFORMACIÓN DEBE SER RICA EN MENSAJES

Muchos entrenadores piensan que son medios de comunicación es el silbato y se sienten la máxima autoridad dentro de la institución o del equipo, ya que siempre juzgan a sus jugadores y se sienten Dios para decidir si lo han hecho bien o lo han hecho mal; pero la comunicación es mucho más que esto, se necesita que la información será muy concreta sobre cómo puede hacerlo correctamente. Los reales entrenadores de éxito con futbolistas de iniciación no son jueces; son profesores expertos que reconocen a los seres humanos en el grado de maduración en que se encuentran.

En realidad los deportes por sí solos son un examen durante el curso de la competición o del entrenamiento; el propio niño joven reconocer en qué momento ha jugado mal. El futbolista de iniciación

requiere que su entrenador será tolerante para los errores ya que la tolerancia es una herramienta pedagógica y forma parte del aprendizaje. Se necesita ofrecer información cuando en realidad el jugador desconoce lo que es correcto y lo que no lo es en sí, su desempeño en la cancha es buena, hay que reconocer olvidándolo si es mala puede darle instrucciones muy concretas para que pueda superarse. Es muy importante recordar que hay que evaluar los comportamientos de los futbolistas jóvenes y no a los propios jugadores de fútbol que inician.

OTROS ASPECTOS DE LA COMUNICACIÓN EN LAS HABILIDADES DEL DIRECTOR TÉCNICO EN SU SISTEMA DE JUEGO

En la comunicación humana y más en el fútbol de los niños y jóvenes que se inician en la práctica del fútbol buscan sobre todo un líder que tenga todas las cualidades y honestidad para que le ayuden a superarse a inclusive imitarlo. En esta etapa de crecimiento en que los jóvenes (adolescentes y niños) no tienen un líder o un ejemplo natural fuera de casa, buscan al entrenador como un real modelo para hablar, que expresarse y adquieren las conductas del propio entrenador para desarrollarse en el fútbol. Por eso es importante que el entrenador de iniciación al fútbol tenga sobre todo cualidades al momento de comunicarse para que cada que el joven o muy niños tenga contacto con el entrenador siguiere una experiencia positiva y que de manera natural le indica la práctica del fútbol de la superación o desarrollo personal; dichas cualidades serán comunicarse y actuar coherentemente, aprender a escuchar y mejorar sus conductas lo tiene que ayudar con una escucha activa y mejorar su comunicación no verbal en todas las categorías. Por esta razón pasemos a revisar cada una de las cualidades.

1. – SER COHERENTE AL MOMENTO DE COMUNICAR

Hoy en día para la mayoría de los entrenadores deportivos y la coherencia solamente existe en el diccionario más sin embargo, los entrenadores de éxito en todas las categorías tienen como pilar fundamental al momento de comunicar y actuar el concepto de coherencia. Es importante resaltar que en el fútbol y más el de iniciación nos rodean circunstancias que nos invitan o forzan a

cambiar de opinión y actitudes a cada momento y esto sin dar los cuenta puede convertir en un entrenador voluble que más de acatarse a las circunstancias interpretan en manera equivocada los contextos. Es fácil hacer una cosa y predicar la otra. O algunas veces nuestro cerebro piensa el dar una indicación y nuestro lenguaje trasmite o otra e inclusive nuestro lenguaje corporal o no verbal indica un tercer mensaje totalmente diferente, y todavía para no variar nuestro estado emocional manda el cuarto mensaje poco o nada parecido a los tres anteriores. En realidad cualquier persona que reciba cuatro mensajes existentes estará totalmente confundido; pues bien, imaginen cuanto más lo estará un niño o un adolescente que desconoce en su totalidad el ambiente del fútbol.

Su entrenador le exige que se calme cuando usted juega, pero ven en el momento en que ve una jugada dudosa sancionada por el árbitro, su entrenador le insulta y le grita de manera poco educada. El propio entrenador de las sesiones entre semana le exige respeto para sus compañeros de equipo, pero él les trata y irrespetuosamente. Este mismo entrenador le quise que se cuiden físicamente pero ven no hacen nada para conservar su figura y su aspecto físico. También desea recomendaciones que tengan confianza en sí mismos, pero después de medio tiempo comienza a gritarles porque han cometido un error destruyendo la propia auto confianza de sus jugadores.

Cuando usted como entrenador se conduce de esta manera, no le debe sorprender que los futbolistas iniciación piensen y se expresen de usted en una forma hipócrita.

Es importante darle un valor a la palabra ya que el que decir una cosa es inmediatamente cambiarla es otra forma de incoherencia que resulta agresivamente devastadora. Si usted promete una recompensa, siempre hay que recordarla y cumplirla, ya sea positiva o negativa. Unas pocas ocurrencias como esta y los futbolistas de iniciación aprenderán no creerle, lo cual reducirá sensiblemente el control que ejerce sobre ellos. Si no cumple el premio gol castigo prometido, disminuye las ventajas que le concede su facultad de premiar y debe recurrir al castigo como procedimiento de estilo en el entrenamiento.

2. – TENER UNA ACTITUD DE OYENTE

Se pueden hacer muchas cosas para mejorar su habilidad de oyente, por ejemplo:

*reconocer la necesidad y que tienen los futbolistas en iniciación de ser escuchados.

*estará atento totalmente a lo que se dice y al final de manera verbal hacer un pequeño resumen de lo que le han comentado.

*cuando esté escuchando pregunté el significado de los conceptos que el jóvenes niño el trato de manejar, por ejemplo: libertad, amistad, técnica, etcétera. Preguntando que debo entender por...

*aunque usted ya tenga conocimiento de que el diálogo de sus futbolistas de iniciación escúchelo totalmente y no lo interrumpa.

*respete el derecho universal y humano de compartir el punto de vista de sus futbolistas en la iniciación, ya que pueden se expresa sus temores, problemas y alegrías que pueden afectar el desarrollo en el deporte.

*responda siempre de manera constructiva y positiva.

*cuando en realidad no entienda a nivel se ha preguntar; ya que el uso efectivo de las preguntas es una parte importante de esta actividad para escuchar correctamente.

3. – COMUNICACIÓN NO VERBAL

En el fútbol al momento de competir el entrenador tiene pocas posibilidades de comunicarse directamente con sus jugadores, por ello varios análisis y estudios estiman que el 70% de la comunicación de una entrenador en el fútbol es no verbal. En el mundo del balompié y más en el de iniciación surgen multitudes de ocasiones en que la comunicación de los nos verbal es esencial para el desarrollo de las habilidades técnicas y tácticas.

La comunicación no verbal, o también llamada comunicación corporal debe tomarse en cuenta cinco aspectos fundamentales:

*todo los movimientos del cuerpo. Incluyen pies, manos, gestos, piernas y brazos, sin olvidarnos de los ojos.

*Aspectos físicos. Si queremos comunicar algo grande debemos elevarlo más alto posible, a ser de manera gráfica el peso, olores del cuerpo y otros elementos parecidos. El cuidado que tiene de su condición física y corporal habla mucho de usted mismo.

*características vocales. Incluyen calidad de voz, tonos, flexiones de la voz, lo mismo, resonancia y emoción.

*posición corporal. Es importante el espacio personal entre usted y los futbolistas de iniciación, además la posición de su cuerpo con respecto a los demás.

4. – EL PROPIO ENTRENADOR COMO MODELO

Es importante recordar que cualquier conducta de usted dentro y fuera de la cancha es una comunicación no verbal. Es importante tener en cuenta este aspecto, porque la mayoría de los entrenadores parecen olvidar que todo por sus gestos y actitudes se quedan impregnados profundamente en los futbolistas de iniciación. Que algunas de las cosas más importantes que usted trasmite con sus acciones sean el respecto o la falta del mismo, a las personas y el deporte.

A través de conocerse puede usted enseñar muchas más cosas que primeramente las habilidades y reglas del fútbol. Es importante que usted se ha el primero en reconocer que han ganado o han perdido, y también sea el primero en respetar las reglas internas del equipo y del fútbol. Ustedes el primero que debe enseñarle a sus jugadores como se deben afrontar las situaciones cuando algo ha salido mal. Rápidamente los futbolistas de iniciación se verán influidos por lo positivo o lo negativo que usted les comenta y ejemplifica.

Es importante recordar aquellas palabras bíblicas que dicen:
Por sus frutos los conocerán.

Psicología de los sistemas de juego en el fútbol

Con diálogos hechos con diferentes técnicos y jugadores de todos los niveles me han insistido en que un sistema de juego debe facilitar la creación de juego y la marcación de goles, que son o deben ser los objetivos prioritarios, lo que desde la particular óptica de la psicología del fútbol deba olvidarse del equilibrio entre ataque y defensa. Un equipo que anota 6 goles no ha conseguido nada en absoluto si le logran anotar 8.

Desde la perspectiva de la psicología propia del fútbol el Director Técnico es un ser humano con capacidad para realizar la concreción de un sistema de juego que le dé buenos resultados, pero que al mismo tiempo logra conjugar las esperanzas de los aficionados. Por eso tiene gran valía aquellas seres que han logrado mezclar pasión con la ciencia y la metodología del alto rendimiento.

Por fortuna y por un hecho natural el propio fútbol se ha encargado de ir eliminando aquellos seres que cimientan su sistema de juego y por ende la preparación mental en sólo un aspecto del balón - pío, la defensiva. Si su mentalidad hubiese encontrado eco el fútbol no sobreviviría como el deporte más popular del mundo.

Dialogando con Tommy Docherty entrenador del Manchester United en 1975 fue campeón de la copa europea y en 1980 narraba la historia de un equipo inglés de cuarta división que luchaba por salvarse del descenso y que su Director Técnico pensaba que lo conseguiría sobre la base de tácticas defensivas. Un sábado por la mañana, un espectador llamó por teléfono a su habitación y le pregunto: ¿a que hora sería el partido? Y el DT le contestó ¿a que hora le conviene a Usted?

El DT tiene un objetivo prioritario que es *el éxito de su equipo*. Esto es cierto que esto no se puede lograr sólo con táctica defensivas, ni con estrategias que agraden solamente al público, ni únicamente con la mentalidad triunfadora; pero responderé como contesto Cesar

Luis Menotti a un reportero que le dijo: “sus equipos se ven muy motivados y con poca técnica”. A lo que Menotti respondió: “cierto que no tienen buena técnica, pero un equipo con buena técnica podrá ganar, pero sin motivación aunque tengn buena técnica nunca ganaré.

Sobre la base de la experiencia de trabajar con seleccionados de varios países y con diferentes técnicos me he dado cuenta que *con 11 jugadores dispuestos a todo, probablemente pierda un partido y con 11 jugadores dotados futbolísticamente y con una mala preparación mental, probablemente gane un partido.*

LISTADO DE PUESTOS ESPECIFICOS GENERALES PARA UN SISTEMA DE JUEGO, CUALIDADES MENTALES, FUNCIONALES Y TÉCNICAS.

Las técnicas tácticas y mentales que un jugador perteneciente a un sistema de juego deba dominar, así como los procedimientos y formas que han de emplearen la competencia, dependen del puesto en que juega, por consiguiente no será el mismo entrenamiento tanto mental, táctico y físico para un defensa central que para un medio de contención. Cada jugador requiere de un entrenamiento adecuado en los tres niveles mencionados (mental, táctico y físico) adecuado para el puesto que requiere y las bondades que puede ofrecer el colocarse en determinado lugar de la cancha.

Al fenómeno antes descrito del entrenamiento global (mentalidad para el puesto, táctica para el puesto y condición física para el puesto) adecuado al lugar que ocupa en el sistema de juego se le llamará *entrenamiento funcional*, ya que la preparación mental será encauzada de acuerdo a la idea futbolística del DT y complementar la adaptabilidad inmediata de las variables mentales del fútbol y las capacidades físicas del deportista. Con este concepto explicaremos el puesto, la línea que integra en el sistema de juego, sector donde desarrolla su función, función en posesión y función en recuperación de la pelota, así como sus cualidades mentales que debe tener o desarrollar según sea el caso.

LISTADO DE PUESTO Y SU ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

PUESTO DE JUEGO	LÍNEA QUE INTEGRA	SECTOR QUE JEGA	POSESION DE BALON	ACCION DEFENSIVA	ASPECTO MENTAL
1.- Portero	Defensiva	Dentro y fuera del área penal.	Habilidad para jugar con pie y ver compañero desmarcado	Libero y atajar disparos con las manos	Rápido, seguro, concentrado, visual, motivación y actitud
2.- Lateral tradicional	Defensiva	Ancho de la cancha, 2 espacios centrales y dos por costados	Elaboración del ataque, definición del mismo por su lado	Por la franja que actúa, maca a extremos cubre el ángulo defensivo	Rápido, seguro, energía, motivado, pensamientos positivos y relajado
3.-Lateral tradicional con subida	Defensiva	2 espacios centrales y dos costados. Acceder al ataque sector medio y ofensivo	Inicia el juego, elabora el ataque y define el mismo	Angulo defensivo de la cancha. Franja lateral y cubre al extremo	Efectivo, asertivo, seguridad, visual, motivado, programado, energía, relajado , actitud
4.- Defensa lateral volante similar a volante lateral	Defensiva y se integra a la línea media cuando sube	Sube por lateral y cierra en la zona central, también ancho de la cancha 2 centrales y 2 laterales no cruza longitudinal opuesta al campo	Incorporase al ataque, elabora y define ataque.	Subir y cerrar en la zona media para encontrar rivales	Seguridad, rapidez, concentración, motivación, visual, energizado, programado
5.- Lateral extremo	Varia la pertenecía según donde se ubique.	2 espacios centrales y 2 laterales. Recorre toda la franja lateral de extremo a extremo	Incorporarse al ataque, elaborándolo y dando pases al centro	Marca al más cercano por su sector	Rápido, seguro, visual, motivación, concentrado, positivo y actitud
6.- Lateral central marcador	Defensiva	2 espacios centrales y 1 cada costado de anteriores, zona central contigua	Cubrir defensa central y defensa lateral	Marca al delantero extremo, cierra a colaborar con el central.	Relajado, seguro, concentrado, positivo, motivado, contundente.
Defensa central libero	Defensiva	En una zona de dos centrales	Similares a la del central marcador	Forma línea con los demás defensas sin marcar en alguien especial	Seguro, relajado, positivo, visual, motivado, rápido, contundente, asertivo
Defensa central zonal	Defensa	Dos centrales izquierdo o derecho	Similares a central marcador y libero	Libre sin retroceder y marcar al que pase por su zona	Seguro, positivo, concentrado, visual, motivado, positivo, contundente
Defensa central marcador	Defensiva	2 espacios centrales	Tiene más facilidades para abrir el juego o dar pases a profundidad	Neutraliza atacante central. Marcación continua	Seguro, positivo, concentrado, visual, motivado, actitud, contundente
Defensa central contención	Defensiva y apoyo a medios	Zona media del campo, por cualquier de dos zonas centrales	Organiza el juego y transita el balón rápidamente a la zona rival	Sube a la mitad del campo en busca de rivales, se alinea con volante de contención y lo desplaza hacia costados o adelante	Seguridad, positivo, concentrado, mucha visualización, motivación, actitud, rápido, relajado
Defensa central lateral marcador, similar a lateral central marcador	Defensiva	Parte de cualquiera de las 2 zonas centrales del campo y se desplaza hacia la zona lateral contigua	Poseer cualidades técnicas para moverse por ambos costados y desplazarse a las laterales cuando el lateral natural sube	Comportase como lateral y central para marcar al atacante que aparece por el extremo y cierra al centro	Seguridad, concentración, visual motivación, actitud rápido, contundente, relajado y reflejos

Volante de contención único	Media	Zona central y media del campo y laterales medios	Actuar por delante de la línea defensiva	Recorre el ancho del campo desde el centro, colabora con defensa colocándose a sus espaldas	Seguro, concentrado, positivo, visual, motivación, actitudes, rápido, contundente, relajado y programado.
Volante de contención central, similar a defensa central de contención	Media	Desciende hacia cualquiera de los 2 centrales y se desplaza hacia la zona lateral contigua.	Cubrir al defensa central y a los laterales cuando se sumen al ataque, poseer los dos perfiles	Comportarse como lateral o como central, en la línea media encontrar al rival que organiza el juego por la parte central o lateral, para auxiliara los laterales medios.	Seguridad, positivo, concentrado, mucha visualización, motivado, positivo, mucha actitud, rápido, programado, efectivo
Volante de contención doble mixto	Medios	2 sectores centrales y lateral inmediato, Dos mitades longitudinales del campo	Delante de la línea defensiva, organiza l juego y suelta rápidamente la pelota	Se comparte el trabajo con otro volante de contención fijo, se ubica delante de defensas	Seguro, positivo, concentrado, muy visual, motivado, actitud, rápido, contundente, relajado, programado, reflejos, asertivo
Volante de contención doble mixto	Media	En una de las 2 mitades longitudinales del campo en sector medio en junto a su interior.	Avanza en el campo contrario, para atacar para abrir el juego o dar pases filtrados	Por delante de línea defensiva y sal al encuentro del rival con posesión de pelota	Autoseguridad, positivo, muy concentrado y muy visual, motivado, actitudes, rápido, contundente, relajado, programado, efectivo
Volante mixto o intermedio	Media	Sector medio delante de volantes de contención y detrás de volantes de ataque en dos sectores unido su extremo y el centro	Colabora con los contención en organización de ataque, en desmacle se puede mover por todo el ancho del campo.	Colabora con los volantes de contención marcando al jugador que esta por su zona y cubre el espacio que dejan los volantes defensivos	Autoseguridad, positivo, concentración, motivación, actitud, rápido, contundente, relajado, programado, efectivo
Volante lateral	Volantes y apoya a la defensiva	Zona media y entre el espacio central y lateral del campo, Invade el centro esporádicamente, apoya al ataque y cubre el sector defensivo	Sube y cierra por su costado hacia el centro a la altura de los volantes de contención, se vincula con la organización de la posesión de balón.	Como volante mixto y como lateral, se integra a la defensiva por su propio costado, baja para cubrir al lateral de su costado y si están jugando 2 vs. 1	Seguridad, positivo, concentrado, motivado, actitud, rápido, reflejos
Volante extremo o extremo volante	Línea de volantes y apoya a delantera	Inicia en zona media central. Actúa en una de las mitades longitudinales. Invade el centro pero trabaja por su lateral	Profundiza por laterales, se incorpora a extremos cuando estas solos, es medio intermedio o extremo. Elabora el ataque y participa en su finalización	Como mixto y como extremo. Se ubica entre los volantes defensivos y ataca a los defensivo o laterales que pasan por su zona	Seguridad, positivos, manejo d pensamiento negativo, concentrado, imaginativo, motivado, actitud, rápido, contundente, defensivo y ofensivo, relajado programado, pensante y efectivo, además de creativo
Volante de ataque	Media	Sector medio	Es casi delantero,	Enfrenta a volantes	Seguridad,

		superior del campo central. Transita contrario al volante mixto de ataque	ataca por el centro y costado donde esta, colabora como mixto. Se agrega a la línea delantera elabora ataque y puede finalizarlo	defensivos o rivales por el centro o costados. Completa la tara defensiva de los volantes mixtos.	positivo, concentrado, manejo de pensamiento negativo, motivado, actitud, rápido, contundente, ataque mental, relajado, programado, efectivo y pensante
Volante de ataque central adelantado	Media, integrándose a la línea delantera	Limite entre la zona media y delantera. Mas sube que defiende actúa por dos zonas centrales superiores internas del campo.	Incide en la elaboración del juego en la finalización del ataque. Se ubica tras delanteros y muy cerca de ellos.	Defiende como delantero y no tiene compromiso defensivo, trabaja a la altura del sector central de la defensiva rival	Auto seguro, concentrado, líder, visual, muy creativo, motivado, maneja pensamiento negativo, actitud, contundente, programado, efectivo y pensante
Extremo volante o volante extremo	Ataque y apoya a media	Limite entre zona media y ofensiva. Participa en una zona longitudinal del campo espacio lateral e interno siguiente de su lateral, profundiza por costado y sector central	Comienza su participación a la altura media, enlaza la media y delantera, define el ataque	Actúa como extremo mixto, desciende a colaborar con los volantes y más por el costado donde se encuentra.	Seguridad concentrado, motivación, positivo actitud, rápido, contundente, programado efectivo
Extremo lateral o lateral extremo	Ofensiva	Inicia en sector ofensivo, recorre todo lo largo de su zona de un extremo al opuesto.	Sube durante la posesión cuando no existan rivales o compañeros. Si esta arriba actúa como ofensivo, si esta en media actúa como volante	Marca al rival que se mueve por ese sector, marca al mas adelantado o peligros en sus incorporaciones o el que dejen libre sus compañeros medios.	Motivación, positivo, concentración, visual, actitud, rápido,
Delantero centro	Ofensiva o delantera	Trabaja por dos espacios centrales, se puede desplazar hacia los costados esporádicamente	Actúa en el área, define, da profundidad al ataque	Enfrenta a los defensas centrales y es el primero en enfrenta a rivales en la zona interior de su campo	Motivación, líder, visual, muy imaginativo, motivado, positivo, maneja pensamiento negativo, actitud, rápido, contundente, programado, reflejos, efectivo y muy pensante
Delantero centro al costado, similar a delantero de costado al centro	Ofensiva	Parte superior interna del campo dos sectores centrales con tendencia lateral contigua	Solución y definición del ataque. Comienza por el centro y puede ir por los laterales. Va hacia los costados vacíos.	Defiende como extremo o donde se encuentre oscila entre defensa centrales rivales y laterales	Motivación, líder, visual, muy imaginativo, motivado, positivo, maneja pensamiento negativo, actitud, rápido, contundente, programado, reflejos, efectivo y muy pensante Perceptivo Intuitivo

Delantero del costado al centro, similar	Delantera	Se mueve por los espacios exteriores del centro superior del campo, con tendencia al centro	Resolución y definición del ataque, necesita que le crean espacios en el centro para ingresar por ahí, actúa como delantero centro y como extremo	No desciende al estar por los costados o como delantero centro, presiona a los lateral y a los defensas centrales rivales cuando el balón va de su extremo a centro	Motivación, líder, visual, muy imaginativo, motivado, positivo, maneja pensamiento negativo, actitud, rápido, contundente, programado, reflejos, efectivo y muy pensante Perceptivo Intuitivo
Delantero extremo de los dos costados	Ataque	Se moviliza alternativamente por los dos extremos	Extremo tradicional, Necesita espacios en los extremos, puede hacer diagonales hacia el centro exterior, no son frecuentes su incursiones por el centro	Tiene menos tendencia a descender y presiona a laterales que inicien el juego por su costado	Motivación, líder, visual, muy imaginativo, motivado, positivo, maneja pensamiento negativo, actitud, rápido, contundente, programado, reflejos, efectivo y muy pensante Perceptivo Intuitivo
Delantero centro segundo atrasado, similar a volante de ataque central adelantado	Delantera	Cualquiera de los dos sectores interiores superiores a nivel inferior del campo	Elabora y ayuda a concluir el ataque, va poco hacia los costados y esta muy comprometido con la resolución que un medio de ataque	Solo presiona al jugador que esta por su zona	Motivación, líder, visual, muy imaginativo, motivado, positivo, maneja pensamiento negativo, actitud, rápido, contundente, programado, reflejos, efectivo y muy pensante Perceptivo Intuitivo

Como podemos observar las cualidades psicológicas se debe adaptar principalmente a la función que se requiera, a la línea del sistema de juego que se quiere integrar y las funciones de posesión y recuperación del balón, es por ello, que no cualquier entrenamiento global puede ser adaptado a un equipo de fútbol, sino debe programarse un entrenamiento funcional que permita la rápida adaptación de los procesos emocionales y pensantes a la idea del DT y su sistema de juego, así como la facilidad psicológica para la adaptación a los ejercicios físicos que requiera cada posición de juego. En pocas palabras se podrá decir que la especialización mental dará frutos cuando el DT exprese los requisitos mentales de cada posición de juego y el preparador físico indique los trabajos kinestésicos para cada jugador y se pueda distinguir la mentalidad específica y lograr la excelencia mental en cada movimiento táctico y físico.

VARIABLES PSICOLÓGICAS Y SISTEMAS DE JUEGO

SISTEMA	VARIANTES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	OBSERVACIONES
4,3,3		X			X			X					Debe haber equilibrio en las zonas
4,4,2		X	X	X	X	X	X	X		X			Continuos cambios de posición
3,5,2		X	X	X		X	X	X					Apoyo y relevos, enfrentamiento hombre – hombre
4,5,1,		X		X	X	X		X	X	X			Defender la portería y los adversarios son superiores
	<i>Presing</i>	X	X	X	X		X	X	X				Motivados para el esfuerzo
	<i>Achique</i>	X	X	X	X	X	X	X				X	Reducir espacios estratégicos
	<i>Repliegue</i>	X	X	X	X			X				X	Implica esperar, mucha atención
	<i>Recorrido de líneas</i>	X	X		X		X	X	X			X	Requiere sincronización por lo que hay mucha concentración
	<i>Coberturas</i>	X	X		X		X	X	X	X		X	Bastante trabajo en equipo
	<i>Contragolpe</i>	X	X		X	X		X	X	X		X	Bastante concentración y rapidez mental
	<i>Enfrentamiento</i>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Requiere de todo el potencial mental , técnico, físico y táctico
	<i>Fuera de juego</i>	X	X		X	X	X	X	X			X	Bastante concentración y coordinación defensiva
	<i>Transito de balón</i>	X	X		X	X	X	X	X	X		X	Excelente sincronización táctica y mental
	<i>Salida defensiva</i>	X	X		X		X	X	X		X	X	Atención y liderazgo de un jugador
	<i>Marcaje zonal</i>				X			X					Requiere mucha atención y atención
	<i>Marcaje personal</i>		X	X	X	X			X			x	Requiere excelente manejo de estrés
	<i>Definición</i>	X				X	X	X			X	X	El autocontrol es indispensable
	<i>Tiro penal</i>	X		X	X	X	X				X	X	Bastante autocontrol y

																	pensamientos positivos
	Táctica fija	X	X	X		X	X	X	X	X		X					Bastante coordinación
	Conducción	X	X	X		X		X	X	X		X					Mucha autoseguridad
	Recepción	X	X	X		X	X	X	X		X	X					Hay que pensar antes de recibir
	Golpeo	X	X	X		X	X	X	X	X		X					Se requiere visión y autoseguridad

1, Motivación. 2. Energización. 3. Estrés. 4. Conducta. 5. Manejo pensamiento (+) (-). 6. Concentración. 7. Atención. 8. Visualización. 9. Imaginación. 10. Relajación. 11. Autocontrol o autoseguridad.

Como hemos observado los sistemas de juego y las habilidades tácticas siempre van bajo la mano de la preparación psicológica. Hablamos de este tipo de entrenamiento como una de las vías reales que facilita el Estado Ideal de Rendimiento, cosa que cualquier DT desea en su equipo.

Probablemente en el mundial del 2002 sea la verdadera incorporación del fútbol científico (ropas adaptadas, zapatos que transpiran, espectadores virtuales, pero en realidad quien hace el fútbol acaso ¿no son seres humanos?, Pensamos que el sistema que dé prioridad al factor táctico y mental podrá acceder a las alturas del fútbol arte que embellece a todos y a la modernización total del balón - pío, para trascender de la totalidad y llegar al “fútbol trascendente”.

Análisis Psicológico en el fútbol mexicano

“Jugamos como nunca y perdimos como siempre”, estas palabras de Don Fernando Marcos, señalaron los verdaderos sentimientos de los mexicanos aficionados a este deporte en Chile 1962. Fue la época en la que una nueva generación de valores técnicos (muy buenos) hacía que este deporte se viera con fuertes avances, pero se les olvidaba que el sustento de todo sistema táctico es el factor humano, y desde mi punto de vista, todos los DT que se habían encontrado con el seleccionado nacional dejaban fuera su entrenamiento psicológico.

“El futbolista mexicano se dio cuenta que puede jugar de tú a tú con las potencias mundiales, y nadie se los dijo, sólo hay que darles un sistema de juego y una gran confianza”, una excelente frase que describe todo el potencial de nuestro balón – pío y del factor táctico y psicológico que debe encerrar todo aquel que aspire a la excelencia deportiva.

Los DT siempre se cuestionan el funcionamiento del equipo propio y rival y se cuestionan bastante aspectos sobre las variables del resultado y sus probables influencias en éste, pero en especial el entrenador que llega al fútbol mexicano. Se suelen hacer las siguientes preguntas:

- *¿porqué dominamos y perdimos?*
- *¿porqué perdemos con tanta facilidad el balón en medio campo?*
- *¿por qué nuestro ataque y salidas son tan lentos?*
- *¿qué le pasó a mi centro delantero que bajó tanto de juego?*

Y en estas preguntas se adhieren otros porqué, porque, porqué. Todo país que no tenga una verdadera científicidad, y con ella una excelente academia de entrenadores para que se formen excelentes DT y que no se posea un plan masivo de táctica inicial y de mentalidad del fútbol, siempre seguirá cuestionándose y no habrá respuesta exacta.

En nuestro país (México) después del mundial 1986 se incrementó el gusto por este deporte en los niños, pero no se diga en 1970; muchos jóvenes se maravillaron con el encanto futbolístico del rey Pelé, pero cuando se encontraban con un balón esos mismos chicos, se preguntaban: ¿cómo le hago para imitar a Pelé?. Los técnicos de la época observaron cientos y cientos de videos, una empresa refresquera patrocinó videos llamados “clases de fútbol con el rey” que se pasaban por televisión, constituyeron una entusiasta respuesta en los jóvenes y DT, pero: ¿y el método de enseñanza y de entrenamientos, y de táctica?. Pero el proceso de éste fútbol azteca quedó en una emoción muy pasajera y poco realista. En esa época surgieron los grandes “motivadores en el fútbol” y no se niega que fue en primer paso hacia la excelencia deportiva; pero en realidad entre los DT faltaron verdaderos pedagogos que enseñaran las características mentales y tácticas de un jugador de rendimiento mundial.

La participación de nuestros seleccionados en los mundiales de 1930, 1950, 1954, 1958, 1962, 1966, 1970, 1978, 1986, 1994 y 1998; ¿de qué nos ha servido a los DT y psicólogos del fútbol?. Resulta difícil entender cómo un país de los enormes potenciales humanos, tácticos y técnicos, materiales, organizativos, no haya podido estructurar en épocas pasadas unos modelos futbolísticos que nos permitiera aprovechar el fervor tan propio y la adhesión que nos caracteriza.

Hasta que en 1986 “bora” Milutinock dio una serie de tácticas y manejo mental que permitió llegar a disputar con Alemania el pase por una semifinal; y en las eliminatorias al mundial 1994, Cesar Luis Menotti, vino a “romper” la timidez y “educación” del futbolista mexicano aportándole las cualidades humanas y tácticas a un sistema netamente sudamericano, pero adaptado a las cualidades de la raza de bronce.

Lo que hizo Cesar Luis Menotti con su sistema más que probado en los mundiales de 1978 y de 1982 con respecto a nuestro balón – pío. fue estudiar con mucho cuidado e ingenio:

1. *Valores étnicos del fútbol mexicano.* Qué factores genéticos han influido en la formación de la raza y de que raíces provienen. Este conocimiento sirve para condicionar y determinar el estilo de juego de un país y en algunos casos de regiones.
2. *Valores humanos.* Investigar la estatura media del país. Vio que fue en promedio 1.78 metros y se dijo que tenían que jugar a ras de césped. Cómo se alimenta el jugador, ya que necesita una adecuación nutricional sobre la base de la comida local, ya que la comida mexicana ofrece mucha proteína, por lo que ocupaba un desgaste energético adaptado a su rendimiento, por lo que ocupaba un verdadero acompañamiento en la cancha.

Con lo analizado por Menotti, este autor se dio cuenta que en décadas pasadas el fútbol nacional cerró sus puertas a valiosas influencias científicas que traían algunos extranjeros y ello pesó fuertemente en el desarrollo de nuestro país futbolero.

Obviamente nuestro fútbol goza de grande experiencia en los mundiales y se ha aprovechado muy poco en los acervos tácticos, por lo que últimamente los DT nacionales como Cesar Luis Menotti, Miguel Mejía Barón y Manuel Lapuente, además de Bolivor Milutinock que han cimentado su estructura táctica apoyada psicológicamente en dos puntos fundamentales:

1. *Seguridad ante todo.* La selección nacional ha demostrado su solidez defensiva con sentidos muy adecuados para cerrar espacios y la conjunción de bloques. Esto físicamente requiere de una excelente coordinación motora, un desgaste constante para llegar al lugar exacto y hacer las coberturas necesarias. Psicológicamente requiere un trabajo de coordinación mental, liderazgo, auto seguridad en las habilidades mentales, físicas y táctica. Esto es un buen

proyecto ya que la cimentación de un equipo comienza en la defensa.

2. *Trabajo táctico en medio campo.* La tendencia está en hacer llegar el esférico junto con el ataque de los volantes, es por ello que tácticamente se cuenta con hombre que pasan rápidamente la barrera del medio campo para transformarse en incisivos delanteros, pero se ocupa para ello rapidez mental que propicie la sorpresa. Bien se tiene conocimiento de que este sistema requiere psicológicamente liderazgo, habilidad mental, seguridad, una fuerte motivación, además de una carga energética potente..

Hemos visto la participación de nuestra selección en algunos eventos internacionales como la copa América, en donde se ha llegado a buenos resultados y creemos que no es gratis la preparación táctica y psicológica

Con esto podremos decir ahora que: *“jugaremos como nunca y ganaremos lo que nunca”*, y esto se logrará planteándonos las preguntas que en un primer momento nos hicimos, pero encontraremos una funcionalidad y mejores perspectivas técnicas y psicológicas, si nos interrogamos de la siguiente manera:

- ¿Para qué nos hacen goles fáciles cuando nosotros dominamos?
- ¿para qué dominamos y nos hacen goles?
- ¿para qué perdemos con tanta facilidad el medio campo?.
- ¿Para qué nuestras salidas son lentas?
- Para qué este jugador ha bajado de rendimiento?

El preguntarnos para qué en lugar del porqué, nos abre una perspectiva y descubrimos la intención del proceso mental en forma

inconsciente y podremos mejorar táctica y psicológicamente aún en los momentos más apremiantes de la competencia.

El avance del fútbol mexicano sustentado en tácticas propias y reforzadas con creatividad de los DT, nos ha dado la capacidad de hacer jugadores nacionales funcionales en todos aspectos, y esto se ha logrado en base a 3 aspectos psicológicos base en lo que es la táctica y la asociación de equipo:

1. *Concepto de funcionalidad.* Se identifica con la capacidad de mental de un jugador para desarrollar simultáneamente diversas funciones, cualquiera que sea la posición que ocupe en la cancha.
2. *Una mentalidad atenta.* Un equipo que ataca y pierde el balón, debe transformarse instantáneamente en defensor; y todos los jugadores sin excepción.
3. *Funcionalidad duplex.* Hoy más que nunca la funcionalidad individual no ha perdido su esencia en el fútbol, además esta funcionalidad personal debe estar apoyada y estructurada en un esfuerzo colectivo para que en verdad se vea la táctica planeada y darle vida a un sistema de juego.

Lo anterior lo podemos ver en los esquemas utilizados por Manuel Lapuente en el Mundial de Francia 98 y en la Copa Confederaciones realizado en nuestro país. Su estrategia mental se basó en la coordinación mental que se reflejaba en una estupenda coordinación de líneas y su propio recorrido; también en una gran seguridad que se observó en los ataques “casí solitarios” que realizaba Jesús Arellano, Cuauhtemoc Blanco, Ricardo Pelaez y las incrustaciones bravas y fuertes de Francisco Palencia.

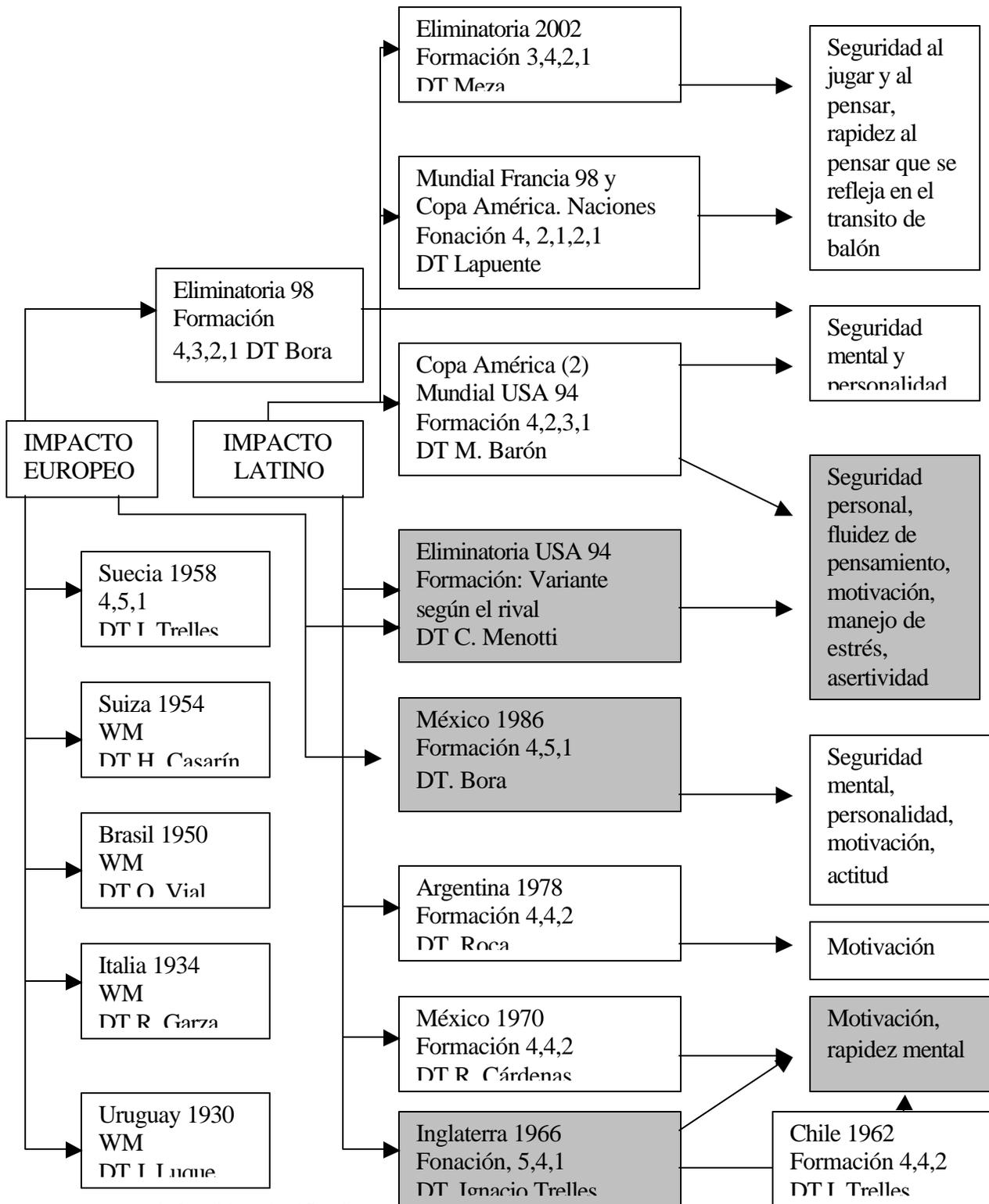
En una charla con el DT Ignacio Trelles durante una visita a su club Cruz Azul, comentaba sobre la evolución del jugador mexicano, que se ha modificado positivamente, creando cuerpos más fuertes, corazones más resistente, pero poco seguros, ya que confían más en su técnica individual que en los sistemas de juego, y aún peor, que solamente confiaban en la mentalidad del momento; que al futbolista mexicano, para que despegue en su totalidad necesita de su evolución

psicológica y su evolución táctica y técnica. Solamente así podrá llegar el fútbol mexicano llegará a consolidarse como una potencia real.

Creemos que la verdadera tradición y superación del futbolista mexicano está en el factor humano, que es en realidad el que encarna la táctica, estrategia y técnica mental adecuada para su momento histórico, para su aquí y ahora, para su vida y su trascendencia, para su fútbol funcional., para su fútbol que pase a la eternidad.

A continuación se presenta un cuadro en que se trata la incursión de la psicología como elemento fundamental para los resultados y la evolución que ha tenido nuestro fútbol en participaciones oficiales de FIFA, y que a la vez han dado una evolución a los sistemas de juego, reconociendo sus influencia futbolística, para llegar a una mejor comprensión de la táctica empleada.

EVOLUCION PSICOLÓGICA DEL FÚTBOL MEXICANO REFEJADO EN SISTEMAS DE JUEGO MUNDIALISTAS



ANÁLISIS PSICOLOGICO DE PUESTOS EN LA CANCHA; SU IMPACTO Y TRASCENDENCIA PARA LA TÁCTICA.

En varias ocasiones algunos DT un tanto angustiados por los resultados negativos de sus equipos, me cuestionan sobre si son ellos como personas o si es el sistema que están empleando, o en ultima la mentalidad de sus jugadores; pues bien si los resultados no se están dando, es porque está sucediendo algo dentro del equipo que no permite una performance total. Para ello hay que investigar en primera cuenta el programa físico, si en éste no se encuentra problema alguno, entonces en la dinámica psicológica de los futbolistas, si no ahí existe alguna problemática, entonces la técnica, pero al parecer se ha escogido los jugadores idóneos para el sistema de juego; pue bien para analizarlo parte por parte la psicología ha empleado una técnica que se llama “*análisis de puestos en la cancha*”, que consiste en evaluar desde la forma de pensar, la táctica, la estrategia, la condición física, sus habilidades para la función, la eficacia y suficiencia del deportista y por último si se lleva una verdadera metodología psicológica de la investigación podemos detectar las fallas de nuestro sistema de juego, e inclusive diseñar un nuevo sistema hasta con variantes y una verdadera filosofía de juego.

Este apartado tiene como finalidad que se conozca las partes básicas de un diagnóstico que les permita definir el grado de cumplimiento del sistema, o del jugador dentro del equipo.

Para empezar diremos que se necesita observar al equipo y obtener información verídica, para ello existe la observación directa, a través de videos (indirecta), entrevista, pruebas física, tácticas y mentales; y por último el cuestionario. El cuestionario para este asunto nos ayudará bastante y debe contener preguntas claras y sencillas. Un cuestionario accesible para cualquier persona podrá ser entendido y preciso en sus respuestas; también debe preguntar aquello que se

desea conocer, ya que si se pregunta algo que sea sobrante del tema, pues la herramienta del cuestionario aportará otro tipo de información que es relevante para lo que deseamos conocer. Las respuestas deben ser libres o elegidas por el propio sujeto a investigar; es decir, no deben ser inducidas, por que si se busca una respuesta supuestamente investigada los resultados serán totalmente falsos. Ya que hablamos de preguntas éstas deben ir de menor a mayor complejidad para que el sujeto investigado pueda ir analizando cada respuesta y se deje llevar por lo interesante del cuestionario. Por último debe ser aplicado y preguntar lo que está sucediendo en un lapso no mayor a 3 días, esto por que entre más cercana esté la evaluación en tiempo y forma se podrá concluir con exactitud e inclusive predecir el camino del equipo con ese sistema de juego, o crear las condiciones favorables para que emerja la verdadera táctica del equipo.

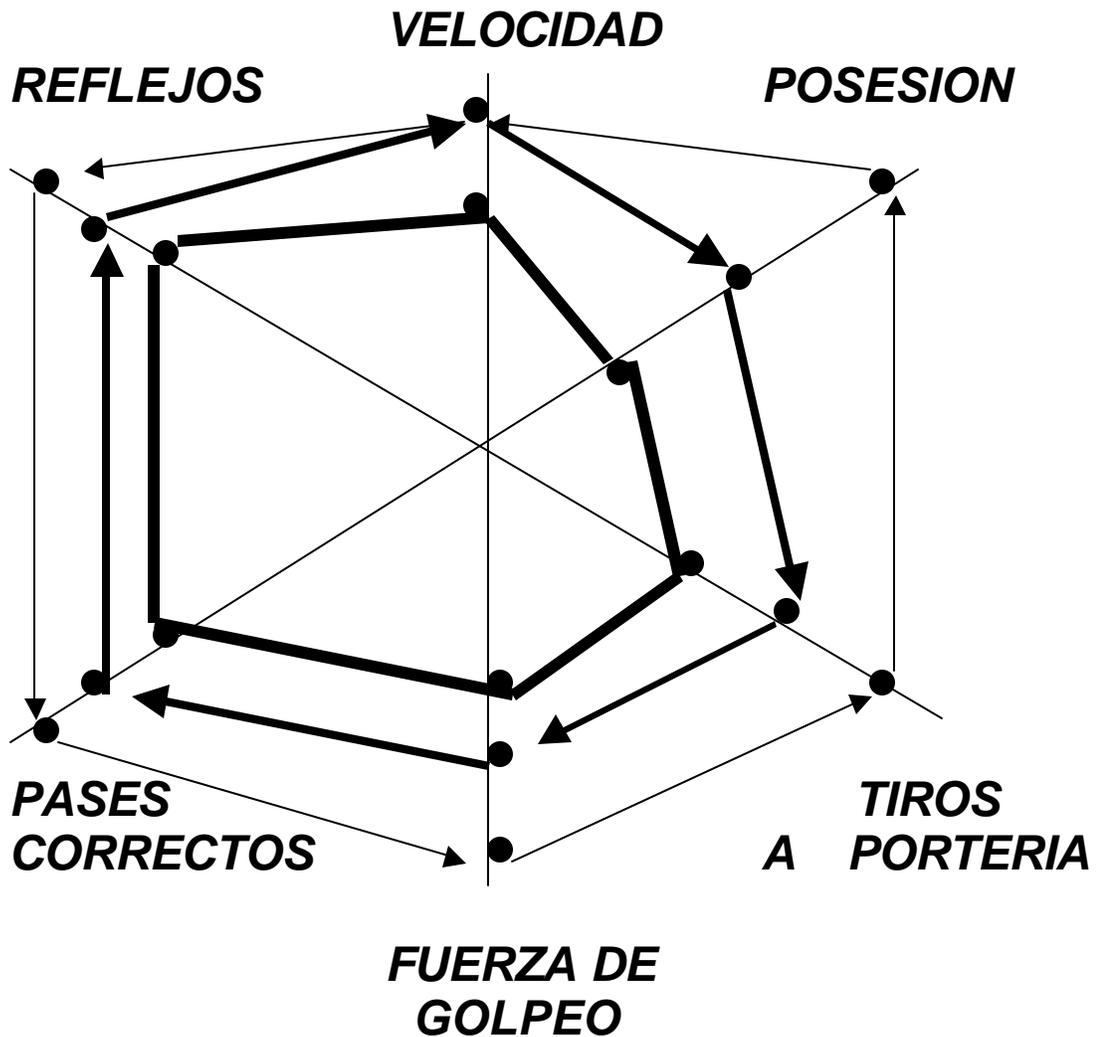
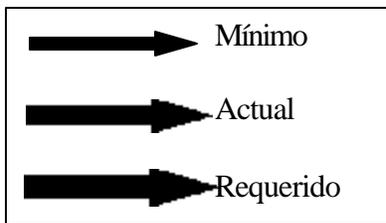
Conocemos que el cuestionario es una herramienta muy valiosa para este tema, y ya sabemos lo que contiene, pero ¿qué preguntaremos?. Las respuestas deben ser varias:

- *En el sistema de juego:* Preguntar los objetivos planteados y compararlos contra los que se han cumplido. Se detecta realizando encuesta directa o por entrevista.
- *En el cumplimiento de los jugadores:* El desempeño actual según los niveles y calificaciones dados por las estadísticas y no por apreciación del técnico. Se detecta analizando los resultados y por consulta a todo el cuerpo técnico y directiva.
- *En la calidad de juego de cada jugador:* Lo realizado en comparación con lo esperado. Se detecta haciendo círculos de calidad dentro del equipo.
- *En el puesto dentro del sistema de juego:* Se evaluará los conocimientos y/o habilidades máximos y mínimos requeridos para el puesto que desempeña. En especial conocer que habilidades y/o conocimientos tiene y cuales le faltan. Si lo que se

quiere detectar sus habilidades del jugador se tiene que definir el potencial, la estrategia de aplicación de éstas, la asimilación de nuevas técnicas y tácticas o si tiene mayor nivel de elementos teóricos del sistema.

- *Nuevos sistemas de juego o tácticas variantes:* Se revisa perfiles, trabajos en cancha, labores especiales, experiencias de cada jugador, conocimientos, etc.

Ya que tenemos la información antes mencionada y de que los cuestionarios nos ayudan en especial para este tema, debemos primeramente poner los recursos mínimos, actuales y los requeridos para el sistema de juego, para los puestos y para la calidad de los futbolistas.



Para lo descrito en el mapa anterior, tenemos que calificar y cuantificar las deficiencias en las habilidades, conocimientos de los recursos futbolísticos y humanos en los jugadores que impiden garantizar el logro de los objetivos tácticos.

¿Que tipo de habilidades o carencias de los recursos humanos vamos a detectar y cuantificar? Primeramente debemos conocer las metas de cada jugador y la satisfacción personal de cada integrante del equipo al formar parte de la institución. Como segunda medida

debemos conocer si en verdad el jugador está sensible a las metas, es decir, se apropia de las metas del sistema y de la institución, así como de sus metas personales. También debemos conocer las necesidades del crecimiento humano del jugador; así como las habilidades o conocimientos que posea para una mejor distribución del jugador. También conocer su grado de plasticidad mental para adaptarse a las tácticas o tecnologías de entrenamiento.

Ya que conocemos las habilidades, grado de compromiso con las metas y de conocimientos de cada jugador, debemos realizar los perfiles para el sistema de juego.

Para diseñar un perfil de sistema de juego debemos comprender y cubrir los siguientes puntos:

- *Los puestos existentes y todos sus niveles.* Aquí desarrollaremos los puestos que conoce cada jugador, y los puestos que el nuevo sistema requiere (debemos ponerlos en cancha y escribir sus cualidades).
- *La flexibilidad del puesto.* Es necesario conocer de que línea parte, de que línea se integra y hasta qué línea podrá repercutir su trabajo.
- *Inventario de las labores.* Se detallarán las tareas tácticas, físicas y mentales de cada puesto, además de las tareas específicas (tirar a gol por izquierda, marcar a presión en el círculo central del campo, etc).
- *Habilidades del puesto.* Describir los grados de dificultad, la experiencia necesaria y los contextos futbolísticos (de trabajo) en los que se ejerce el puesto.
- *Conocimientos.* Describir los conocimientos máximos y mínimos para ejercer el puesto.

- *Frecuencia de aplicación.* De un entrenamiento o partido cuantas veces cumple con los requisitos anteriores.

Ya que tenemos el recurso humano, el perfil del sistema de juego y de los jugadores, entonces ya estamos en condiciones de dar un tercer paso en nuestro análisis o creación de un sistema de juego:

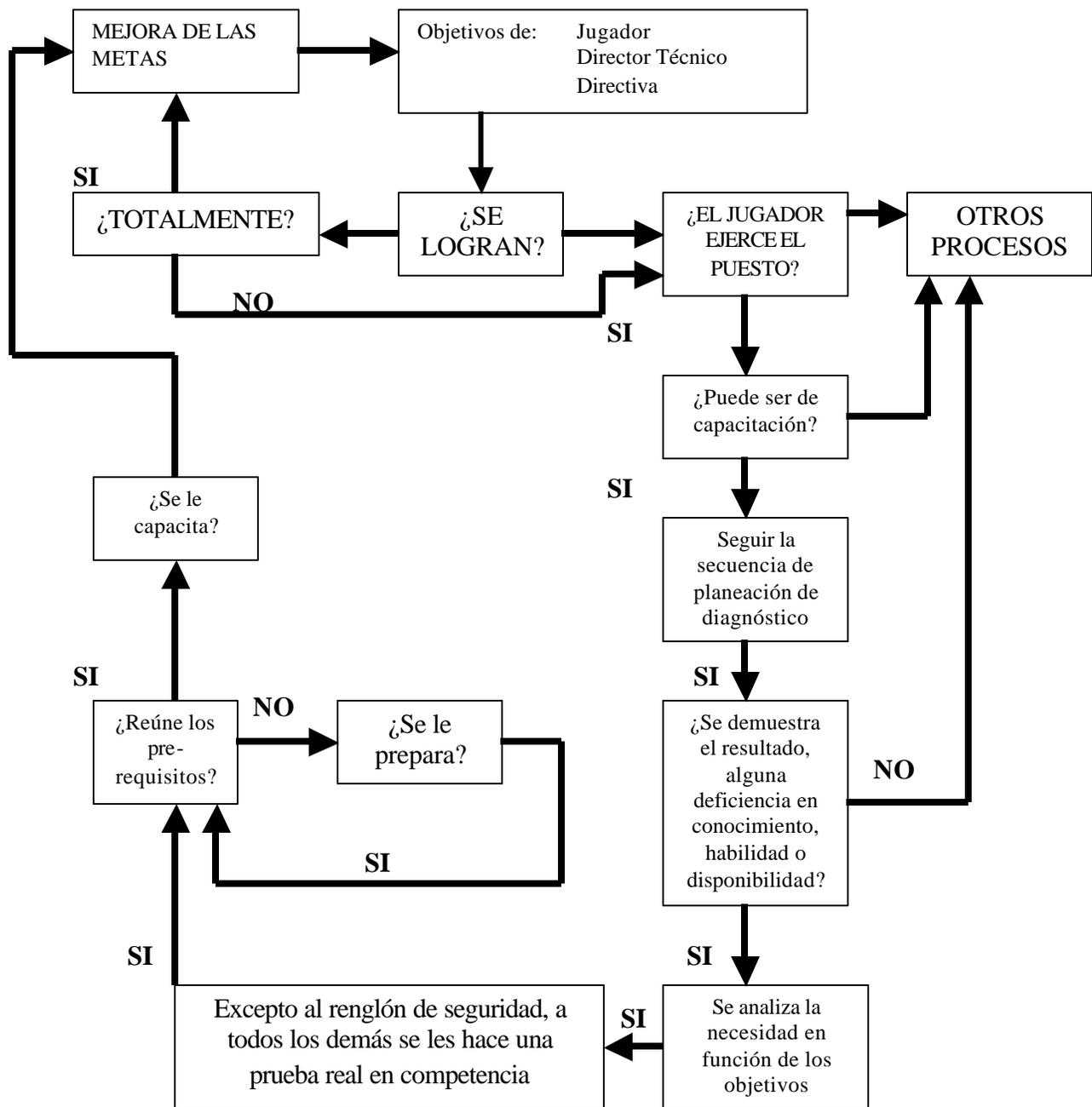
- *Proponer los objetivos.* Aquí se plantea los objetivos a cumplir por los jugadores (cada uno) a nivel personal; los objetivos tácticos, mentales y físicos, así como de competencia.
- *Definir formas de logro.* Es necesario plantear varias alternativas para lograr los objetivos y así llegar con inteligencia y no por la fuerza.
- *Describir tareas.* Aquí se debe mencionar las labores desde el balonero, jardinero de la cancha, el masajista, directivo, psicólogo, jugadores, y todo aquel que tenga que ver con el desempeño del jugador.
- *Poner momentos de evaluación.* Asegurar las metas con pruebas, controles y tiempos para la verificación del avance del proyecto en función de los objetivos y no de los resultados.

Al conocer los objetivos del sistema de juego, los perfiles del sistema de juego; pues ahora, tendremos que desarrollar una estructura e infraestructura para responder a lo planteado en los dos pasos anteriores, con este tercer momento.

La elaboración de un organigrama con una misión, una visión, un objetivo general podrá dar fluidez, ubicación y simplificación de labores en la cancha y a nivel organizacional. Aquí tenemos que soportarlo con todo lo que se tiene, gimnasio, balones, servicio médico, mental, físico, patrocinadores, ropa deportiva, etc.

Ahora demostraremos con un flujo grama el cómo evaluar y poner en marcha el análisis de puestos en el fútbol o el nuevo sistema de juego.

FLUJOGRAMA DEL ANÁLISIS DE PUESTOS PARA UN SISTEMA DE JUEGO



ANÁLISIS DE PUESTOS EN EL SISTEMA DE JUEGO

Etiqueta del Puesto	COMO IMPACTA A:					
	Si	NO	Temporalmente	Metas	Objetivos	Jugador
Ejerce el Puesto?						
El puesto Debe ser Flexible? El jugador Ejerce la Flexibilidad Del puesto?			<p>Si la respuesta es NO, ¿por qué?</p> <ul style="list-style-type: none"> * Falta disposición, es necesario revisar estímulos personales, de equipo, de club. * Falta información y/o conocimientos para ejercer la flexibilidad? * Algún impedimento físico? <p>Cómo impacta? _____</p> <p>_____</p>			
El puesto es Flexible			<p>Si la respuesta es NO por:</p> <p>Falta de habilidad Disposición Falta de conocimiento</p> <p>Falta de habilidad Impedimento físico, legal o directivo</p>			
El jugador Ejerce la Flexibilidad Del puesto			<p>Si las ejerce todas, en que no es competente? Enuméralas</p> <p>1 _____ Si no es competente es por</p> <p>2 _____ Falta de:</p> <p>3 _____ A) Herramientas</p> <p>4 _____ B) Habilidades</p> <p>5 _____ C) Conocimientos</p>			
Del listado de Labores las Ejerce todas?			<p>Que le impide?</p> <p>Conocimiento? _____ SI? Cuales: _____</p> <p>Habilidades? _____ SI? Cuales: _____</p> <p>Impedimento físico? _____ SI? Puede superarlo? _____</p> <p>Instrumentos, los hay? Si los hay los usa? _____</p> <p>Si no los usa: Descompuestos? _____ No le permiten? _____</p> <p>Impedimento administrativo: se supera? Diga como: _____</p> <p>_____</p>			

Es necesario hacer observaciones cuantificadas y científicas, para no basarnos sólo en aproximaciones poco serias y objetivas, para ello se han desarrollado varios cuestionarios (como los anteriores) que debe llenar el DT, estos cuestionarios dan la evaluación del puesto y su impacto en el sistema de juego para realizar cada cuadro del diagrama anterior.

Con los registros ya hechos, entonces sí tendremos la posibilidad de crear y analizar un sistema de juego para el fútbol y poder contestar la pregunta: ¿soy yo, mi sistema de juego o los jugadores los que están fallando?.

Es así que un DT será capaz de trascender deportivamente, pero tendrá muy en cuenta el factor humano y sus capacidades, para poder crear o analizar en qué parte de la sinfonía futbolística pueden existir los altibajos, los coros, las fuertes notas o las suaves cuerdas para lograr un verdadero concierto como lo hizo en 1974 el fútbol de Holanda con unos hombres que tenían cualidades técnicas, sobresalía sus habilidades tácticas, pero me atrevo a decir, que de ese equipo llamada la “naranja mecánica”, nada sería sin la verdadera conjunción que hicieron en su mente y que siempre Rinus Michel, durmió pensando en su fútbol “presing” (presionando), dejó de ser un sistema para convertirlo en una acción. Recordemos que una acción la realiza el cuerpo, pero que primeramente se originó en “bello campo donde se inicia el fútbol, nuestro cerebro”.

Bibliografía

- A. Garfield; Charles. RENDIMIENTO MAXIMO, Las técnicas de entrenamiento mental de los grandes campeones. ED: Roca. México 1988.
- Bauer Heiner; Gerhard. FUTBOL, Factores de rendimiento, dirección de jugadores y del equipo. ED: Roca 1988.
- Bruggeman Zintl; Grosser. ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO, Planificación y desarrollo. ED: Roca México 1988.
- Buceta; José María. PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. ED. Dykinson. Madrid 200.
- De Obeso; Eugenio. ALTERNATIVAS DE TÁCTICA FIJA, 94.5 jugadas de tiro a gol. ED. Elzevir. México 2000.
- Domínguez; Ignacio. DIOS Y EL FÚTBOL. ED. Tiempo nuevo. México 1992.
- Durán González; Javier. EL VANDALISMO EN EL FÚTBOL, Una reflexión sobre la violencia en la sociedad moderna. ED. Gymnos. Madrid 1996.
- Castanedo Secadas; Celedonio. TERAPIA GESTALT; Enfoque centrado en el aquí y el ahora. ED. Herder. Barcelona 1988.
- Chappuis; Raymond. EL EQUIPO DEPORTIVO. ED. Paidos. España 1989.
- Fernández; José Ramón. EL FÚTBOL MEXICANO ¿UN JUEGO SUCIO?. Ed. Grijalbo. México 1994.
- Harris; D. V. PSICOLOGIA DEL DEPORTE, Integración Mente – Cuerpo. ED. Hispano Europa. Barcelona 1992.
- Fagan Shepherd; Joen. TEORIA Y TÉCNICA DE LA PSICOTERAPIA GESTÁLTICA. ED: Amorrortu. Argentina 1989.
- González R.; Raíl. ASI GANE, Mi espíritu de lucha y voluntad de triunfo. ED. Castillo. México 1986
- Huerta; Héctor. TIEMPO Y ESPACIO; El fútbol como fenómeno psicosocial del siglo XX. México 1986.
- Huerta; Héctor. HEROES DE CONSUMO POPULAR. ED: Agata. México 1992.
- Koch, Karl. HACIA UNA CIENCIA DEL DEPORTE. ED: Kapeluz. Argentina 1981.
- Lawther; John. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DEL DEPORTISTA. ED: Paidos. México 1987.
- Le Scanff; Chistine. ESTRÉS Y RENDIMIENTO. ED. Inde. España 1999.
- Oler; James. LA EXCELENCIA EN LOS DEPORTES, Como alcanzarla a través del control mental. ED: Planeta. Argentina 1990.
- Lorenzo González; José. PSICOLOGÍA Y DEPORTE. ED: Biblioteca nueva. Madrid 1992.
- Lorenzo González; José. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE. ED: Biblioteca nueva. Madrid 1997.
- Lorenzo González; José. EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN LOS DEPORTES. ED. Biblioteca nueva. Madrid 1996.
- Marcos, Fernando. MI AMANTE EL FÚTBOL. ED: Grijalbo. México 1980.

- Martenz; R. EL ENTRENADOR, Nociones sobre psicología, pedagogía, fisiología y medicina para conocer el éxito. ED: Hispano Europa. Barcelona 1989.
- Martina; Roy. ERES UN CAMPEON. ED: Grijalbo. México 1997.
- Mentí, Cesar Luis. FÚTBOL SIN TRAMPA. ED. Muchnik. Barcelona 1986.
- Miriam; Polster. TERAPIA GESTÁLTICA. ED: Amorrortu. Argentina 1991.
- Naranjo; Claudio. LA VIEJA Y NOVÍSIMA GESTALT, Actitud y practica. ED: Cuatro vientos. Chile 1990.
- Pierre; Jean. COGNICION Y RENDIMIENTO MOTOR. ED: Inde. España 1999.
- Perls; Frits. SUEÑOS Y EXISTENCIA. Terapia gestáltica. ED: Cuatro vientos. Chile 1993.
- Perls; Fritz. TERAPIA GESTALT. Teoría y practica, una interpretación. ED: Concepto. Argentina 1973.
- Riera; Joan. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE. ED. Roca. España 1991
- Rogers; Carl. GRUPOS DE ENCUENTRO. Ed. Amorrortu argentina 1990.
- Salama Penhos; Héctor. GESTALT, De persona a persona. ED: Centro gestalt. México 1996.
- Sneyers; Jef. FÚTBOL, MANUAL DE ENTRENAMIENTO, planificación, preparación física técnica y táctica. Programa anual completo. ED: Hispano europa. España 1995.
- Thomas; Alexander. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE. ED. Herder. España 1982.
- Valdés Casal; Irma M. PERSONALIDAD Y DEPORTE. ED. Inde. España 1998.
- Valdés Casals; Irma M. LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA. ED. Inde. España 1996.
- Varios. ESTO ES GESTALT. ED. Cuatro vientos. Chile 1987.
- Varios. ACTAS DEL IV CONGRESO ANDALUZ DE PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. ED IAD. Madrid 2000
- Velarde; Eduardo. MANUAL PARA HACER CAMPEONES A NUESTROS DEPORTISTAS. ED. Edamex. México 2000
- Williams; Jean M: PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE. ED. Biblioteca Nueva. Madrid 1991.
- Wolfgang; Koch. DICCIONARIO DE FÚTBOL. ED: Paidotribo. Madrid 2000.
- Zepeda Gómez; Manuel Gustavo. GESTALT, EMOCION Y FÚTBOL. Un estudio psicológico de las emociones y su diferencia electrónica cerebral en el rendimiento deportivo. ED. CENPSID. 1998.
- Zepeda Gómez; Manuel Gustavo. EL SISTEMA DE LA CREATIVIDAD EN EL FÚTBOL, una alternativa de la psicología Gestalt para el fútbol. ED: CENPSID. México 1999.
- Zepeda Gómez; Manuel Gustavo. LA PSICOLOGÍA GESTALT, un auxiliar en la estrategia aplicada al fútbol. ED: CENPSID. 1999.
- Zepeda Gómez; Manuel Gustavo. MANUAL DEL ARBITRO COMPLETO. ED: CENPSID: México 2000.