1.Entrenamiento optimizador y las estructuras del jugador

Introducción

El entrenamiento optimizador busca la integración en simultáneo de todas las estructuras del deportista en cada una de las tareas llevadas a cabo. Esto solo es posible de optimizar en el terreno de juego, ya que es el juego mismo el que permite esta optimización del jugador en el contexto competitivo.

En el siguiente punto, se llevará a cabo un abordaje práctico donde se manifiesten tareas que involucren a las estructuras y los valores con los que el club trabaja. En todo momento, estas tareas deben ser realizadas con la involucración de valores en paralelo con cuestiones técnicas y tácticas.

En el ser humano interaccionan las siguientes estructuras:

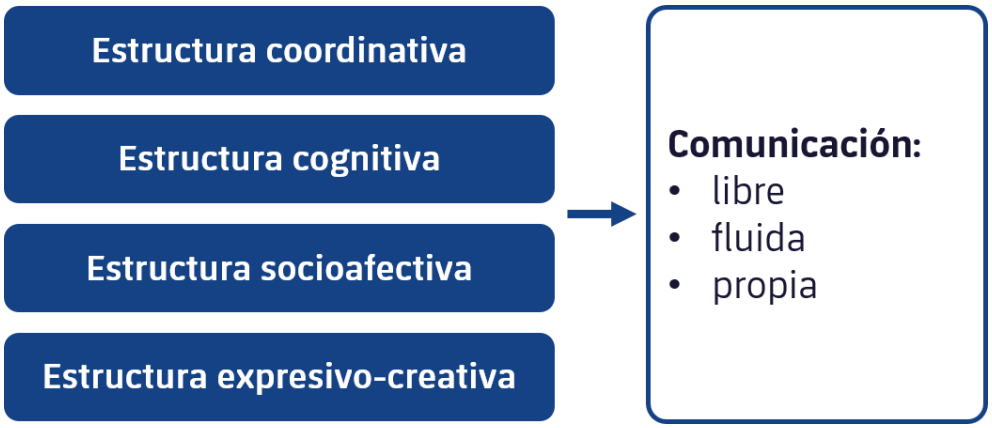
Tabla 1: Estructuras

Estructura bioenergética	Aporta energía para vivir.
Estructura condicional	Representa las capacidades físicas.
Estructura coordinativa	Da soporte a la técnica.
Estructura cognitiva	Conocimiento del entorno del juego.
Estructura socio-afectiva	Relaciones interpersonales.
Estructura emotivo-volitiva	Emociones y deseos.
Estructura expresivo-creativa	Signos de comunicación propios y del equipo.
Estructura mental	Comprender e interpretar lo que se quiere para el presente y el futuro.

Fuente: Seirul·lo , 2017.

Cada una de las estructuras que se verán en el siguiente ejemplo favorece al desarrollo de los canales comunicativos. Como se mencionó anteriormente, en cada una de las tareas se deben entrenar, además de los objetivos técnico tácticos, los valores más representativos para el club, y eso incluye, entre otros aspectos, la filosofía de juego, y el jugador; con lo que el entrenamiento debe tender a ser personalizado.

Figura 1. Interacción entre las estructuras del humano deportista y los valores



Fuente: elaboración propia.

Se desarrollan tareas para identificar el significado de:

- Los diferentes tipos de controles.
- Las variadas trayectorias con y sin balón.
- Las distancias de intercomunicación.
- Las diferentes orientaciones corporales y gestuales.

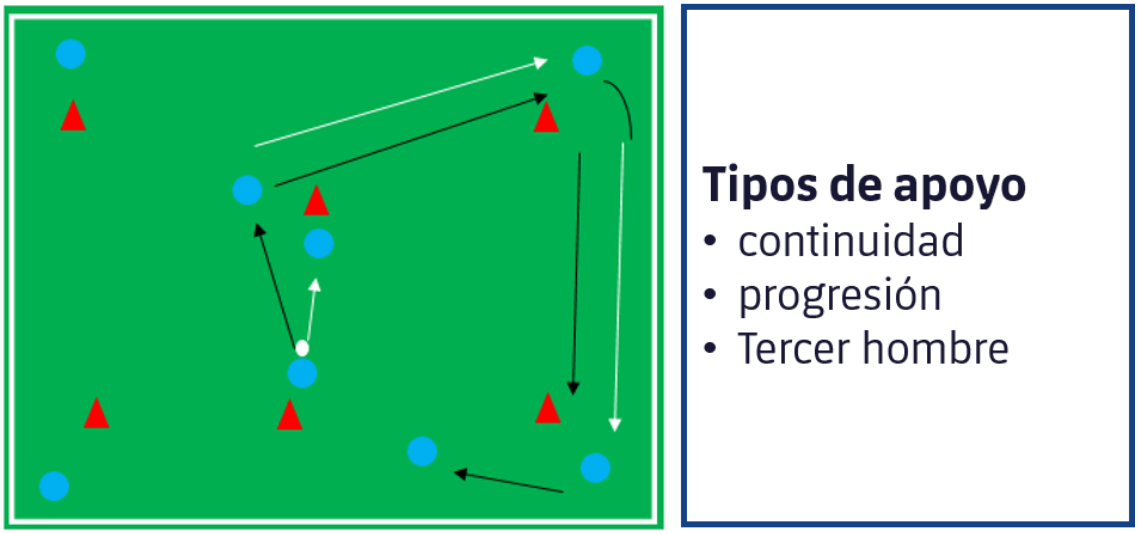
Esta se lleva a cabo por medio de:

- Juegos de situación: (6c3 + 1), (4c4 + 3)
- Partidos: en la fase de **posesión** se fomenta la **comunicación** entre el poseedor y los potenciales receptores situados en espacio de ayuda mutua. En la fase de **recuperación** la referencia es el jugador que se encuentra en zona de intervención.

Ejemplos:

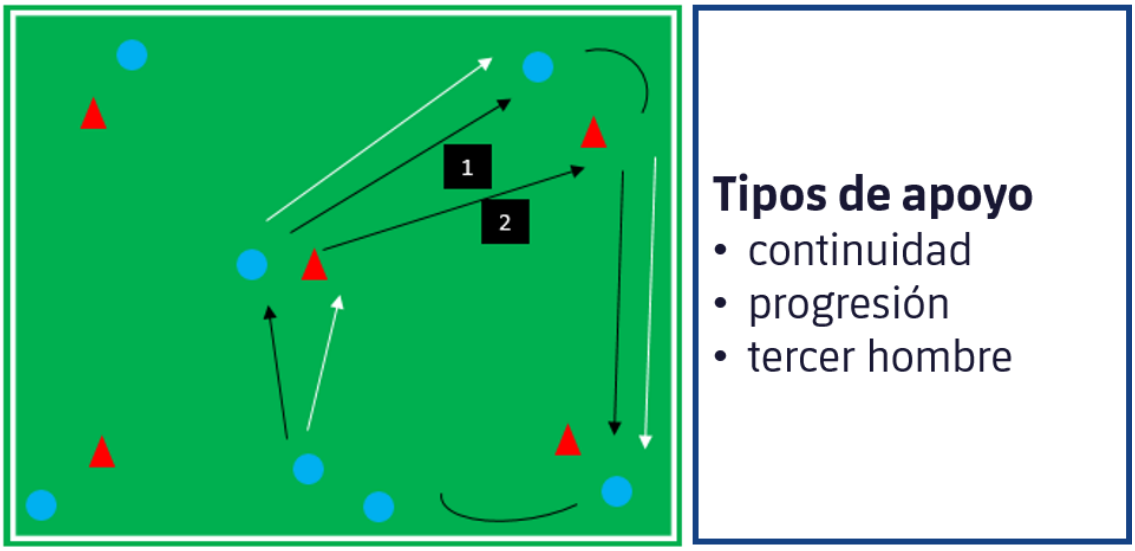
Ejercicios de **pase, control y apoyo** donde se manifiestan la integración de las estructuras y la vinculación con valores como la comunicación y expresividad.

Figura 2. Ejemplos prácticos



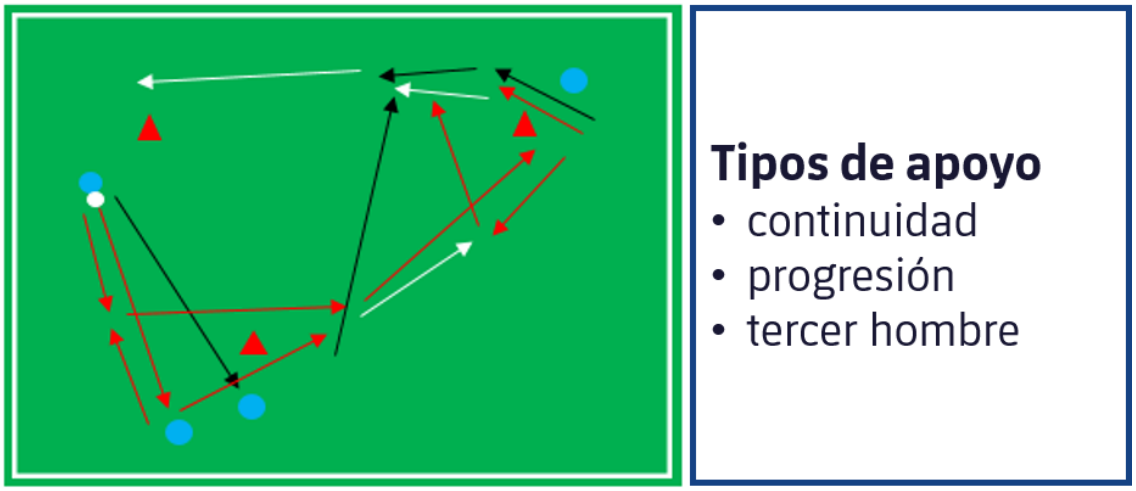
Fuente: elaboración propia.

Figura 3. Ejemplos prácticos



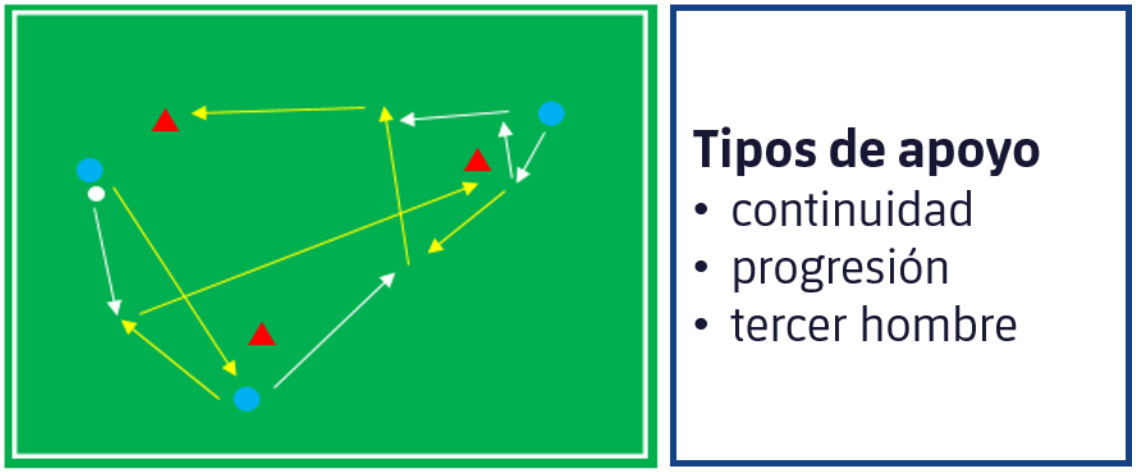
Fuente: elaboración propia.

Figura 4. Ejemplos



Fuente: elaboración propia.

Figura 5. Ejemplos

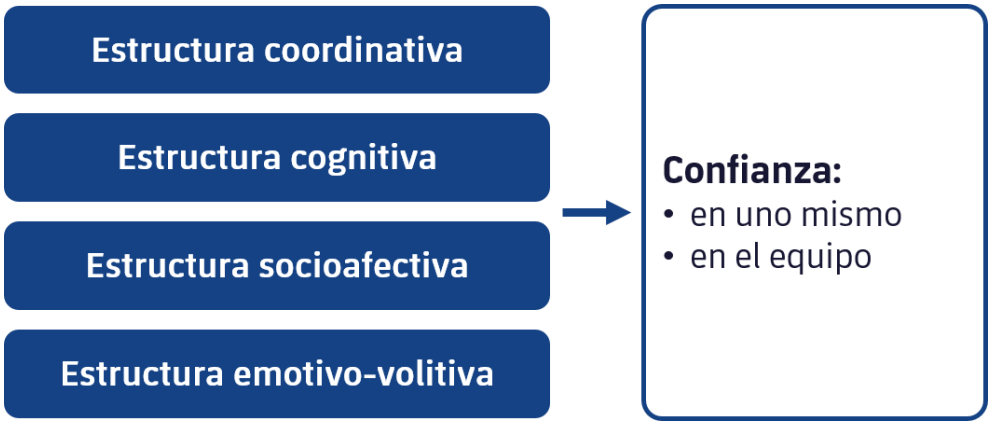


Fuente: elaboración propia.

En todos estos ejemplos, se focalizará en cómo se realiza el pase, que movimientos y gestos realizan los jugadores antes y después de realizar el pase o de recibirlo, por qué se realiza este pase. De forma intrínseca desarrollamos la capacidad de comunicación interpersonal mediante las acciones propias del juego; a su vez que propiciamos la expresividad de los jugadores, ya que cada uno expresará gestualmente de forma distinta aquello que quiere manifestar o conseguir con las acciones que lleva a cabo. Es el valor añadido de las tareas que, de no ser así, se convierten en un simple control y pase.

En el siguiente caso vemos como se combinan en diferentes tareas el trabajo por estructuras en combinación con un valor como la confianza.

Figura 6. Interacción entre las estructuras del humano deportista y los valores



Fuente: elaboración propia.

Esto se puede entrenar mediante la creación de:

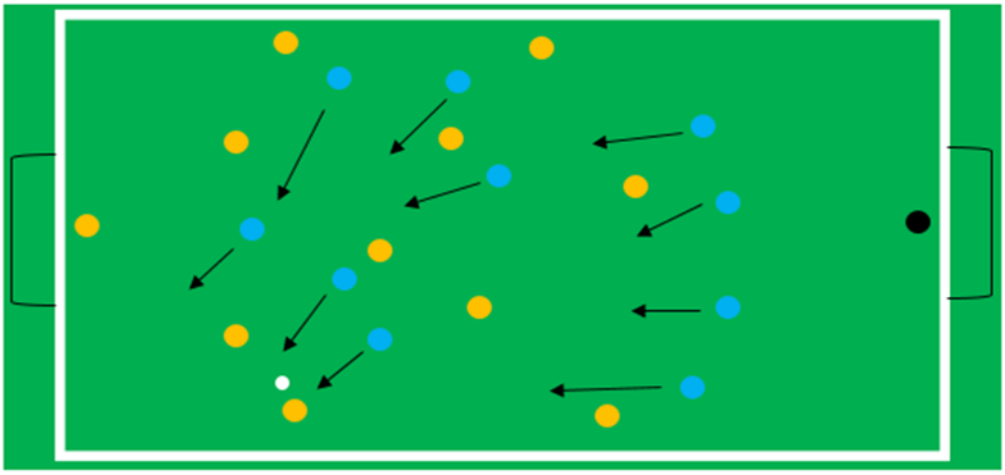
Situaciones de 1 c 1:

- En fase de posesión: regate.
- En fase de recuperación: entrada.

Recuperación del balón después de las pérdidas:

- La confianza en el equipo para generar una superioridad dinámica en la fase de recuperación con el fin de conseguir el balón.

Figura 7. Ejemplos prácticos

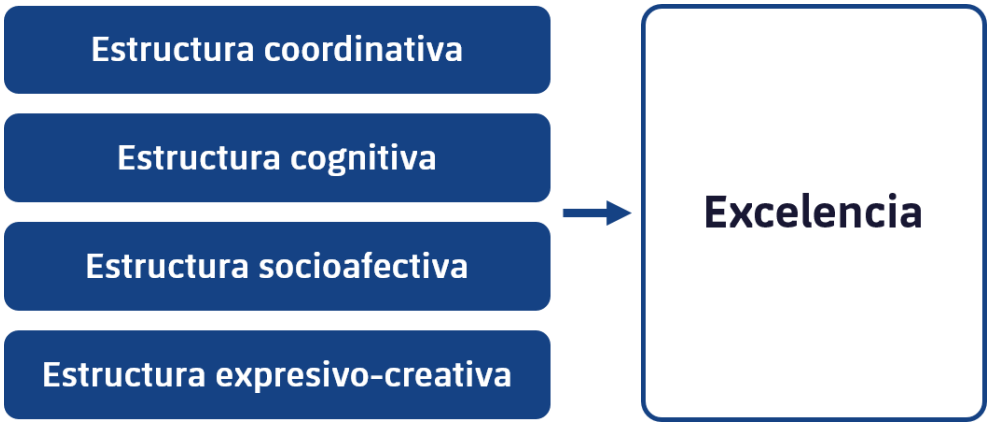


Fuente: elaboración propia.

Una vez más, el hecho diferenciador de esta tarea es el enfoque emotivo-volitivo. Sí será importante el cómo y el cuándo se realiza la presión tras la pérdida, pero más importante será generar u optimizar el deseo de recuperación inmediato del balón (estructura emotivo-volitiva), y la comunicación para la correcta ubicación de cada jugador y mantenimiento de distancias interpersonales entre compañeros (estructura socio-afectiva) para poder realizar con éxito dicha presión.

En el siguiente caso, el valor sobre el cual se desarrollan las estructuras será la excelencia.

Figura 8. Interacción entre las estructuras del humano deportista y los valores



Fuente: elaboración propia.

Se debe trabajar con compromiso personal y en acuerdo a las condiciones que nos indica el entrenador, ya que se entiende que son propuestas cualitativas que se van a mantener indefinidamente: el balón y la excelencia en el juego.

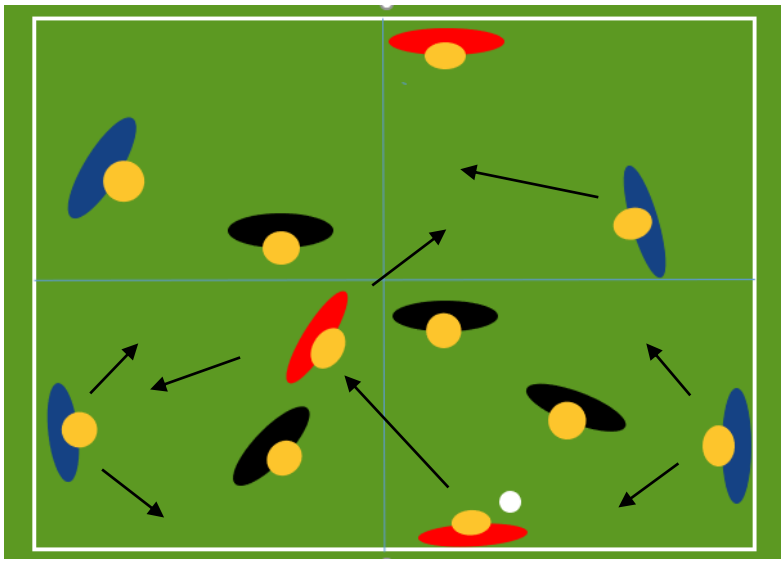
El desarrollo de la excelencia se lleva a cabo mediante juegos de posición y de situación:

- 4 c 4 + 3 con comodines.
- El objetivo es dominar el juego mediante la posesión del balón.
- Apoyar al compañero, generar superioridades y jugar como se quiere.

El dominio del juego se genera solo mediante la posesión del balón, el equipo conquista la excelencia en la medida en la que sea el encargado de generar juego. Cuando un compañero dispone del balón, todos los demás realizan trayectorias y apoyos para brindarle soluciones de superioridad. El jugador no se debe conformar con dar un pase a un compañero que se encuentra sin marca, debe dar su mejor pase, al mejor

compañero y en las mejores condiciones. De esta manera no se compromete al equipo y al compañero.

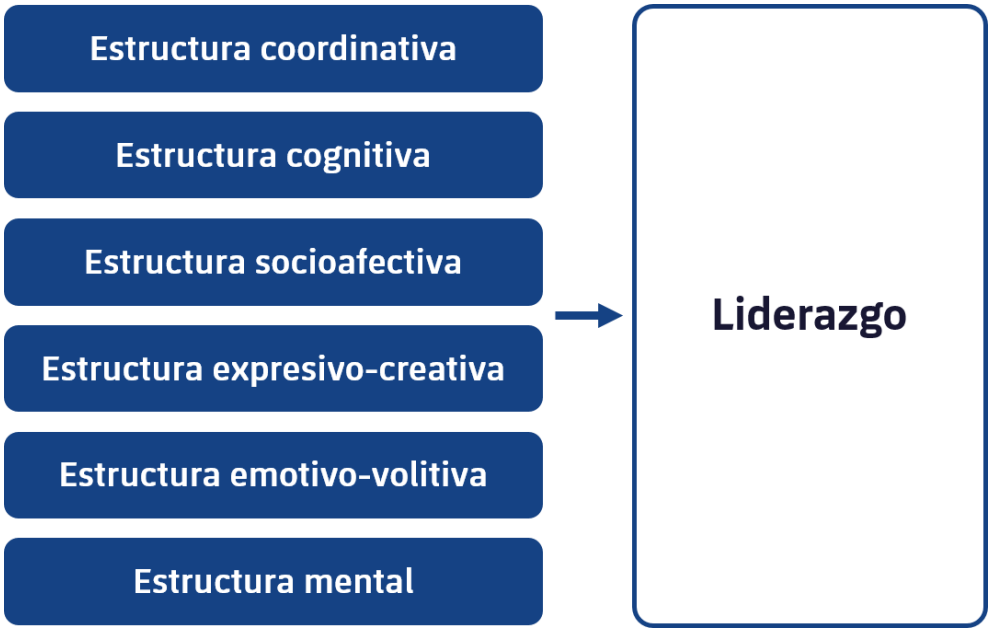
Figura 9. Ejemplo práctico



Fuente: elaboración propia.

Estructuras del jugador y su vinculación con el liderazgo.

Figura 10. Interacción entre las estructuras del humano deportista y los valores



Fuente: elaboración propia.

En este caso, se utilizan los juegos de situación y los partidos como propuesta para el desarrollo del liderazgo en combinación con las estructuras mencionadas. El liderazgo es fundamental para que un equipo llegue a altas cotas de rendimiento. El liderazgo puede ser distribuido entre varios jugadores, y no recaer este peso a un único jugador.

El liderazgo durante el partido y dentro del terreno de juego, no debe estar comandado por el entrenador, jamás. Es el jugador responsable, el cual ha crecido durante su etapa de formación con las ideas de liderazgo y se ha entrenado como tal. No bajo la idea de ser un complemento pasivo e introvertido, sino, más bien, de ser extrovertido, de habla y comunicación permanentemente.

Juegos de situación:

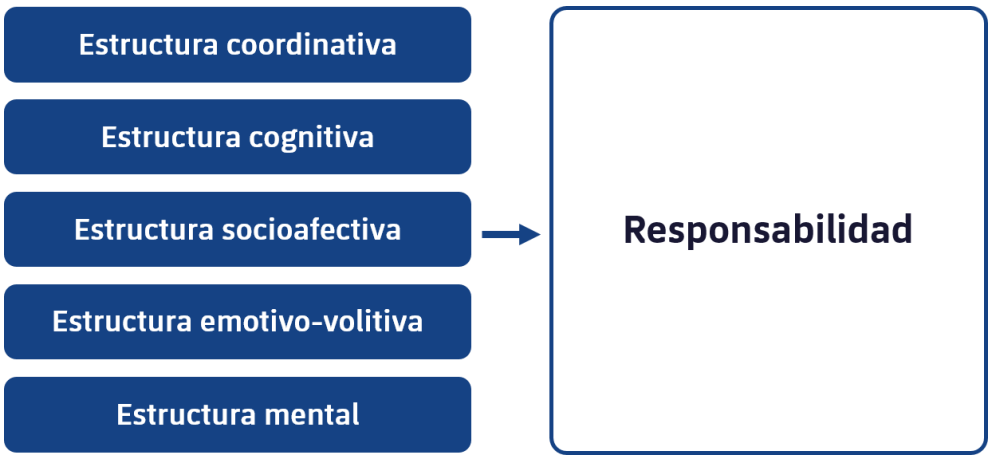
- Los comodines son los responsables de ejercer el liderazgo durante los juegos de situación, para dominar el juego con la posesión del balón.

Partidos:

- En este caso se nombra un estilo de liderazgo como el de Carles Puyol, quien fue referente en el primer equipo, el cual guía y mantiene unido al equipo durante el desarrollo del juego.

El caso práctico utilizado es el referenciado en la figura 11. Estructuras del jugador y su vinculación con la responsabilidad.

Figura 11. Interacción entre las estructuras del humano deportista y los valores

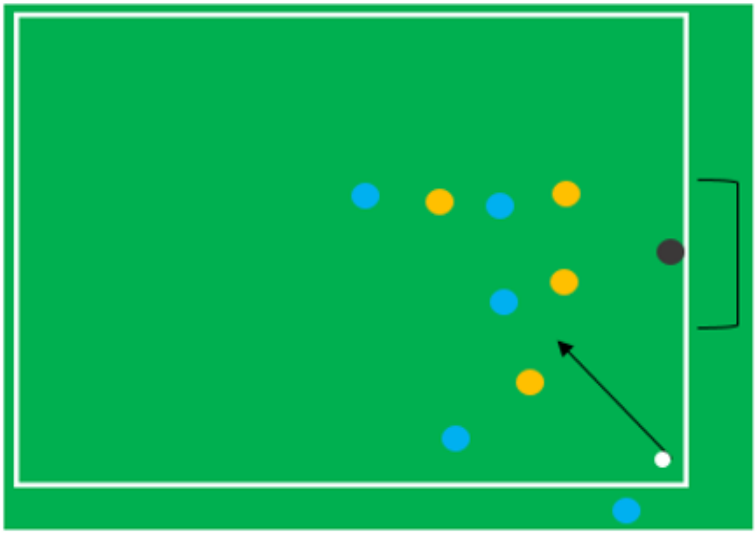


Fuente: elaboración propia.

La propuesta de trabajo para el entrenamiento de la responsabilidad en combinación con las estructuras mencionadas, se desarrolla y potencia durante la fase de recuperación, momento en el cual se requiere del compromiso de todos los jugadores del equipo.

- Es importante el compromiso del marcaje en las zonas de riesgo, utilizando los planteos tácticos de estrategias defensivas. Ejemplo; en un saque de esquina.

Figura 12. Ejemplos prácticos



Fuente: elaboración propia.

Estructuras del jugador y su vinculación con el desarrollo del juego en equipo.

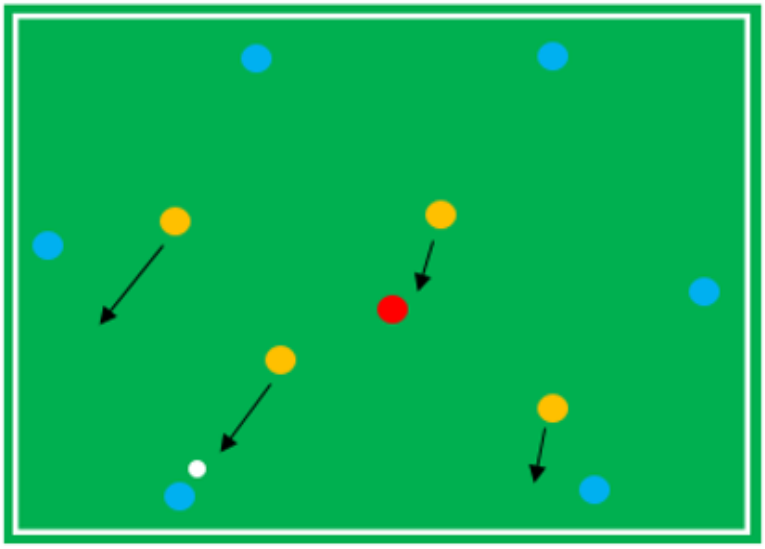
Figura 13. Interacción entre las estructuras del humano deportista y los valores

Fuente: elaboración propia.

Durante la fase de recuperación del balón:

- En los espacios de intervención, ayuda mutua y cooperación, se muestra el deseo inmediato por la recuperación del balón.
- En cualquier tipo de tarea donde se entrenen mediante juegos de situación se debe mostrar este deseo de recuperación, especialmente cuando justo el equipo con balón acaba de perderlo.

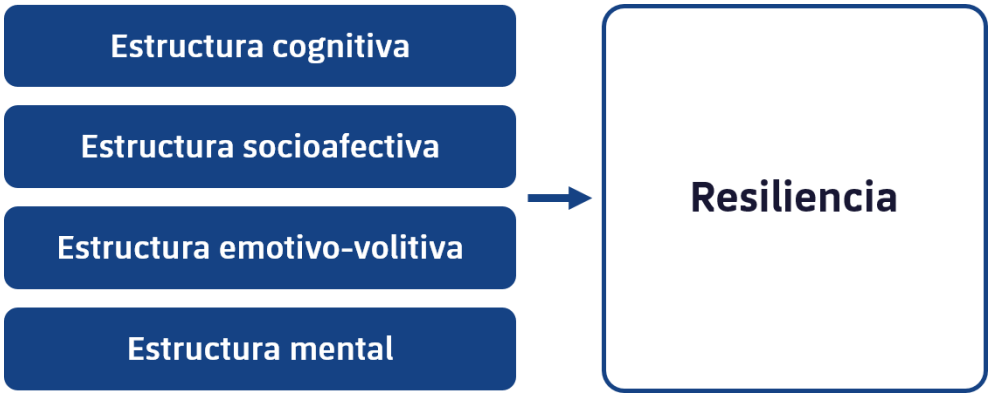
Figura 14. Ejemplos prácticos



Fuente: elaboración propia.

Estructuras del jugador y su vinculación con la resiliencia.

Figura 15. Interacción entre las estructuras del humano deportista y los valores

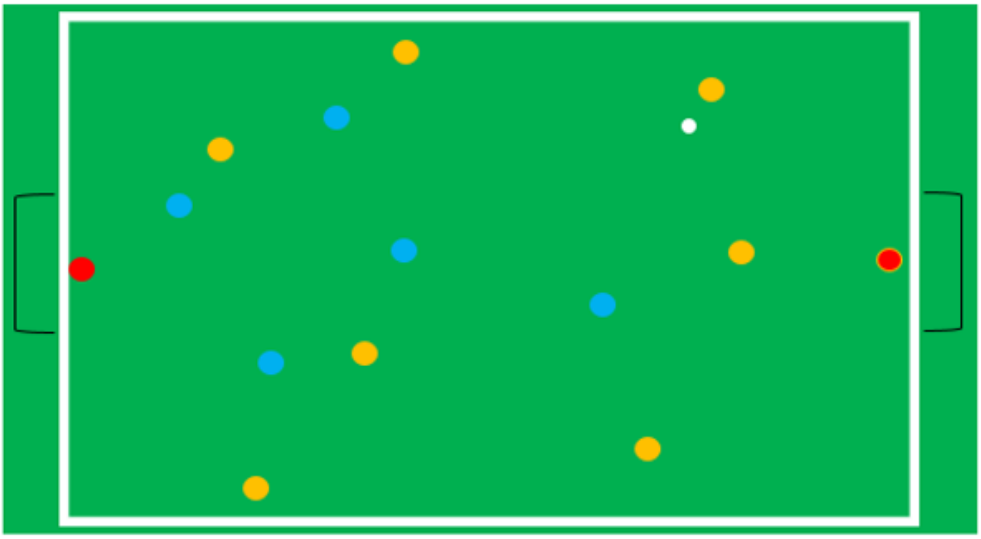


Fuente: elaboración propia.

Esto se manifiesta en todas aquellas situaciones donde se deben superar situaciones adversas:

- Resultados adversos durante el desarrollo del juego.
- Jugar en inferioridad numérica (o con comodines en la fase de posesión).
- Superar momentos de dificultad física o mental.

Figura 16. Ejercicios prácticos



Fuente: elaboración propia.

Aquí cabe destacar la importancia de la estructura mental, y de cómo el entrenador introduce reglas provocadoras para que emerjan de los jugadores acciones lo más reales posibles a las situaciones que se pretenden optimizar.

Importancia del pase como elemento de comunicación

El traspaso fluido de la pelota es indispensable para prevalecer, por eso se debe prestar especial atención en el pase. El pase es el medio por el cual dos o más personas se vinculan y relacionan para emprender un objetivo en conjunto. El pase es la síntesis del juego colectivo.

En todas las escuelas de entrenadores se define el pase simplemente como una acción técnica propia del juego. Pero, en realidad es mucho más que una acción técnica.

El pase es la base y el máximo exponente del juego colectivo y asociativo de cualquier deporte de equipo, y mucho más en el caso del fútbol, por la gran dificultad que comporta el hecho de ser jugado con los pies.

En el pase se dan todas las estructuras que interaccionan en el jugador (humano deportista) durante el juego:

Condicional: el componente de fuerza en el golpeo o contacto con el balón.

Coordinativa: la acción técnica en sí (la relación entre el jugador y el balón).

Cognitiva: la identificación, interpretación y comprensión del juego que requiere todo pase.

Socio-afectiva: la idea de "compartir", "jugar en equipo" y "generosidad" entre los miembros del equipo, que conlleva.

Expresivo-creativa: una intracomunicación empática y asertiva entre nuestros jugadores.

Emotivo-volitiva: la emotividad y placer de seguir siendo dueños del juego a través de la posesión del balón.

Mental: la convicción de que a través de él seremos superiores y dominaremos el juego.

En realidad, todas las acciones técnicas del fútbol las podemos definir como pases, y con ello definimos también la esencia de **Nuestro Juego**.

Todos los componentes variables del juego (situación y trayectorias del balón, compañeros y adversarios) concluyen en la **organización global del equipo** que tiene como elementos de referencia: **el balón y el pase**

Es por todo ello que definir **Nuestro Juego** es hablar de la máxima expresión del concepto de **pase**:

Una repetición sistemática, constante e intencionada de interacciones entre todos los componentes del equipo, a través del balón con el fin de organizar al propio equipo, desorganizar al equipo adversario y conseguir el objetivo último y definitivo: el gol.

El vínculo entre los jugadores, manifestado mediante el pase, genera que estos se deban ajustar a las características del compañero. Un pase mal realizado, muchas veces se puede generar por falta de conocimiento del compañero que esta por recibir el balón, ya que se puede generar con demasiada fuerza y el compañero no tiene los recursos para recibir. En la medida en la que más y mejor se conocen los jugadores del equipo, su comunicación mediante el pase será óptimo.

Decir **pase** es decir **fútbol**.

Decir **pase** es decir **nuestro juego**.

La comunicación del equipo:

La asertividad y la empatía se consideran habilidades que los deportistas deben entrenar para optimizar sus relaciones sociales y la comunicación entre ellos. En los deportes colectivos, estas constituyen los caminos socioafectivos, lo cual indica el medio por el que circula la información tanto verbal como no verbal entre los jugadores durante los entrenamientos y las competencias. La información interpersonal, con sus diferentes significados e interpretaciones, será el resultado del proceso que atraviesa el jugador durante su formación deportiva.

El objetivo del entrenador, es entre otros, optimizar la comunicación en el equipo y los caminos para lograrlo van de la mano con el desarrollo de las habilidades mencionadas: **empatía y asertividad.**

Asertividad deriva del latín *assertum* y se entiende como **afirmar**. Al trasladar el término a las situaciones cotidianas de práctica, refiere a la afirmación de la propia actuación y a la comunicación segura y eficiente. Desde un plano psicológico se puede decir que el jugador siente confianza en sí mismo y autoestima. Todo esto contribuye de manera positiva en la comunicación intragrupal. El movimiento es el canal comunicativo asertivo-motriz, el cual se manifiesta por medio de las diferentes técnicas o patrones coordinativos en los deportes kinésicos. Todo esto, se transmite con carga afectiva por estar dirigida a compañeros, los cuales solicitan parámetros de actuación concreta. Jugar asertivamente supone:

- Ser claros y transmitir lo que se pretende con un elevado nivel de seguridad, tal cual se ha entrenado.
- Actuar con honestidad, al dar alternativas de resolución para ayudarse mutuamente.
- Ser responsable de que el intercambio comunicativo se desarrolle por las vías que uno, el otro y el equipo desea.

Los abordajes metodológicos, entrenamientos, se deben orientar no de manera individual sino con propuestas comunicativas asertivo-motrices, para que luego sea factible actuar como un equipo de forma óptima.

El entrenador debe generar momentos propicios para este tipo de comunicación, para lo cual debe brindar información del tipo:

- Pedirles a los deportistas un nivel homogéneo de orientación activa, esto es; predisponer a la reflexión de los objetivos propuestos.
- Predisponer al jugador en la aceptación de las propuestas de entrenamiento, con disciplina y la suficiente

concentración, evitando escatimar esfuerzos, la pasividad, la irritabilidad la utilización de prejuicios erróneos en cuanto a las destrezas individuales y colectivas.

- Concretar relaciones afectivas que fomenten el espíritu de equipo mediante actuaciones colectivas. Esto es manifiesta gracias a trabajos de ayuda mutua y de cooperación.
- Fomentar la **sintonización colectiva**, mediante la coordinación de las actuaciones grupales con el objetivo de lograr situaciones deseadas durante el partido. La intención es que las manifestaciones colectivas que se dan en los entrenamientos sean trasladadas al partido, gracias a la correcta gestión de las acciones.
- Actuar sobre las experiencias referenciales individuales, que permitan a los jugadores con menor repertorio motriz, reflexionar y ensayar acciones concretas realizadas con éxito por aquellos con mejores habilidades.
- Generar la sensación de sentirse cómodos cuando la situación demanda la actuación de los demás. A esto se lo denomina como socioevaluación generativa, donde la dependencia grupal es necesaria.
- Entender que ser motrizmente asertivo forma parte de un proceso y no de un estado. De esta manera, el deportista comprende que luego de un intercambio de información asertivo motriz positivo, surgen sensaciones de control, seguridad y confianza en uno mismo y en el grupo.

Autores como Kohut (1959) al referirse a la empatía sostienen que:

"todos los humanos somos capases de realizar proceso de introspección de nuestra propia experiencia, que nos permite interpretar como debe sentirse otra persona implicada en una situación similar a la que nosotros ya hemos vivido" (pag. 461)

En este caso, no significa que la propia experiencia (por ejemplo, motriz) sea idéntica a la de otro, solo con el hecho de encontrar similitudes ya es posible identificar empatía por el otro, de acuerdo con la tensión afectiva que los vincule.

Asertividad y empatía se relacionan para interpretar una comunicación integral, con el objetivo de interpretar la complejidad de los acontecimientos que se suceden en los deportes colectivos desde la socioafectividad. Esta interpretación se presenta como indispensable para el rendimiento de los jugadores en deportes colectivos de cooperación-oposición, como el fútbol, ya que lo que sucede en espacios de intervención, sucede en pequeños espacios de tiempo y físicos, de

forma impredecible e irrepetible; y tener la posibilidad de entender décimas de segundo antes lo que está sucediendo antes que el oponente, es una ventaja vital.

Cuando el deportista logra comprender e interpretar lo que sucede y lo que le pasa al compañero, se habla de que el mismo está en sintonía asertivo-motriz y resonancia empática. Esto se traduce diciendo que, el sujeto logra predecir los acontecimientos motrices a los que se expondrá un compañero, e interpreta lo que va a sentir durante dichos acontecimientos, durante y después de los mismos.

Seirul·lo (2017) sugiere el siguiente interrogante, ¿cómo voy a poder interaccionar con mi compañero como actuaria consigo mismo, si desconozco su mundo de significados y la dimensión que él les otorga? En este caso la influencia cultural se debe tener en cuenta, ya que la misma no solo manifiesta la formación deportiva sino todo el bagaje de conductas que van a influir en las relaciones afectivas. Dada la importancia de la influencia cultural en la conducta afectiva y la motricidad de los deportistas, es que la multiculturalidad, a pesar que aporta grandes beneficios en otras dimensiones, puede llegar a ser una variable que perjudique la comunicación asertivo-empática.

Nuestra historia: equipos, jugadores y entrenadores

Desde su fundación en el año 1.899 han sido muchos los equipos, jugadores y entrenadores que han hecho grande la historia del F.C. Barcelona. A lo largo de esta historia se ha forjado una imagen, un modelo y una identidad de club que le han convertido actualmente en un referente mundial. Pero cabe destacar 4 momentos clave que han marcado esta historia:

1. La década de los años 50 y especialmente la temporada 1951-52 en la cual con la dirección de Helenio Herrera y con jugadores de la categoría de Kubala, Kocsis, Basora, Segarra, Biosca, el equipo consiguió ganar 5 copas y por ello ha pasado a la historia como “El Barça de las 5 Copas”

2. La llegada de Rinus Michels como entrenador del primer equipo en la temporada 1970-71 con la cual empieza un nuevo ciclo. Este entrenador trajo una nueva idea del fútbol holandés basada en un “Fútbol Total” del que sus mejores exponentes fueron el Ajax de Amsterdam y la Selección Holandesa (“La Naranja Mecánica”) que maravillaron al mundo en esta etapa, y especialmente en el Campeonato Mundial de Alemania en 1974. Se basaba en una idea global de ataque-defensa en la que todos los jugadores desarrollaban una gran tarea de equipo, con un importante

esfuerzo físico, pero también con un alto componente técnico-táctico en su juego (de aquí el nombre de Fútbol Total). Con esta idea el FC Barcelona consiguió la famosa liga de la temporada 1973-74, en la que Johan Cruyff se incorporó como jugador, siendo el auténtico artífice de este éxito.

3 Paralelamente a esta llegada de Rinus Michels, llegó al fútbol base azulgrana un entrenador (Laureano Ruiz), avanzado a su tiempo y que fue un auténtico maestro para muchos jugadores que después han seguido sus pasos como entrenadores. Priorizó el dominio del balón (técnica) y la comprensión del juego en equipo (táctica) a los aspectos físicos y sembró la semilla en el fútbol de formación azulgrana, que sería la base de todo el proceso posterior y que perdura aún en nuestros días. Consiguió 5 campeonatos de España juveniles consecutivos, algo inédito hasta nuestros días, y de esta etapa surgieron muchos jugadores que acabaron triunfando en el primer equipo y en el fútbol profesional.

4 El tercer gran momento de la historia del club fue la llegada de Johan Cruyff como entrenador del primer equipo en el año 1988. Fue Cruyff quien trajo otra nueva idea. Su lema era: "Jugar para disfrutar, disfrutar jugando". El juego es para divertirse y no para sufrir. Cambió muchas cosas e instauró un nuevo estilo, una nueva filosofía y un modelo de juego que perdura todavía actualmente, que ha hecho realmente del juego del Barça un referente mundial y que ha conseguido la admiración de toda la gente del fútbol. Estableció un sistema de juego 1-3-4-3 para todo el club (desde el primer equipo hasta los prebenjamines), basado en la posesión de balón, en la buena distribución de los jugadores en el campo, en las ayudas permanentes para ser en todo momento dominadores del juego, en la idea de creatividad frente al hecho de destruir lo que hace el equipo adversario, en la confianza absoluta en las propias posibilidades y en las del equipo, en la alegría que transmitía este juego.

5 Él fue el artífice del famoso "*Dream Team*" que consiguió 4 ligas consecutivas y la 1ª Copa de Europa para el club en Wembley el mes de mayo de 1992. El *Dream Team* enamoró al mundo, y ha sido el espejo y modelo con el cual todo el fútbol base del club ha crecido a lo largo de estos últimos 30 años.

6 Y llega el momento cumbre: la temporada 2008-09 en la cual se incorpora Pep Guardiola como entrenador. Pep había formado parte del *Dream Team* como jugador, y con su inteligencia, pasión y profundos conocimientos construye el que ha sido posiblemente el mejor equipo de todos los tiempos. Forma un *staff* técnico con personas de su confianza, en el que adquiere una importancia vital la figura de Paco Seirul·lo, maestro de los preparadores físicos, con una gran personalidad y unos profundos conocimientos del deporte colectivo (había sido la mano derecha de Valero Ribera en el primer equipo de balonmano del club, consiguiendo 6 copas de Europa y numerosos títulos de Liga y Copa de España). Reúnen junto a ellos a una generación de futbolistas excepcionales que consiguen en los siguientes 4 años un total de 13 títulos de los 16 disputados. El juego desarrollado por este equipo durante estos 4 años ha sido una de las mejores muestras (posiblemente la mejor) a lo largo de toda la historia del fútbol, de la eficiencia, eficacia y belleza que acompañan a un equipo auténticamente ganador, que deja huella. La excelencia con la que este grupo de fantásticos jugadores plasmaron el juego de equipo no ha sido igualada en toda la historia de este deporte. Fue lo que se ha venido a llamar "La tormenta perfecta" y, sin duda, podemos hablar de un antes y un después de esta obra de arte.

Esta etapa tuvo continuidad en la temporada siguiente (2012-13) con el malogrado Tito Vilanova como entrenador, posteriormente en una temporada sin títulos (2013-14) con Tata Martino y en las últimas 3 temporadas (2014-17) con Luis Enrique como entrenador, en las cuales se han conseguido 8 títulos que han permitido al FC Barcelona seguir siendo un referente mundial. Y ya en esta nueva temporada 2017-18, con Ernesto Valverde el club ha hecho una nueva apuesta para seguir dando continuidad a este modelo de juego. Llegados al momento actual, cuantos formamos parte de la estructura técnica del club tenemos el reto, la responsabilidad y el compromiso de dar continuidad a este modelo, a lo que hemos dado en llamar **Nuestro juego**, una idea diferente al fútbol tradicional exhibido por los demás equipos, y así admirado y reconocido por el mundo del fútbol.

Sin duda el objetivo final que se pretende es dar continuidad a este modelo de juego e identidad de club y conseguir que la plantilla del primer equipo esté integrada por el mayor número posible de jugadores formados en nuestro fútbol base, en nuestra cantera. Las temporadas más exitosas de nuestro primer equipo han coincidido con la presencia de un alto porcentaje de sus componentes formados en nuestro club. El

máximo exponente fue en la temporada 2012-13 en la que durante un partido de liga la alineación llegó a estar formada por 11 jugadores formados en nuestro fútbol base.

Referencias

Seirul·lo, F. (2017). El Entrenamiento en los deportes de equipo. Barcelona: Mastercede.

Kohut H. (1959) Introspection, empathy, and psychoanalysis an examination of the relationship between mode of observation and theory. J Am Psichoanal Assoc. (3): 459-83.