

EL ENTRENAMIENTO DEL PENSAMIENTO TÁCTICO EN LOS DEPORTES

Carlos Ferrés Rial

fesu@adinet.com.uy

URUGUAY

Licenciado en Psicología, titulado en la Universidad de la República (UDELAR), recibido como Profesor de Educación Física en el Instituto Superior de Educación Física (ISEF). Fundador y primer Presidente de la Sociedad Uruguaya de Psicología del Deporte (SUPDE). Presidente de la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte (SOSUPE) en el período 2003 – 2007. Docente titular en la Tecnicatura en Deportes (ISEF-UDELAR) de la asignatura Psicología del Deporte. Tutor de los trabajos de Psicología del Deporte en Facultad de Educación Física de la Asociación Cristiana de Jóvenes.

Resumen

Esta presentación muestra una línea del trabajo interdisciplinario que seguimos en la formación de los Técnicos Deportivos, los aspectos teóricos que la sustentan desde la Psicología del Deporte y las propuestas prácticas. Aborda en particular los aspectos cognitivos de los deportes caracterizados por habilidades abiertas (Poulton citado por Lawther 1978) que presentan ambientes cambiantes, y exigen del jugador una permanente toma de decisiones. La formación del mismo para adaptar sus técnicas a cada situación de juego, demanda una forma de entrenamiento del pensamiento táctico que responda a las demandas de ese tipo de tareas deportivas.

Quienes conduzcan este proceso desde los equipos técnicos interdisciplinarios, deben acompañar esta realidad, planteando una propuesta metodológica que ayude al jugador a desarrollar las habilidades psicológico deportivas necesarias para mostrar su verdadero nivel.

Summary

This presentation shows a line of the interdisciplinary work that we follow in the sports Technician Training program, the theoretical aspects that support the Sport Psychology as well as the practical proposals. Develops in particular the cognitive aspects of sports characterized by open skills (Poulton cited by Lawther 1978) that present changing environments, and requires the player to take permanent decisions.

The training to adapt their techniques to every game situation demands a form of tactical thinking training that meets the demands of this aspect of sports.

Who leads this process from the interdisciplinary technical teams, must follow this reality, proposing a methodology that helps the player to develop the sport psychological skills required to show their true level.

Palabras clave

Entrenamiento psicológico, pensamiento táctico, tareas deportivas,

Presentación

Uno de los aspectos más interesantes en los cursos de formación de los entrenadores es el del trabajo con los procesos psicológicos involucrados en la práctica deportiva. Creemos que hay dos premisas claves que se deben asumir:

- la primera, que el jugador es un ser que no solo se mueve, sino que este movimiento es además consecuencia de cómo piensa y siente. Esto nos plantea desde la práctica de la Psicología del Deporte distintas alternativas y desafíos.
- la segunda es que el deporte es un fenómeno complejo que en general nos presenta para su resolución, tareas motrices que implican distintos procesos psicológicos entre los que se encuentran los fenómenos cognitivos y los emocionales. Estos suceden antes durante y después de la competencia; nosotros intentaremos dar una mirada al fenómeno cognitivo en el deporte, entender qué sucede con esos procesos durante la competencia y cómo entrenar ese tipo de fenómenos.

Podemos encontrar distintos trabajos al respecto:

Según Dosil (2008) en la realidad actual de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte, aparece un aumento en los estudios que muestran la relación entre la personalidad y el procesamiento cognitivo. Continúa diciendo este autor (siguiendo a Sternberg, 1997) que los estilos cognitivos son mediadores entre el deportista y el ambiente, organizan de una forma particular la realidad y responden en consecuencia.



En esta línea, Ezquerro M., y Buceta, J.M. (2001) mencionan otros trabajos, entre los que se encuentran, el de Pérez- Llantada y Maciá,(1986) y el de Kornilova y Grigorienko, (1991). En ellos se concluye que en los deportes en los que las variables de velocidad y precisión son determinantes, los sujetos impulsivos tienden a arriesgar más, eran más rápidos y cometían más errores, sin embargo mostraban mejor rendimiento que los más reflexivos, que eran más lentos y tendían a adoptar actitudes defensivas y por supuesto a arriesgar menos.

Este tipo de estudios aportan nuevos datos para entender más estos procesos y diseñar propuestas para facilitar su aprendizaje.

Pensemos que cuando el jugador está en situación deportiva debe tener la habilidad de entender, qué está sucediendo, tomar una decisión acertada como respuesta a la situación en que se encuentra y ejecutarla. Esta actividad en general tiene la característica de enfrentar al jugador a la necesidad de resolver tareas diferentes, algunas reiteradas otras inesperadas y de dificultad variada. Además y sobre todo en la competencia debe soportar el impacto emocional, producto de la exigencia del resultado.



Según el Psicólogo Francisco García Ucha (2008), categorías como pensamiento, toma de decisión, intuición, memoria, percepción y atención, están presentes en toda acción táctica. A su modo de ver, es trascendente para el psicólogo saber cómo piensa, con cuánta rapidez y calidad resuelve los problemas de orden técnico táctico un deportista. Incluso la cuestión es mucho más complicada que en los experimentos de solución de problemas, ya que el estrés en las competencias es elevado y esto crea en ocasiones deterioro cognitivo.

En esta área continúa diciendo, los estudios se centran en los procesos cognitivos y hasta hace muy poco no se tomaba en cuenta la unidad indisoluble de ambos procesos cognitivos y afectivos. Esta ausencia de un enfoque integral en los estudios sobre la inteligencia, pensamiento y solución de problemas, para mencionar todas las categorías implicadas, o casi todas ellas, es algo que debe atender y solucionar el psicólogo del deporte al colaborar en el aseguramiento psicológico de la preparación táctica. Aquí el maestro cubano nos muestra la complejidad del fenómeno y la necesidad de la Psicología del Deporte de aportar no solo para el entendimiento de estos procesos complejos sino también para colaborar en el diseño de estrategias para el entrenamiento que lo optimicen.

Si estos últimos conceptos son ciertos, pensemos: ¿cuánto tiempo ocupamos en el entrenamiento para perfeccionar esta capacidad en el jugador? ¿Cuál es la concepción de las demandas en este aspecto que tiene este deporte para el Entrenador? ¿Cuál es la idea de éste acerca de la necesidad de que el deportista “piense”, o solo necesita automatizar cierto tipo de habilidades y “no pensar”?.

En ocasiones en nuestra práctica hemos escuchado a algún entrenador decir: “vos *no pienses*, para eso estoy yo”, “*hace lo que te digo y nada más*”. De aquí lo importante de conocer cómo piensa el entrenador acerca de la tarea deportiva y el rol del jugador en la resolución de la misma.

El concebir al deportista como un ser cuya característica principal es percibir situaciones de juego, reflexionar y dar respuesta a las mismas con precisión y rapidez (ejecutar), se debe ver reflejado en los planes de entrenamiento de cada entrenador. En nuestro país se habla de la construcción de un jugador “inteligente” que resuelva de esa manera durante un partido, pero se trabaja insistentemente en jugadas pre-establecidas, ejercicios “cerrados”, lo que nos enfrenta a la pregunta de si este tipo de propuestas desarrolla al máximo su pensamiento táctico.



La presencia o ausencia de estos elementos de trabajo nos muestra en ocasiones la incoherencia entre lo que se expresa “debe ser el deportista” y los alcances de los procedimientos didácticos utilizados. Entonces cómo hacer para ayudar al deportista a mejorar estos procesos, que sean más eficientes y aumenten sus posibilidades de éxito, y no hablamos necesariamente de ganar la competencia, sino del éxito que logren sus acciones frente a las situaciones que necesite deba resolver.

Del Técnico reflexivo al jugador reflexivo

En el ambiente deportivo nacional, es habitual que quien culmine su etapa como jugador, se vuelque a formarse como Técnico Deportivo. Al ingresar a esa etapa de formación, todos llegan con su bagaje de experiencias de su vida deportiva, algunos, deportistas profesionales ya desarrollan tareas como técnicos y tienen un modelo pragmático de cómo llevar adelante su rol. Sin embargo, muchos de ellos al egresar del curso, repiten como técnicos los modelos adquiridos como jugadores. Son reproductores de una cultura de trabajo que imita sin llegar a cuestionar si eso que le enseñaron a él y trabajaron con él, fue lo más adecuado en ese momento, en esa circunstancia.



Desde los cursos de formación de los Técnicos Deportivos, se plantea la necesidad de romper con ese círculo vicioso y generar en el futuro técnico, la capacidad de analizar y reflexionar sobre las herramientas didácticas - técnicas – metodológicas y su adecuación a la realidad laboral que le toque enfrentar.

Si ese técnico egresa con un pensamiento creativo, dispuesto a no repetir necesariamente modelos aprendidos, seguro será capaz de trasladar esa forma de pensamiento a sus jugadores.

Será así, que utilizará su conocimiento para que – en un permanente análisis de la situación – plantee y adapte a cada nueva realidad que se presente y no repitiendo lo que le enseñaron en su formación.

La Mag. Mariana .Sarni (2005) en una exposición sobre la formación de los técnicos expresa:

“Debemos tener en cuenta a su vez, que el entramado complejo por cierto de la práctica del deporte, implica pensar en lineamientos generales de proyección de la enseñanza que para quien lo enseña, requiere necesaria e insoslayablemente poseer el saber técnico-profesional y didáctico – metodológico, que le permita proponer un aprendizaje sostenido por las necesarias bases científicas que lo fundamenten. Desde este enfoque, se asume que no es lo mismo saber hacer, que saber pensar porqué y para qué se hace..

El deporte concebido como educativo en sí mismo, es imprescindible pensarse, promoverse y proyectarse más allá de lo estrictamente estructural, por sujetos profesionales, es decir, que domine los fundamentos teóricos necesarios para ayudar a hacer, ayudar a aprender, y definir intencionalmente la proyección del deporte: ya sea del deportista, el plantel o el equipo de trabajo.

Es función de ese profesional en un plano concreto y cotidiano, el crear o pensar en la práctica diaria, el dominio del para qué de cierto tipo de propuestas frente a otras, de cierto tipo de estrategias frente a otras, y de cierto tipo de contenidos frente a otros. Ello establecerá una propuesta de aprendizaje del deporte que permitirá mayor o menor grado de autonomía en quien aprende, favoreciendo o entorpeciendo la inteligencia táctica de ese jugador o ese plantel en el presente, y proyectado al futuro de su práctica deportiva”



Sin duda, la opinión de Sarni, está incorporándose a paso firme en la formación de los Técnicos Deportivos en nuestro país. La Profesora, también docente del ISEF, forma parte del equipo interdisciplinario que promueve la realización de estos cambios.

El pensamiento táctico y la tarea deportiva

Para nosotros este es un proceso complejo, compuesto de diferentes etapas que comprenden lo senso - perceptivo, lo cognitivo, lo emocional y lo motriz y que tiene como objetivo no solo el darse cuenta de la situación en la que se encuentra el jugador, sino también la selección y ejecución de la respuesta que entienda más adecuada para su resolución.

Para poder desarrollar el tema es determinante que nos preguntemos:

- ¿Todos los deportes nos exigen el mismo de proceso de pensamiento?
- ¿Es necesario que el jugador piense y reflexione?
- ¿Qué tipo de tareas presenta la actividad deportiva al jugador?

En búsqueda de respuestas a las mismas comenzamos entre las distintas clasificaciones de deporte y sus procesos. Entre ellas seleccionamos, la vieja propuesta de diferenciar al deporte de acuerdo a la estabilidad o posibilidad de predicción del ambiente que presenta Poulton, citado por Lawther (1972). Este divide a los deportes en dos grupos:

Deportes de destrezas cerradas

Las condiciones del ambiente están delimitadas, siendo éste predecible, es decir, no hay ningún agente externo que modifique la acción del ejecutante. En estos la fase de reflexión es casi innecesaria porque el competidor ya sabe la respuesta. En los deportes de habilidades cerradas, predominan las capacidades condicionales (la resistencia, la fuerza, la velocidad y flexibilidad), ya que la ejecución de este tipo de disciplina es cíclica, rutinaria.



Los ejemplos, serían algunas pruebas en el atletismo (carrera de 100 metros llanos, los lanzamientos), la natación, la Gimnasia Artística, etc.

Deportes de destrezas abiertas

En estos, el ambiente se presenta como incierto. El competidor debe recibir, procesar información, tener la habilidad de entender (insight), qué está sucediendo, tomar una decisión “acertada” como respuesta a la situación en que se encuentra y ejecutarla.

Por lo tanto en los deportes de destrezas abiertas el deportista debe tomar información, procesarla, determinar el problema a resolver y resolverlo.

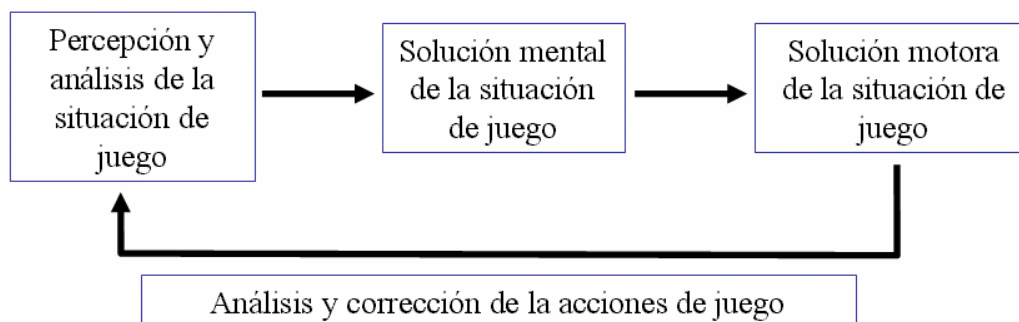


El Tenis, el Fútbol (y casi todos los deportes colectivos) estarían dentro de este tipo de clasificación, que nos presentan en general, tareas motrices “abiertas”, de reflexión rápida. En los deportes abiertos (una vez se tenga asimilada la técnica) intervienen, además de las capacidades condicionales, las capacidades coordinativas (equilibrio, la combinación motora, la orientación, la relación espacio-tiempo) y la toma de decisiones.

Fases o etapas del pensamiento táctico

Varios autores han planteado – de distinta forma y con diferentes divisiones – las etapas o fases del pensamiento táctico.

En líneas generales la mayoría plantean tres etapas: la de percepción – la de solución mental – y la ejecución final.



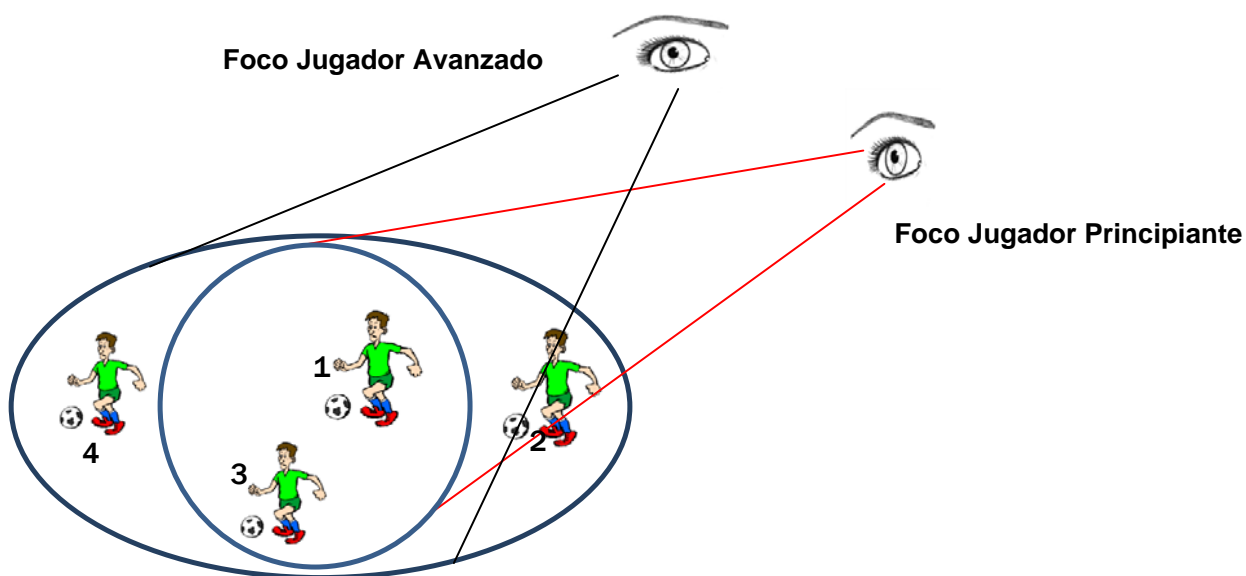
Desarrollemos entonces estas etapas con mayor profundidad:

Percepción – captación de la información – percibir – comprender

Si bien en este proceso intervienen todos los sentidos, la función visual resulta fundamental para el jugador. Las informaciones visuales, serían la base para la identificación y la resolución de los problemas planteados por la situación de juego. Según Ruiz-Perez (2005) los deportes de precisión, de balón o de raqueta reclaman de forma notable el sistema visual así como la capacidad del sujeto para estar en el momento oportuno en el lugar adecuado, realizando los cálculos óptico - motores necesarios para adoptar la respuesta más ajustada a cada situación.

Esa información selectiva les facilitará un mejor desarrollo del procesamiento de la información. "Mirar" no necesariamente significa "ver". Sin duda es muy importante en este nivel darle experiencia calificada al jugador.

En el diagrama siguiente, se ven 4 jugadores. El jugador avanzado capta los cuatro elementos, teniendo más información. El jugador principiante sólo dos, lo que le impedirá ampliar sus opciones.



La percepción de nuestros jugadores es limitada (Knudson y Morrison, 2002) y se reduce aún más en condiciones de fatiga o ante estados emocionales de ansiedad, estrés, etc.¹

¹ Trabajo de velocidad a través de la mejora en la percepción y la toma de decisión en los deportes colectivos. Cuadernos de Psicología del Deporte, 2003. Vol. 3, núm.

Toma de Decisiones - Solución mental - Tratamiento de la información — Seleccionar - Decidir

Si bien la toma de decisión se asocia más a la solución mental del problema, la misma comienza desde la percepción del mismo, una iría indisolublemente unida a la otra. Esta decisión la va a tomar en base a las experiencias y conocimientos anteriores y la significatividad de éstos en la nueva situación.

Presentamos aquí algunos aspectos a tener en cuenta en esta etapa de solución mental del problema, que desembocará en la ejecución (técnica).

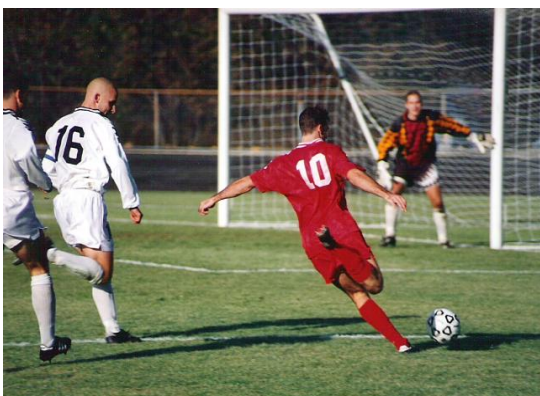
1era fase – Toma y análisis de la información (parte de la percepción – dentro de la caja). El análisis implica tomar sólo lo más significativo. En la percepción (lo sensorial), el jugador toma la información.

Por ejemplo, un jugador de fútbol en situación de ataque, en posesión de la pelota, debería percibir toda la información que necesita: ubicación y posible trayectoria de sus compañeros, de los adversarios, ubicación del arco (y situación del golero), etc. Si fuera un posible receptor, debería tomar otras informaciones, situación del compañero con balón, posibles espacios libres para recibir. Lo mismo si estuviera en situación de defensa, etc.

El análisis de esa información, cruzando e interpretando datos, le permitirá quedarse sólo con lo más importante en ese momento. Esa información ya procesada estaría dentro de la “caja”.



2da fase - La selección de posibles respuestas. Luego que tiene los datos más relevantes comienza a seleccionar la decisión a tomar. Ubicamos esta fase en el dónde realizar la acción. A qué lugar paso la pelota o me muevo sin ella. Si realizo el pase o tiro arco. La variedad de decisiones a tomar son múltiples. En situación defensiva, si salir a interceptar o esperar, si presionar o dejar espacio.



Esta selección de respuesta va a condicionar la técnica a utilizar.

Es impensable creer que primero elijo la técnica a aplicar, sin resolver previamente cómo, dónde y qué quiero hacer.

3era fase - La decisión sobre la acción motora a realizar – cómo – con qué técnica.

Esta última etapa está asociada a la acción motora, ejecución. Tomar la decisión de qué técnica utilizar.

En el fútbol, un jugador que se desplaza con la pelota y decide realizar un pase, toma la decisión de qué técnica utilizar (cómo realizar el pase) con borde interno, externo, en función del lugar donde quiere enviarla (lejos/cerca) etc. Selecciona la técnica de pase que entienda optimizará la acción.

Dos consideraciones importantes:

- Las etapas de selección (2da) – decisión (3era) se pueden entender como una sola. Seleccionar dónde y con qué técnica. Depende el autor que leamos.
- La selección sobre el lugar y la decisión sobre la técnica (ejecución), puede cambiar por una acción del adversario (nueva lectura del campo), antes de la ejecución.



Ejecución - Solución motora – Responder

Luego que el deportista decidió qué técnica utilizar, comienza la tercera fase de esta acción: El mecanismo de la ejecución. Este mecanismo va a depender de aspectos coordinativos (tiempo espacio) y el desarrollo de capacidades como fuerza, velocidad, etc. Estas tienen que ver con la experiencia motriz previa y su nivel de desarrollo (edad de maduración).

Las etapas del pensamiento táctico en función de la experiencia del jugador

Las características de las etapas del pensamiento táctico, varían en función de la experiencia del jugador. Podemos verlas en forma esquemática en el siguiente cuadro, publicado por Ripoll en 1987.

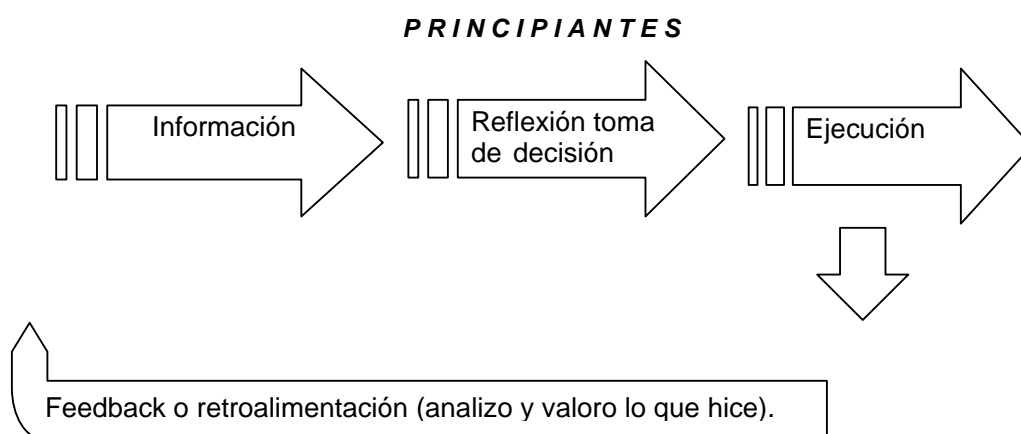
| Jugadores principiantes | Jugadores Experimentados |
|--|--|
| 1. La información visual y puntual corresponde a un conjunto de acontecimientos | 1. La información visual es interrelacional. Relaciona los diversos acontecimientos |
| 2. La información es tratada, sobre todo, con visión central | 2. La información implica complementariamente la visión central y la periférica |
| 3. La lectura de los diferentes acontecimientos se hace en orden cronológico, según su aparición. | 3. La lectura es, muchas veces anticipada. El atleta coloca su mirada en la dirección precisa donde aparecerá el acontecimiento. |
| 4. Se analiza un número importante de acontecimientos. | 4. Sólo se analizan los acontecimientos más pertinentes. Su número es restringido. |
| 5. El tiempo total de análisis es elevado. | 5. El tiempo total de análisis es reducido |
| 6. Presentan un largo período de tiempo entre la recepción de la información y el desencadenamiento de la respuesta. | 6. la respuesta se desencadena durante el análisis de la situación. |
| 7. Las respuestas motoras son, muchas veces, inadecuadas. | 7. Las respuestas motoras son apropiadas. |

El cuadro nos muestra muy claramente, cómo los jugadores – en función de su experiencia – viven estas etapas de manera diferentes. También es muy importante resaltar que en esa experiencia pesa mucho su etapa de formación como deportista y cómo se dio ese proceso.

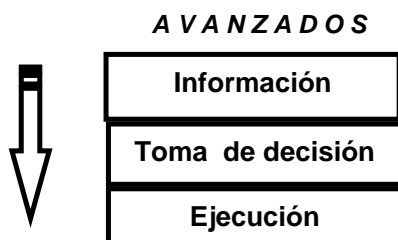
El pensamiento táctico: teorías del procesamiento de la información

Relacionados a cómo procesan la información principiantes y experimentados, existen dos teorías que intentan explicar ese procesamiento.

Teoría de procesamiento secuencial expone cómo los principiantes procesarían la información y como se desprende del cuadro anterior la falta de experiencia hace que cada fase sobre todo las dos primeras consuman demasiado tiempo, incluso el proceso tiene cierto grado de conciencia



Teoría de procesamiento en cascada explicaría el proceso en los jugadores avanzados, como consecuencia de la experiencia calificada que le da el entrenamiento y la competencia. La reducción del tiempo se da (como veíamos en el cuadro de Ripoll) sobre todo en las dos primeras etapas, fruto del menor tiempo para seleccionar los datos significativos que le den la dimensión del problema y la selección de la respuesta para resolverlo. Posiblemente en la ejecución no exista tanta diferencia dado que la técnica necesita un “timing” determinado y salirse de él puede favorecer el error. Es por eso que en los principiantes se invertiría el proceso en vertical, generándose con simultaneidad las diferentes etapas.



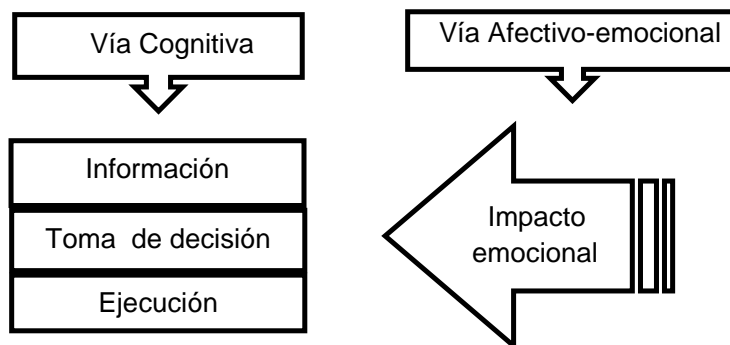
Estas teorías complementan la visión del tema, cruzando la situación de experimentados y principiantes y las etapas del pensamiento táctico.

La incidencia de los aspectos emocionales en el pensamiento táctico.

Pero para que el jugador pueda expresar su verdadero nivel de desarrollo deportivo - sobre todo en la competencia donde el nivel de riesgo aumenta - debe poseer un mecanismo de regulación emocional que le asegure no desbordarse. Si bien son varios los autores que citan la incidencia emocional, seguiremos a Ruiz Perez y Arruza (2005). Los autores españoles mencionan en su obra, que son numerosos los estudios que han demostrado que un estado emocional inadecuado puede afectar la atención y la toma de decisiones de los deportistas.

Hacen referencia al trabajo de Bird y Horn (1990) en el que estudiaron las relaciones existentes entre el perfil de ansiedad y los errores cometidos por jugadores jóvenes de softball, para lo cual aplicaron el Inventario de Ansiedad Competitiva (CSAI-2). Este test que se aplica antes y después de jugar, dio como resultado que los jugadores que habían cometido más errores decisionales en el juego, eran los que puntuaban más alto en ese inventario.

También hacen mención al estudio de Isen (1993) que afirma en su trabajo que *“parece existir consenso en cuanto a considerar que los estados afectivos positivos facilitan la toma de decisiones”*. En esta línea de pensamiento hacen mención a la “teoría de flujo” de Csikszentmihalyi (1990) que muestra como el alto rendimiento está caracterizado por un estado particular de los pensamientos, las sensaciones y las emociones. Un estado que algunos plantean de *“alterado”* y se preguntan además si no deberíamos trabajar para que los deportistas se lo induzcan.



Siempre debemos tener presente, que la competencia es un entorno cargado de otras variables (lugar, público, rivales, nivel de riesgo atribuido por el jugador a la misma, etc.) que más allá de los intentos que hagamos para reproducirlas en el entrenamiento, siempre serán diferentes por la riqueza de estímulos que presenta. Estos aspectos son los que entendemos comprometen o agregan un alto contenido - que llamaremos la vía afectivo-emocional - que entre otros incluye términos como estrés, presión, miedo e incertidumbre. Esta vía, en ocasiones genera un impacto emocional que perturba lo cognitivo impidiendo que el jugador logre una apropiación efectiva de sus recursos.

Las etapas del pensamiento táctico y la metodología de trabajo

La metodología de trabajo elegida por el técnico – durante el desarrollo del deportista - es un elemento sustancial para analizar qué tipo de jugador quiere formar. Como veíamos anteriormente, a veces los discursos se contradicen con la práctica. Queremos jugadores que resuelvan, pero nuestras propuestas son analíticas y repetitivas. Enfoquemos ahora cómo se desarrollan estas tres fases del pensamiento táctico a partir de una metodología global y una analítica. Recordemos las características de cada método.

El método analítico

Presenta una acción del juego aislándola del mismo, de forma que sólo tiene en cuenta alguno de los elementos que intervienen en la competencia (fundamentalmente la pelota). Se pone énfasis en la ejecución, en la técnica. Se prioriza la repetición del gesto, la búsqueda del automatismo.

El método global

Presenta una situación del juego en la que intervienen todos sus elementos (pelota y adversario).

Para comparar claramente la incidencia de un método u otro, presentamos el siguiente cuadro donde nos plantea el grado de incidencia que tienen los distintos mecanismos que participan en el proceso de desarrollo del pensamiento táctico.

| Método analítico | Método global |
|---|---|
| M. Percepción (*) Mínimo, ya que se presentan situaciones estables con gran intensidad, que no solicitan este mecanismo. | M. Percepción (***) Máximo, ya que las situaciones y acciones que se van a presentar son imprevisibles, por lo que es necesario percibir correcta y rápidamente las continuas variaciones que se producen. |
| M. Decisión (-) Nulo, ya que todo lo que debe realizar el jugador está previsto y es conocido por él antes de iniciar la acción | M. decisión (***) Máximo, ya que se perciben varios estímulos que modifican las situaciones de juego, realiza un análisis de la misma y decide cómo se va a intentar resolver. |
| M. Ejecución (***) Máximo, ya que se logra un elevado número de repeticiones. | M. Ejecución (**) Medio, ya que dadas las características de este método, no se prioriza la ejecución. |

M = Mecanismo

SANS TORRELLES- FRATTAROLA (1996)

Sin duda la visión del equipo técnico sobre qué jugador quiere formar, le dará la capacidad de seleccionar y conformar una metodología acorde con sus objetivos de trabajo.

El entrenamiento del pensamiento táctico

Luego de analizar aspectos conceptuales sobre el tema, veamos algunos aportes al trabajo práctico.

Sobre el tipo de tareas a presentar

La primera consideración que queremos realizar, es que el jugador debe ser un elemento activo dentro del proceso de entrenamiento, al cual debemos facilitarle la mayor cantidad de información sobre las particularidades de la actividad deportiva en la que estamos trabajando, no solo para favorecer su conocimiento sino también para favorecer sus aportes.

La segunda consideración con respecto a nuestra propuesta, es plantear en el entrenamiento actividades que intenten reproducir la realidad que el jugador encontrará en la competencia.

Dadas las características de los deportes de técnicas abiertas, este intento de re-creación durante las prácticas, se ve dificultado por la variabilidad del ambiente que presenta este tipo de disciplinas.

Visualización

Es una de las técnicas utilizada por la Psicología del Deporte para el entrenamiento psicológico. Utilizamos la estrategia del “como si” en la cual solicitamos al jugador que previamente a la situación práctica, imagine la situación real de competencia. Allí lo ayudamos con algunos de los elementos más característicos de la misma o cambiando el escenario habitual del entrenamiento por otro diferente.

Indicadores previos (pre-índices)

El trabajo basado en indicadores previos, tiene como objetivo que el jugador pueda ubicar algunos elementos de su adversario (posición de las piernas, del tronco, etc.) que le permita anticipar acciones posteriores. Esos elementos, colaborarán en definir cómo actuar en respuesta a esa lectura. Esta metodología favorece el desarrollo de la percepción de la situación (primera fase del pensamiento táctico).

El uso de video (con detenimiento de imagen, etc.), es una de las estrategias que se utilizan para facilitar en el deportista esta búsqueda de reconocimiento de indicadores significativos (pre-índices) que ayuden a determinar la intención del rival. También se trabaja con videos armados por nosotros, con jugadas inconclusas o diseñadas para plantear determinado tipo de problema de juego y así estimularlos a anticipar los resultados.

La utilización de este recurso unido a la repetición mental (visualización) la estamos utilizando también para el aprendizaje técnico táctico. Por supuesto en forma conjunta con la práctica.

Análisis de observaciones prácticas en fútbol

Las cátedras de Técnica de fútbol y Psicología del Deporte en la Técnicatura en Deportes del ISEF, estamos desarrollando un trabajo en conjunto sobre el tema, del cual podemos adelantar algunos aspectos que surgen de las observaciones durante las prácticas y en la propia competencia:

Observaciones en las prácticas

De las primeras observaciones realizadas en nuestro medio nos permitirían decir que en algunos entrenamientos aun se estaría dando:

- Abuso de la repetición para la automatización del gesto.
- Predominio de tareas cerradas.(ya resueltas).
- Metodología fundamentalmente analítica.
- Prematuramente el jugador se forma un estilo rígido de juego.

Observaciones en la competencia

Una de las características que pudimos ver en los jugadores, es que en general hay poca visión para cambiar el plan de juego, se empeñan en mantener la línea original del mismo, lo que nos indicaría que no logran tener la suficiente flexibilidad para adaptarse a las condiciones cambiantes del mismo.

Poca capacidad de observación de las acciones de los rivales, para captar los detalles que puedan prever la acción y obtener la ventaja.

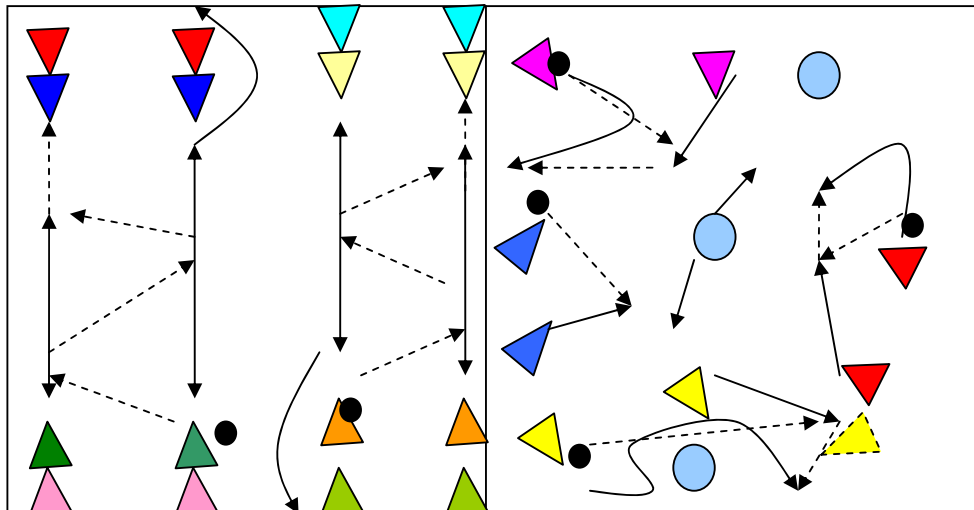
Creemos que esta falta de habilidad de leer y modificar el desarrollo de un partido, con cierta autonomía en sus decisiones, puede responder a la presencia de técnicos autoritarios que no promueven en sus jugadores esa independencia.



Propuestas de trabajo práctico en fútbol

Dentro de esta misma experiencia de ISEF, se han diseñado propuestas de trabajo – basadas en varios autores – que permitan reflejar desde la propia práctica – las ideas conceptuales referente a la formación del pensamiento táctico en los deportistas; en este caso específicamente, en las divisiones formativas de fútbol.

Referencias: Desplazamiento del jugador —————>
Desplazamiento de la pelota - - - - ->



a) Ejercicio tradicional analítico

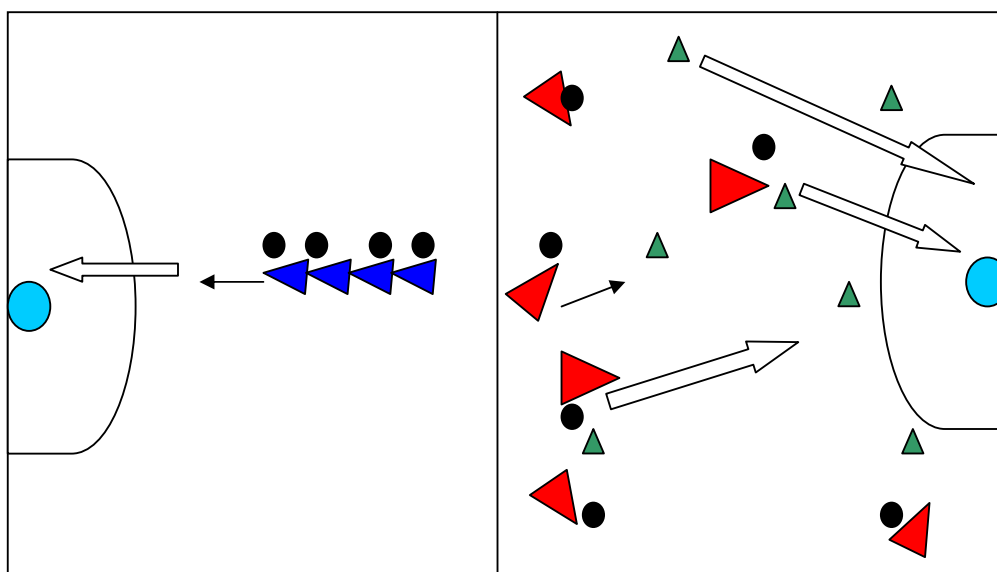
b) Propuesta con ambiente cambiante

Esta propuesta de ejercicios, basada en el pase y desplazamientos, muestra el ejercicio tradicional **a)** de ir avanzando en parejas y pasándose la pelota, en un ambiente previsible, donde sólo hay que coordinar la velocidad del compañero y la precisión del pase.

La propuesta **b)** también trabaja pases y desplazamientos en pareja, pero en un ambiente cambiante, ya que las parejas se desplazan libremente – entre otras – dificultando y adaptando el tiempo de pase y los espacios disponibles. Los círculos dibujados, muestran la posibilidad de incorporar defensas semi - activos o activos.

Los ejercicios analíticos tradicionales como el presentado, para nada deben descartarse del trabajo de formación deportiva, porque como ya vimos anteriormente potencia el mejoramiento de la ejecución de la técnica. Lo importante en este proceso, es saber en qué edades incluirlo, con qué frecuencia y tiempo destinado al mismo.

Veamos ahora otro modelo tipo de los ejercicios que utilizamos en la práctica.



a) Ejercicio tradicional analítico

b) Propuesta con ambiente cambiante

La propuesta **a)** presenta una columna con lanzamientos al arco. La propuesta **b)** se ve enriquecida con diferentes ángulos de tiro, adaptación al espacio y tiempo de tiro, ya que hay otros jugadores desplazándose con pelota y tirando. Los conos ▲ marcan los distintos lugares para tirar (ángulos cerrados – abiertos / lejos – cerca del arco) y el ejercicio coloca posibles pasadores ▲ que sirvan de apoyo - como forma de dinamizar la propuesta - para un factible pase.

Este tipo de ejercicios, con varios elementos técnicos, de ambientes cambiantes, de adaptaciones rápidas a tiempos y espacios, sin duda desarrollan la percepción, la toma rápida de nuevas decisiones frente a cada situación y unas muy ricas variantes de ejecución.

A modo de cierre

Tomando como eje algunos aspectos del trabajo, es obvio pensar en los requerimientos que cada deporte exige de sus jugadores. Si esa exigencia no está presente y no es claro en la mente y en la propuesta metodológica del entrenador y su equipo, se verán limitadas las posibilidades de rendimiento de sus jugadores, para responder a las demandas que ese deporte exige.

En el fútbol – aspecto central de esta ponencia – una de sus características principales es solicitar de sus jugadores, respuestas inteligentes, rápidas (no apuradas) y precisas a cada situación cambiante que le presente el partido.

Por lo tanto desde su formación, las propuestas de trabajo deberían propender al desarrollo de las habilidades psicológico deportivas en general y en particular la del pensamiento táctico, herramienta insoslayable para el cumplimiento de su mejor desempeño. Para culminar, resumamos brevemente algunas conclusiones.

Algunas conclusiones

- Sin duda entre los desafíos actuales en nuestro país, está el de resaltar el trabajo del equipo interdisciplinario, donde el Psicólogo del Deporte, es pieza fundamental en la comprensión de los procesos del pensamiento deportivo.
- Otro de los puntos que rescatamos del trabajo es que necesitamos generar acuerdos en el equipo técnico en cuanto a conceptos referidos a las demandas en el aspecto psicológico que el deporte requiere. De esta manera los procedimientos metodológicos tendrán coherencia en la formación de los jugadores en todas las etapas de su carrera (desde la iniciación).
- Asumir que entre esas demandas psicológicas está el desarrollo del pensamiento táctico, en el cual el aporte del jugador tiene un aspecto fundamental. Queremos decir que tiene un factor activo y no debe ser necesariamente la prolongación del pensamiento del entrenador.
- Tener en cuenta que más allá de los acuerdos teóricos sobre el tema del pensamiento táctico, estos acuerdos, deben verse reflejados en los trabajos prácticos, diseñando situaciones de cancha – ejercicios – que faciliten el mejoramiento de estos procesos.
- Por último trabajar en una propuesta basada en lo positivo para la afirmación de la confianza del jugador en su capacidad de rendimiento, y los niveles de regulación emocional. Esta propuesta sin duda se debería reflejar en la optimización de los niveles cognitivos de la acción.

Bibliografía

- CSIKSENTMIHALYI. A(1997) ***Fluir: una psicología de la felicidad*** – Kairos, Barcelona.
- EZQUERRO M., Y BUCETA, J.M. (2001) ***Estilo de procesamiento de la información y toma de decisiones en competiciones deportivas: las dimensiones rapidez y exactitud cognitivas***. Analise Psicológica, nº 1 XIX, 37-50.
- FAMOSE, .J. P. (1999) ***Cognición y rendimiento motor*** – INDE, Barcelona.
- FEU MOLINA .S (2001) ***Criterios metodológicos para una iniciación deportiva educativa: una aplicación al balonmano*** – Revista Digital - Buenos Aires - Año 6
- GARCIA UCHA. F (2008) **Aspectos Psicológicos de la táctica**. Extraído el 20 de mayo de 2010 de <http://www.psicodeportes.com/articulos/buscar.php>
- HERNANDEZ, M.E.(2005). **Efectos de la Aplicación de un Sistema Automatizado de Proyección de Preíndices en la Mejora de la Efectividad de la Acción del Bloqueo en Voleibol**. Tesis para optar al grado de Doctor. Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada.
- Extraído el 14 de mayo de 2010 de <http://0-hera.ugr.es.adrastea.ugr.es/tesisugr/15389273.pdf>
- LAWTHER, .J. (1978) ***Psicología del Deporte y del Deportista*** - Editorial Paidós. Buenos Aires
- MEINEL K – SCHNABEL, G. (1988) ***Teoría del movimiento: motricidad deportiva*** – Stadium, Buenos Aires.

- RUIZ PEREZ L. M. ARRUZA J.(2005) ***El proceso de toma de decisiones en el deporte*** - Paidos, Barcelona.
- RUIZ, L. M. & GRAUPERA, J.L. (2005) ***Dimensión subjetiva de la toma de decisiones en el deporte: desarrollo y validación del cuestionario CETD de estilo de decisión en el deporte.*** MOTRICIDAD European Journal of Human Movement 14, 95-107
- SANS TORRELLES – FRATTAROLA (1996) ***Fútbol Base***- Paidotribo. Barcelona
- SARNI, Mariana (2005) ***La formación del Técnico Deportivo***- Exposición realizada en la ciudad de San José – Uruguay
- SONNEINSCHN, I. (1993) ***Percepción y entrenamiento táctico. La mejora de la capacidad perceptiva: un componente del entrenamiento de la táctica.*** Revista de entrenamiento deportivo. Vol. VII, nº1, pp. 20-27. Boidecanto, La Coruña
- TAVAREZ, .F. (1997) ***El Procesamiento de la información en los juegos colectivos*** del libro La Enseñanza de los Juegos Colectivos - Paidotribo, Barcelona.