

FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA APLICADA AL FÚTBOL FORMATIVO

MÓDULO 1.
FUNDAMENTOS
PSICOLÓGICOS
APLICADOS AL MUNDO
DEL FÚTBOL ACTUAL

**- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN**

1.1 Tiempos de cambio, tiempos de fútbol y psicología

Sin lugar a duda, en el mundo, estamos viviendo un tiempo de cambios importantes. Solo bastaría cerrar los ojos por unos minutos, buscar algunas de las imágenes de nuestra vida cotidiana de hace un par de décadas atrás y nos daríamos cuenta de que, por ejemplo, WhatsApp, el tapabocas, Zoom, el *coaching* deportivo o el VAR no aparecerían registrados en nuestra galería de fotos mentales.

Algo parecido sucedió a finales del siglo XIX, cuando nació en Inglaterra el fútbol y en Alemania la psicología, como parte de los nuevos movimientos sociales y científicos que generaron grandes impactos en diferentes ámbitos de la sociedad del siglo XX. Así, muy pocos se imaginaban, en aquella época, que el fútbol y la psicología formarían parte de la vida de millones de sudamericanos, por ejemplo.

En la misma línea de visualizar los tiempos de cambio, el siglo XXI se caracteriza, entre otras cosas, por el desarrollo y la globalización de la digitalización, la expansión del uso de la tecnología en el día a día de miles de millones de personas, la valorización de la formación socioemocional integral de las nuevas generaciones y el posicionamiento del fútbol como un fenómeno social de impacto multitudinario.

El actual posicionamiento del fútbol es visible gracias a los medios de comunicación, ya que millones de hombres y mujeres —de todas las edades y condiciones sociales— lo practican en forma *amateur*, profesional o, simplemente, como un hobby. El fútbol mueve millones, tanto de personas como de dólares, por lo que se convierte en un gran generador de movilidad social ascendente y de empleos directos e indirectos.

Aquí es importante señalar que muchos niños, niñas y adolescentes futbolistas son acompañados en sus procesos de desarrollo evolutivo tanto por los entrenadores como por los equipos técnicos de los clubes y selecciones en donde juegan. Este acompañamiento incluye el componente psicológico dentro de la actual propuesta integral del fútbol formativo. Por lo tanto, lleva a la necesidad de que los hombres y mujeres del fútbol de inicios del tercer decenio del siglo XXI manejen los fundamentos psicológicos básicos que hoy son aplicados en el fútbol practicado por los menores de edad, y ese es el tema de este Módulo 1.

1.2 ¿Psicología deportiva?

Comencemos diciendo que la psicología aplicada al deporte puede ser definida como la ciencia que estudia a los sujetos en el ámbito deportivo y de la actividad física.

Desde este punto de vista, es importante dejar en claro que cada vez que en el módulo se use el término “psicólogo” será en el siguiente sentido: *profesional psicólogo especializado en psicología aplicada al deporte*. Por otro lado, cuando nos referimos al deportista, estamos pensando exclusivamente en un chico o chica que se desempeña en un ámbito particular — el deportivo—, específicamente el fútbol.

Pensar, hoy en día, en un niño, niña, adolescente o joven en el contexto deportivo — específicamente dentro del ámbito del fútbol formativo— exige desarrollar una mirada integral sobre la persona futbolista. Esto para que las propuestas de desarrollo físico, táctico y técnico se complementen con el apoyo motivacional, socioemocional y psicomotriz que requiere formar a un deportista de alto rendimiento.

1.3 ¿Cuál es el sentido de incorporar la mirada psicológica en el fútbol?

Si miramos con atención un partido de fútbol, ya sea profesional, *amateur* o el que se juega en la canchita del barrio, podemos ver que, además de los jugadores que están en el césped, tenemos a los aficionados, los dirigentes, los entrenadores y un sinnúmero de variables que influyen en el estado de ánimo, motivación, emocionalidad o —en lo que podríamos denominar coloquialmente— el componente mental o aspecto psicológico del partido.

En esta misma línea, podemos reconocer que, a primera vista, solemos relacionar la imagen del jugador del fútbol con aspectos físicos o destrezas tácticas, pero, igualmente, hoy en día, también solemos hacernos preguntas como: ¿Por qué ese jugador tiene tanto peso en el vestuario? ¿Cómo hace esa jugadora para seguir corriendo a pesar de estar tan lastimada? ¿Qué le pasa hoy al equipo que no logran encontrar su juego? Dicho de otra forma, en el fútbol hay una corporalidad visible que se combina con una psicología individual y grupal que delinea tanto las jugadas como la actitud de los jugadores.

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS APLICADOS AL MUNDO DEL FÚTBOL ACTUAL

Mirando este componente “mental” del fútbol, el trabajo del psicólogo surge como un aporte al proceso de desarrollo deportivo y humano que viven los jugadores y las jugadoras, porque tiene en cuenta factores como el contexto socioeconómico, la etapa evolutiva del sujeto o el nivel de exigencia deportiva de la etapa formativa del fútbol en que se encuentra. Este aporte se materializa concretamente en el trabajo que el psicólogo hace con el deportista, con sus entrenadores, clubes y familias para que ellos aprendan a gestionar las emociones, vínculos y conductas relacionadas con el buen desempeño deportivo y humano.

Entonces, aquí cabe la pregunta: ¿En qué consiste el apoyo que da el psicólogo al equipo de fútbol? De forma general, el psicólogo deportivo contribuye a que el futbolista reconozca y entrene sus habilidades emocionales, cognitivas y conductuales. También, brinda asesoramiento a entrenadores y familiares para que acompañen a los chicos en etapas de transición o de dificultad, como pueden ser las generadas por la incapacidad de manejar la frustración, la ansiedad derivada del control de peso, las inseguridades cuando se da transición de un equipo a otro o el manejo del temor en periodos de lesiones. Luego, ya más a nivel del club, el psicólogo es una pieza importante en la institución deportiva, como asesor y consultor de entrenadores y equipos técnicos en aspectos vinculados a la motivación, la comunicación grupal, el desarrollo del talento, la comprensión del mundo emocional, el liderazgo y todo aquello que tiene que ver con los aspectos psicológicos del entrenamiento, la competición y el manejo del entorno social de la vida pública del deportista.

Mirando todo esto, parece claro que el sentido de incorporar la psicología al fútbol está en que este deporte, al igual que cualquier otra actividad humana, tiene una faceta mental o psicológica, que debe ser contemplada cuando se aborda la formación de la persona, incluso en el contexto de lo deportivo. Así, hoy, la psicología se ha convertido en una pieza fundamental para dotar a jugadores y equipos de aquellas herramientas que el mundo moderno le exige tener a las personas públicas, como son los jugadores y jugadoras de fútbol.

En síntesis, incorporar la mirada psicológica al mundo del fútbol es un paso importante en la dirección de un deporte que forma integralmente a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que encuentran en la cancha un espacio donde desarrollarse y crecer.

1.4 Trayectorias, transiciones y procesos de vida en la práctica del fútbol

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS APLICADOS AL MUNDO DEL FÚTBOL ACTUAL

Una expresión que se suele usar en los *films* o en las series de televisión es la de “vi pasar la película de mi vida frente a mis ojos”. Esta imagen hace referencia a una realidad humana fundamental, la de que todos vamos siendo quienes somos al pasar por las vivencias de la niñez, la adolescencia, la juventud y la vida adulta. Esto se aplica a la práctica deportiva, en la cual el futbolista que está en el entrenamiento o el partido es un muchacho o una muchacha que experimenta en su cuerpo y su mente los cambios y particularidades propias de las trayectorias, transiciones y procesos vinculados a las etapas evolutivas del ser humano.

En este sentido, desde una mirada integral del fútbol, hoy es un hecho reconocido por técnicos y científicos que cualquier actividad humana orientada a la formación —ya sea escolar, laboral o deportiva— debe tomar en cuenta los diferentes aspectos de la vida humana, entre ellos el desarrollo psicológico inherente a las etapas evolutivas que toda persona atraviesa a lo largo de la vida.

Básicamente, lo que hoy se sostiene en el mundo del fútbol es que la formación del deportista debe respetar las etapas evolutivas del ser humano y cómo estas se manifiestan en el ámbito del juego, ya sea dentro o fuera de la cancha. Quien juega tiene motivaciones, emociones y aspiraciones en la vida que se reflejan, influyen o manifiestan en el juego. De esta manera, se generan transiciones entre el modo de jugar de un niño y el de un adolescente; entre cómo se relaciona con sus compañeras de equipo una adolescente y una joven jugadora; o cómo es el comportamiento del niño frente al del joven jugador cuando deben concentrarse antes de un partido importante. Estas “transiciones” son reconocidas por entrenadores y cuerpos técnicos, están ahí y deben ser trabajadas, pero no solamente desde la disciplina deportiva, sino que requieren de una mirada más amplia, y esta es la que aporta el psicólogo gracias a su conocimiento sobre las etapas madurativas del ser humano.

Otra razón de actualidad para prestar atención a los aportes de la psicología sobre el conocimiento de las características evolutivas del ser humano es que las competiciones en el fútbol implican que los jugadores deben afrontar experiencias de activación máxima, tanto en lo que hace al rendimiento físico como mental. Esto puede provocar cambios en sus características psicológicas y, por lo tanto, terminar influyendo en el rendimiento deportivo. En este sentido, el desarrollo hormonal masculino, la menstruación femenina o el “estirón de la adolescencia” son variables a tener en cuenta para trabajar con los chicos en estos momentos de “activación máxima”, por ejemplo.

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS APLICADOS AL MUNDO DEL FÚTBOL ACTUAL

Conviene subrayar aquí que, hoy en día, las etapas desarrollo humano se consideran básicamente como grandes cambios que se producen a lo largo de la vida de un individuo, en este caso, de un jugador de fútbol que experimenta en sí, como persona y deportista, cambios que dependen tanto de la persona en cuanto ser humano como de su situación sociocultural, ya que son factores que influyen en su mundo emocional, temperamento y concentración en el partido, por ejemplo.

Todo lo dicho en los primeros párrafos de este módulo conducen a reconocer la importancia de que aquellos que están involucrados en la formación de base en el fútbol practicado por niños, niñas, adolescentes y jóvenes, conozcan y manejen algunos de los rasgos y presupuestos básicos del desarrollo evolutivo humano. En este tercer módulo, vamos a exponer algunas de las características elementales de aquellas etapas evolutivas que coinciden con las trayectorias de los chicos y chicas que juegan al fútbol desde temprana edad.

1.5 Una mirada panorámica de los años de la adolescencia

Como ya lo explicamos en el ítem anterior, las etapas de desarrollo humano implican una serie de cambios biológicos, físicos, emocionales, psicológicos y sociales que atraviesan las personas a lo largo de su trayectoria vital. La adolescencia es una de esas etapas.

1.5.1 ¿Adolescencia?

Esta etapa va a transcurrir entre la infancia y la edad adulta, a partir de los 10 años aproximadamente. Puede llegar hasta los 21 años.

La adolescencia se inicia con la pubertad y se da por concluida alrededor de la segunda década de vida. Este proceso comprende periodos imprecisos de tiempo. Su duración se ha prolongado en los últimos años debido a que la pubertad se inicia más temprano y los periodos de formación escolar y/o profesional se han prolongado.

1.5.2 ¿Pubertad?

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS APLICADOS AL MUNDO DEL FÚTBOL ACTUAL

Etimológicamente, el concepto proviene del latín “*pubere*” que es “pubis con vello”, es decir, la zona genital del niño o niña que, en esa etapa de transición, se ve poblada por el denominado “vello genital” o “vello púbico”. La pubertad se define como el proceso biológico en el que se produce el desarrollo de los caracteres de la sexualidad del niño o la niña. Se da la maduración de las gónadas y glándulas suprarrenales, lo que provoca la aparición de vello púbico, crecimiento de genitales, aparición de hormonas que acelerarán y desacelerarán el crecimiento corporal-psicológico del individuo, que son cambios como los que determinan la adquisición de masa ósea, entre otras cosas.

Se considera como el inicio de la pubertad normal cuando se da la telarquia (inicio del desarrollo del pecho en las niñas) entre los 8 y los 13 años aproximadamente, y el aumento del tamaño de los testículos en los niños, entre los 9 y los 14 años aproximadamente.

Estas características de las tres etapas de la adolescencia se pueden ver mejor en el siguiente esquema:

Figura 1: Tres etapas de la adolescencia



Fuente: elaboración propia.

1.5.3 ¿Cómo piensan los adolescentes?

Para responder a este interrogante, vamos a recurrir a un conocido psicólogo, Jean Piaget que afirma que el jugador adolescente en formación, en este caso, pasa de un pensamiento concreto a un pensamiento abstracto con proyección de futuro, lo que es característico de su crecimiento y desarrollo como ser humano.

Esquemáticamente, se podrían presentar las siguientes características de la adolescencia:

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS APLICADOS AL MUNDO DEL FÚTBOL ACTUAL

- A partir de los 12 años aproximadamente, se alcanza el desarrollo cognitivo (aprendizaje, memoria, lenguaje, inteligencia, creencias, ideas, educación, etc.) con la capacidad de que el niño logre pensar en abstracto.
- Ya entre los 15 y los 16 años, se da el desarrollo moral. Es la identificación de lo que está bien o mal de acuerdo con las normas establecidas y aprendidas en la sociedad.

¿Por qué es importante que el entrenador maneje estos conceptos básicos de la personalidad del adolescente? Fundamentalmente, porque cada entrenador debe conocer el periodo evolutivo por el cual están atravesando sus jugadores para poder orientarlos y formarlos. Por ejemplo, hay hitos de la adolescencia que, de una forma u otra, influyen en el modo o enfoque del juego, hitos que deben ser tomados en cuenta por los equipos técnicos y entrenadores que trabajan con los adolescentes. Algunos de estos hitos son los siguientes:

- Deseo y búsqueda de independencia de la familia (padres, madres o como se encuentre constituida).
- Fuerte arraigo al grupo de pares (amigos, compañeros de equipo, colegio u otros).
- Gran importancia otorgada a la imagen corporal.
- Búsqueda de construcción y desarrollo de una identidad propia (deportista, músico, artista u otro).

A esto, debemos sumar que en la adolescencia se da un desarrollo biopsicosocial, que suele acompañar el desarrollo y crecimiento físico y psicomotor. Este es progresivo, continuo, y busca de forma paulatina la acumulación de cambios que transforman el cuerpo y sus diversas características.

1.6 Adolescencia, experiencias de vida y formación de valores

1.6.1 ¿Por qué hay que prestarles atención a los valores en el ámbito deportivo?

Como hemos visto, la adolescencia tiene un fuerte componente biopsicosocial, en el cual los cambios corporales marcan hitos significativos en el comportamiento de los jugadores. Estos cambios deben ser tomados muy en cuenta por los entrenadores para poder acompañar en forma integral a los chicos que están entrenando.

En esta misma línea, el acompañamiento integral de los jugadores implica tener consciencia de que durante los años de la adolescencia se dan procesos de planteamiento, replanteamiento y formación de valores propios del sujeto. Así que, en este punto, es importante explicar en qué consiste el concepto de valor, el cual, en el ámbito científico-deportivo, se define como los conceptos, creencias duraderas y objetivos deseables por un individuo, que sirven como principios de guía en la vida y tienden a acercar el aspecto educativo a lo deportivo. De esta forma, más allá de las destrezas psicomotrices y de la adquisición de hábitos saludables, el “valor” viene a enriquecer la formación y el desarrollo integral de las personas, en este caso, de los deportistas en formación.

Por otra parte, cabe recordar que el deporte es un escenario ideal para relacionarse con otros y aprender valores. Estos valores se van consolidando de forma cotidiana, en cada sesión de entrenamiento y en los diálogos con los colegas o con los diferentes miembros de los equipos técnicos de los clubes. En cada uno de esos momentos, se dan situaciones de aprendizaje y de valorización. Así, en la medida que los valores se van consolidando, se reflejan en conductas prosociales, como la solidaridad, la cooperación, el trabajo en equipo y la empatía.

1.6.2 ¿Cómo trabajar los valores en un enfoque integral del deporte?

A continuación, en forma esquemática, vamos a presentar una línea de valores que se trabaja en los diferentes sistemas de vínculos del ser humano, como son la familia, la escuela, el club u otros contextos.

Lo primero es reconocer que, en el desarrollo de valores personales y sociales, se deben tener en cuenta los siguientes elementos:

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS APLICADOS AL MUNDO DEL FÚTBOL ACTUAL

- Características y circunstancias del jugador/deportista/estudiante.
- Familia.
- Redes de apoyo.
- Ámbito académico.
- Diversos contextos en los que se desenvuelve el deportista.

Estos lineamientos en el desarrollo de valores son importantes, porque, de esa manera, existirá un trabajo alineado, en el que habrá comunicación efectiva entre los diferentes agentes involucrados en la carrera del deportista.

Este trabajo alineado en el ámbito de la formación de los futbolistas tiene dos dimensiones, las cuales, esquemáticamente, se pueden presentar de la siguiente forma (Iturbide y Elosua, 2017; Ruiz y Cabrera, 2004):

Figura 2: Dos dimensiones en el ámbito de la formación de los futbolistas



Fuente: adaptación propia con base en Iturbide y Elosua, 2017; Ruiz y Cabrera, 2004.

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS APLICADOS AL MUNDO DEL FÚTBOL ACTUAL

Estos valores se trabajan a partir de la generación de espacios de diálogo y reflexión individuales y grupales, donde los equipos técnicos desarrollan actividades orientadas a que los deportistas sean capaces de elaborar, de forma racional y autónoma, su propia escala de valores, desde los cuales van a poder afrontar las diversas situaciones de vida que se dan a lo largo de la carrera del futbolista.

1.6.3. ¿Cuáles son los procesos valóricos que desarrollar con los adolescentes?

Así, la forma integral de abordar los valores en el ámbito deportivo, si utilizamos los conocimientos que brinda la psicología sobre las etapas evolutivas —especialmente sobre la adolescencia—, se basa en el diseño de propuestas formativas —personales y deportivas— orientadas a que los futbolistas tengan la oportunidad de aprender a construir escalas propias de valores, que orienten tanto la propia conducta como el vínculo con los compañeros del equipo. En estos procesos de valoración, se busca proporcionar, en los contextos y las actividades deportivas, herramientas para el autodescubrimiento a partir de la construcción de los propios valores personales. En este abordaje, el entrenador y su equipo técnico, con la debida capacitación en el ámbito de la psicología evolutiva, actúan como facilitadores de situaciones donde sus jugadores puedan poner en marcha el proceso de valoración personal.

Con este enfoque de la formación en valores dentro del ámbito deportivo, es fundamental trabajar con los jugadores a partir de ciertos interrogantes, como, por ejemplo, los siguientes: ¿Es esto algo que tú valoras? ¿Estás haciendo algo respecto a eso que valoras? ¿Pensaste en algunas otras alternativas que tengan el mismo valor? ¿Qué quieres decir con que esto es importante para ti? ¿Qué es lo bueno que tú encuentras en actuar de esta forma?

En síntesis, en el ámbito del fútbol se trabajan valores. En el caso de las etapas formativas de este deporte, es necesario tener en cuenta las características evolutivas de los jugadores, por eso es importante que los entrenadores y sus cuerpos técnicos manejen las características particulares de la adolescencia en relación con la formación de la escala propia de valores. En esta misma línea, es importante tener en cuenta, también, que el desarrollo cognitivo juega un rol importante dentro de las variables que debe tener en cuenta el entrenador en su tarea formativa integral.

1.7 ¿Cómo son los procesos de adquisición de conocimiento de los adolescentes?

Como ya lo hemos dicho, tanto el desarrollo psicológico como la formación en valores de los adolescentes forman parte de las variables que deben ser tomadas en cuenta por los entrenadores en sus tareas de formación integral de los jugadores. En esta misma línea, dado que los jugadores deben conocer a sus compañeros, las tácticas del equipo y el saber cómo funciona el mundo del fútbol, es fundamental que los entrenadores tengan la información básica sobre el desarrollo cognitivo de los adolescentes.

Aquí citamos de nuevo a Jean Piaget quien propone que el desarrollo cognitivo se corresponde con las transformaciones que se producen en el pensamiento a lo largo de la vida. De manera que son muy relevantes los cambios producidos en la niñez y adolescencia, ya que es en ese momento cuando el ser humano en desarrollo aumenta considerablemente su nivel de información y, por lo tanto, las formas de estructurar y utilizar dicho conocimiento.

Existen diferentes etapas por las cuales atraviesan el niño y el joven durante su desarrollo. En esta oportunidad, se explicará desde los 11 a los 12 años en adelante.

Así, se habla de desarrollo cognoscitivo, el cual —como ya hemos dicho— se define como transformaciones radicales en cuanto a cómo se organiza el conocimiento y el pensamiento. Son cambios cualitativos y notorios en las habilidades cognitivas del joven, que constantemente van variando. Estas dan lugar a las etapas del desarrollo según una estructura básica, como la siguiente:

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS APLICADOS AL MUNDO DEL FÚTBOL ACTUAL

Tabla 1: Etapas del desarrollo

<p><i>Proceso de operaciones formales (11-12 años en adelante)</i></p> <p>Etapa durante la cual el niño se está abriendo paso a la adolescencia. Se lo denomina al niño como "reflexivo".</p>	<p>En este caso, el jugador de fútbol comienza a captar y comprender más y de mejor manera las indicaciones entregadas por sus entrenadores.</p> <p>El proceso de pensamiento comienza a ser menos concreto y más abstracto. Se puede entender como un periodo de pensamiento y sistema coherente de lógica-razonamiento formal.</p> <p>Antes de los 11-12 años, se sugiere entregar indicaciones prácticas, de forma paulatina y con claridad.</p> <p>Ahora, estas indicaciones pueden ser razonadas de mejor manera por el niño-joven.</p> <p>(Por ejemplo, el jugador podrá interpretar e imaginar qué es jugar en un puesto en el campo de juego donde nunca se ha desempeñado. Podrá pensar y reflexionar de acuerdo con las funciones que debe cumplir, con indicaciones que entreguen sus entrenadores.</p> <p>Además, podrá pensar de mejor manera los casos hipotéticos o futuros que pueden suceder en el campo de juego, tales como ¿Qué pasa si pierdo el balón? ¿Qué debo hacer?).</p>
---	---

Fuente: elaboración propia.

Por otro lado, el psicólogo ruso Lev Vigotsky propone como teoría fundamental que el niño o el adolescente se desarrollan de acuerdo con su relación con la sociedad. Este psicólogo destaca la importancia de conocer el contexto del niño o adolescente, dónde se desenvuelve cotidianamente. Agrega que los procesos de pensamiento no serán innatos del niño o adolescente, sino que tienen que ver con un proceso de relación social e intercambio cultural que se adquiere desde el nacimiento. Con esto, concluye y menciona que son los adultos los

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS APLICADOS AL MUNDO DEL FÚTBOL ACTUAL

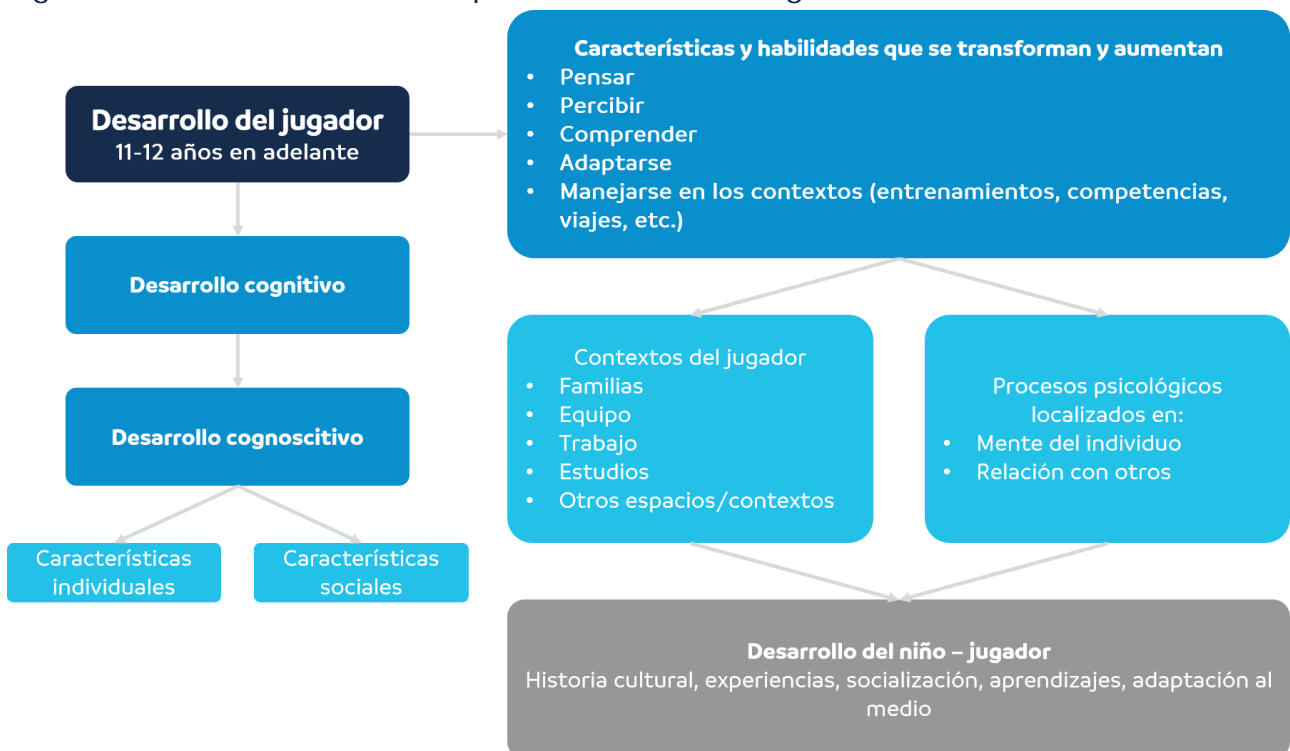
responsables de compartir y facilitar el conocimiento colectivo a los niños y jóvenes, estimulando el desarrollo intelectual de estos últimos.

Es en las actividades y contextos sociales donde el niño y el adolescente aprenden e incorporan herramientas culturales como el lenguaje y la capacidad de comunicarse, y de esa forma logran sobrevivir en sociedad.

Vygotsky asegura que el desarrollo cognoscitivo se lleva a cabo en la medida en que el niño o adolescente alcanza e internaliza los resultados de sus relaciones sociales con las que ha convivido. Tanto su historia cultural y experiencias previas juegan un rol fundamental en el desarrollo cognoscitivo del niño.

A continuación, a modo de síntesis, vamos a compartir un cuadro resumen de estos dos conceptos de desarrollo cognoscitivo:

Figura 3: Resumen de los conceptos de desarrollo cognitivo



Fuente: elaboración propia.

A modo de cierre, podemos recordar, una vez más, que el desarrollo cognitivo es el proceso mediante el cual el ser humano adquiere conocimientos a lo largo de toda la vida a través del

aprendizaje y la experiencia. Igualmente, podemos resaltar que el desarrollo cognitivo responde a la necesidad innata del ser humano de relacionarse y formar parte de la sociedad, y que está asociado a la capacidad natural para adaptarnos e integrarnos. Es una característica de la personalidad que involucra diferentes ámbitos de la vida y habilidades de las personas, como, por ejemplo, la memoria, la resolución de problemas, el lenguaje, la percepción, la planificación. Todas ellas son funciones únicas del ser humano, y son adquiridas y perfeccionadas a lo largo de toda la vida. Estas funciones son determinantes en el ámbito del fútbol y deben ser abordadas profesionalmente por los entrenadores.

1.8 ¿Cómo es la estructuración de la conducta de los menores que hacen deporte?

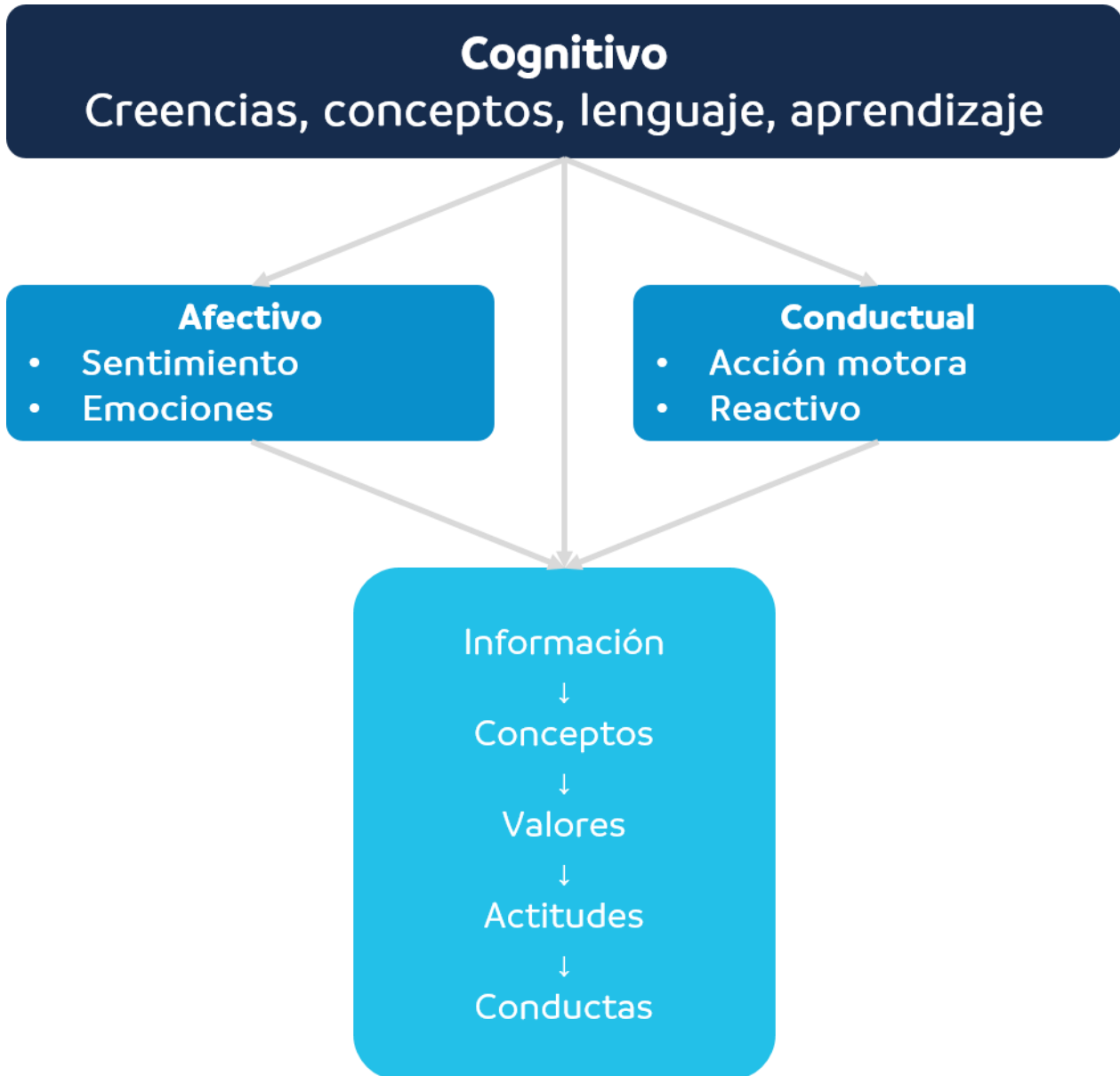
Tanto en la cancha como en el entrenamiento o en los tiempos de competencia, los deportistas desarrollan patrones de conducta, los cuales se relacionan tanto con su vida personal como deportiva. Estas conductas no surgen al azar, sino que son el producto de procesos y aprendizajes que las personas viven desde sus primeros años de infancia hasta la misma vida adulta. Comprender estos procesos de adquisición de hábitos conductuales es fundamental para que los entrenadores y equipos técnicos puedan darle una formación integral a los jugadores y jugadoras.

1.8.1 ¿Qué es la conducta?

Se le llama conducta a toda respuesta que emite la persona ante una situación o estímulo determinado. Aquella respuesta puede ser incondicionada (innata) o condicionada (aprendida).

A partir de este concepto de “conducta”, se puede afirmar que, a través del trabajo basado en el comportamiento del jugador, se pueden hacer correcciones y mejorar errores y conceptos.

Figura 4: ¿Qué es la conducta?



Fuente: Adaptación propia con base en Mendoza, 2020.

1.8.2 ¿Cómo se trabaja la conducta humana?

La conducta humana depende, principalmente, de las consecuencias que obtenga del medio ambiente donde es emitida ante determinada situación estimulante. Si las consecuencias de la conducta son positivas, aumenta la probabilidad de que vuelva a presentarse ante una situación estimulante similar. Si las consecuencias son negativas o neutras, disminuye la

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS APLICADOS AL MUNDO DEL FÚTBOL ACTUAL

posibilidad que dicha conducta tiene de volver a emitirse ante estímulos parecidos. Este enfoque se enmarca en lo que se conoce como “condicionamiento operante”.

Con base en este condicionamiento operante, se desarrollan algunas técnicas, que presentaremos brevemente a continuación:

Técnicas operantes para el incremento y mantenimiento de conductas (procedimientos operantes básicos)

- *Reforzamiento positivo*: es contingente a la conducta, se presenta un estímulo o reforzador positivo. Ocurre cuando el jugador emite una conducta y en forma inmediata es felicitado por el entrenador.
- *Reforzamiento negativo*: la conducta termina inmediatamente con una situación negativa (por ejemplo, abrigarse termina con la sensación de frío).
- *Castigo*: sancionar o ejercer una acción punitiva ante la conducta del jugador.
- *Extinción*: es contingente a la conducta. La situación estimulante es neutra (ni positiva ni negativa), por ejemplo, cuando el jugador hace una pregunta al entrenador y este no le contesta. Si esto ocurre sistemáticamente, disminuirá la posibilidad de que le haga preguntas al entrenador.

Técnicas operantes para adquisición de nuevas conductas.

- *Modelamiento*: el mismo entrenador (modelo) demuestra, ejemplifica y ejecuta ejercicios o movimientos, lo cual se refuerza en el deportista cuando emite la conducta modelada por el entrenador.
- *Aproximaciones sucesivas*: el entrenador trabaja de forma gradual, movimientos, conductas, acciones del jugador de forma sucesiva y paulatina hasta conseguir el objetivo, en cada nivel de exigencia la conducta del jugador es reforzada.
- *Encadenamiento*: se explican de forma parcial, diferentes conductas, ejercicios o movimientos que luego son enlazados para ser ejecutados.

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS APLICADOS AL MUNDO DEL FÚTBOL ACTUAL

Sistema de organización

- *Economía de fichas*: es un sistema observable (por ejemplo, una pizarra o un mural) donde la conducta del jugador es reforzada con fichas o puntaje acumulativo.
- *Contratos psicológicos o simbólicos*: es un compromiso establecido entre entrenadores y jugadores. Se acuerdan normas, responsabilidades, roles, entre otras acciones por cumplir en entrenamiento, viajes, competencias, en casa, en el ámbito académico, etc.

1.8.3 ¿Cuáles son las teorías del aprendizaje que ayudan a formar la conducta de los deportistas?

En primer lugar, para responder a este interrogante, recurrimos al psicólogo canadiense Albert Bandura, quien propuso que las experiencias y procesos simbólicos y autorregulados desempeñan un rol fundamental en su teoría del aprendizaje. A través de esto, explica que los factores internos y externos, en relación a los procesos humanos del joven, influyen en el aprendizaje y en cómo los identifica, explica, categoriza y describe.

Los determinantes que influyen recíprocamente son conducta, ambiente y factores personales. Estos se influyen entre sí, y cada uno depende del otro.

Figura 5: Conducta, ambiente y factores personales



Fuente: elaboración propia.

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS APLICADOS AL MUNDO DEL FÚTBOL ACTUAL

Dentro de esta teoría, es determinante la influencia del ambiente, porque le permite al entrenador poder identificar cuando las condiciones del ambiente y del entorno son muy demandantes y restrictivas, ya que el joven jugador puede comportarse, casi obligatoriamente, de una determinada manera. Este comportamiento va a cambiar cuando las condiciones del ambiente sean favorables y las presiones, adecuadas.

Cuando el entrenador logra entender y entregar un ambiente de menor o escasa presión, lo que pasa a jugar un papel fundamental son los factores personales (por ejemplo, la autorregulación, el autocontrol, el autoconcepto, la autonomía). Esto es lo que debería buscarse, que el jugador desarrolle un *locus* de control interno.

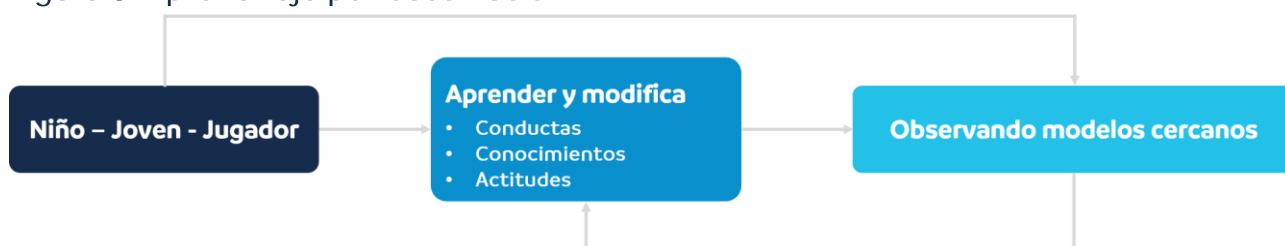
1.8.4 ¿Cuáles son las formas de aprendizaje que están presentes en el ámbito del fútbol formativo?

A continuación, proponemos algunos enfoques del aprendizaje que están muy presentes en la formación de los futbolistas menores de edad.

Aprendizaje por observación

En este modelo, el jugador, aprenderá de lo que dicen y hacen los agentes y modelos con quienes se rodea la mayor parte del tiempo. El rol de sus entrenadores es crucial. Las figuras de autoridad que estos evidencian serán ejemplos de admiración.

Figura 6: Aprendizaje por observación



Fuente: elaboración propia.

Aprendizaje por experiencias vicarias

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS APLICADOS AL MUNDO DEL FÚTBOL ACTUAL

La experiencia vicaria es aquella que describe los procesos donde aprendemos con base en la imitación y la observación de otros, sin la necesidad de experimentar nosotros mismos la situación.

Si el jugador observa a otra persona (modelo) que hace, dice o explica algo que le trae algún tipo de consecuencia positiva, tenderá a imitar aquella conducta.

Observa e imita lo que hace el modelo (*i.e.*, si el entrenador pone ejemplos de deportistas influyentes, el jugador que escucha tenderá a repetir esa conducta señalada. Igualmente, si el jugador observa al deportista cuando realiza determinada conducta, tenderá a imitarlo, por ejemplo, si un jugador de la Sub17 observa al encargado de tirar los tiros libres del equipo profesional quedarse entrenando cuando el equipo terminó el entrenamiento, es más probable que él lo haga también).

1.9 Formas prácticas de desarrollar las conductas de los jugadores en el ámbito del fútbol

Partiendo de los aportes de la psicología sobre la evolución del ser humano y focalizando la mirada en la etapa de la adolescencia, podemos decir que un primer enfoque práctico, en el ámbito de la formación de los futbolistas, es aquel que parte del desarrollo cognitivista, porque favorece aprendizajes, desarrollos de conducta y adquisición de valores a partir de la indagación. Esto estimula al jugador a través de desafíos y problemas psicomotrices mediante dos modalidades, las cuales presentaremos a continuación.

1.9.1 Enfoque cognitivista de descubrimiento guiado

Aquí vamos a dar el ejemplo del entrenador que pasa el balón a un jugador atacante y empieza el juego. Los atacantes tienen que llegar con balón controlado hasta la zona de la marca. Si el defensor roba el balón, tiene que llegar a zona de marca contraria.

Seguidamente, el jugador se queda con el balón y el entrenador le hace algunas preguntas a los jugadores sobre la experiencia que recién habían realizado: 1. Cuando tienes la pelota, ¿qué

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS APLICADOS AL MUNDO DEL FÚTBOL ACTUAL

acciones puedes realizar?; 2. ¿De qué depende que hagas tal o cual acción?; 3. Si el defensor se aproxima a ti, ¿qué acción es mejor?; 4. Si el defensor no se mueve, ¿qué acción es mejor?

1.9.2 Enfoque cognitivista por problemas

A través de tareas individuales o colectivas, el jugador práctico encuentra diversas soluciones. Lo más importante en estos estilos es la síntesis del entrenador, que debe aportar las conclusiones sobre el por qué se han declinado o aceptado las respuestas de los alumnos.

La mayor aplicación de estos estilos dentro del fútbol base se concreta en el aprendizaje de la táctica, sus sistemas y fundamentos, ya que el jugador tiene que reflexionar y aplicar en el juego real lo aprendido en situaciones determinadas de aprendizaje (Noguera Delgado y Viciano Ramírez, 1999).

Un ejemplo puede ser el de los tres equipos y un balón. Hay un equipo que defiende, los otros equipos juegan juntos. El objetivo es realizar 10 pases consecutivos y, después, que un jugador reciba el balón en el interior de una de las zonas de marca (en amarillo). No se puede pasar el balón al jugador del mismo color que me lo ha pasado (si recibo un pase de amarillo, tengo que pasar a azul). Si se pierde el balón, el equipo del color que lo perdió pasa a defender.

Luego, el entrenador trabaja estas preguntas con el equipo: 1. ¿A qué jugador es mejor que pase la pelota?; 2. ¿Cómo saber si se está desmarcado?; 3. ¿Se puede pasar la pelota a cualquier jugador?; 4. Si no te pueden pasar la pelota y te presionan, ¿qué puedes hacer?

1.10 A modo de cierre

Todo lo expuesto en este módulo muestra que la psicología deportiva enfocada en el desarrollo evolutivo de los jugadores es muy importante para que un deportista pueda estar más motivado y, además, tener un mejor rendimiento. Esto se suma a que es sumamente relevante para ofrecer a los futbolistas menores de edad una formación integral. En este contexto, el psicólogo proporcionará a los deportistas y a los entrenadores una asistencia psicológica para que los atletas puedan aprender a manejar diferentes situaciones y emociones derivadas de la competición o entrenamiento.

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS APLICADOS AL MUNDO DEL FÚTBOL ACTUAL

Los psicólogos, en este caso, aportan técnicas a las personas para poder mejorar la concentración y evitar situaciones tan comunes como la ansiedad o el estrés en el ámbito deportivo. Aquí se parte del hecho de que existe una relación recíproca entre el cuerpo y la mente, una interacción que es continua. Y, por eso, del mismo modo que se entrena el cuerpo, también debemos hacer lo propio con la mente, de aquí la importancia de la labor actual de la psicología en el contexto del fútbol de base.

Referencias

Elosua, P. y Iturbide, L. M. (2017). Los valores asociados al deporte: análisis y evaluación de la Deportividad. *Revista de Psicodidáctica*, 22 (1). Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/309517233_Los_valores_asociados_al_deporte_a_nalisis_y_evaluacion_de_la_Deportividad

Noguera Delgado, M. A. y Viciano Ramírez, J. (1999). La programació i la intervenció didáctica en l'esport escolar (II) La técnica d'ensenyament [La programación e intervención didáctica en el deporte escolar (II)]. *Revista apunts*, 56, 10-16.

Ruiz, G. y Cabrera, D. (2004). Los valores en el deporte. *Revista de Educación*, (335), 9-19. Recuperado de <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:61fac5cf-2550-463c-947e-6462de143872/re33503-pdf.pdf>