



PSICOMETODOLOGÍA EN EL FÚTBOL BASE



Miguel Morilla
Doctor en Psicología
Entrenador Nacional de Fútbol

EL RUBIO 2014



Planificación Deportiva

¿QUÉ Enseñar ?

- OBJETIVOS
- CONTENIDOS

¿CÓMO Enseñar ?

- METODOLOGÍA

¿CUÁNDO Enseñar?

- TEMPORALIZACIÓN

¿QUÉ Evaluar ?

- Capacidades
- Planificación
- Metodología
- Propia Práctica.
- Evaluación

¿CÓMO Evaluar ?

- Observación
- Instrumentos de Registro
- Auto y Hetero-evaluacion
- Triangulación

¿CUÁNDO Evaluar?

- Antes
- Durante
- Después



¿Cuál es el primer elemento a definir?

- Contenidos?
- Objetivos?

Pasos a seguir en la elaboración de la Planificación

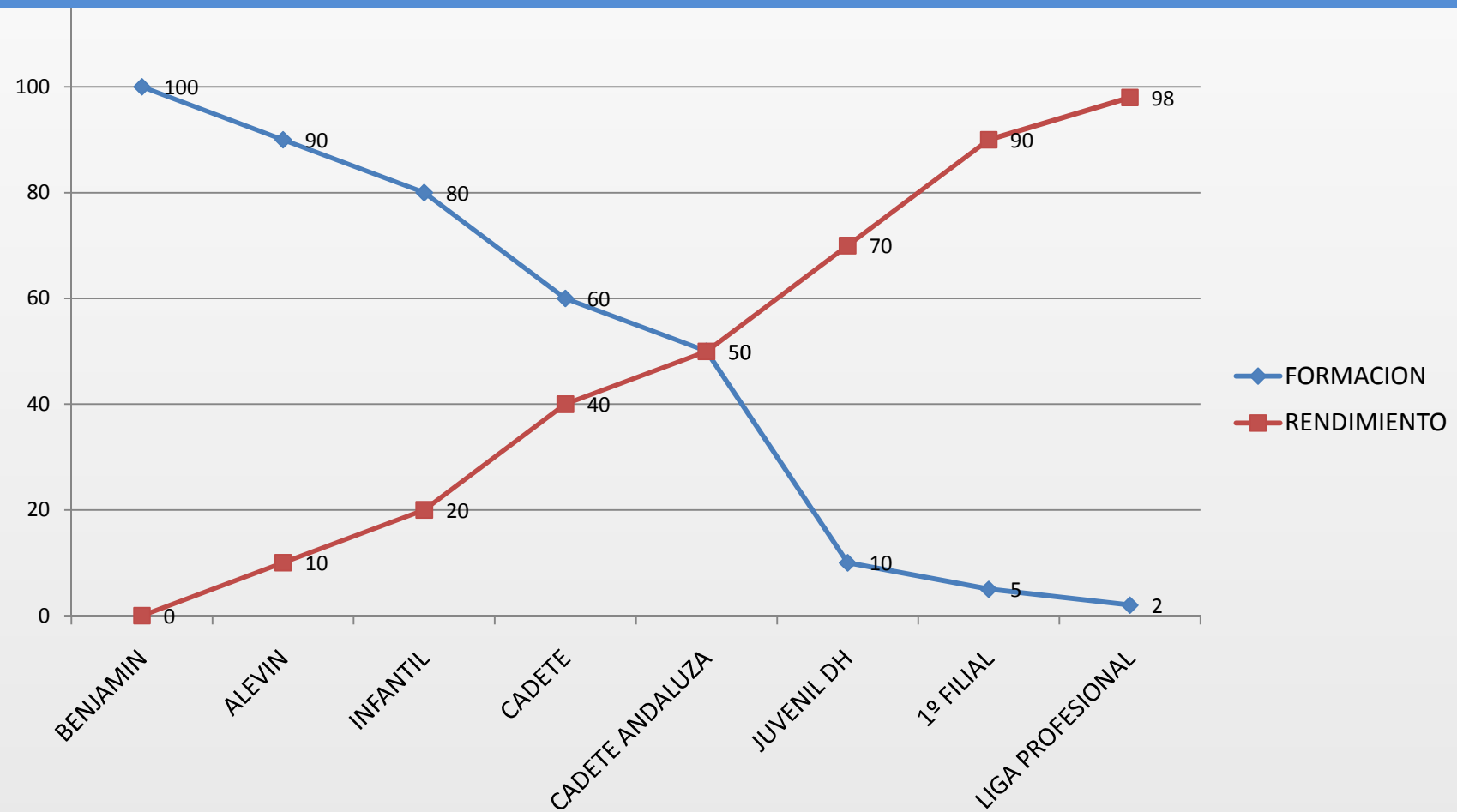
- ✓ 1. ANALISIS DE LA ENTIDAD
- ✓ 2. ANALISIS DE LOS DEPORTISTAS
- ✓ 3. APLICACIÓN TÉCNICA DAFO
- ✓ 4. ESTABLECER OBJETIVOS

¿OBJETIVOS?

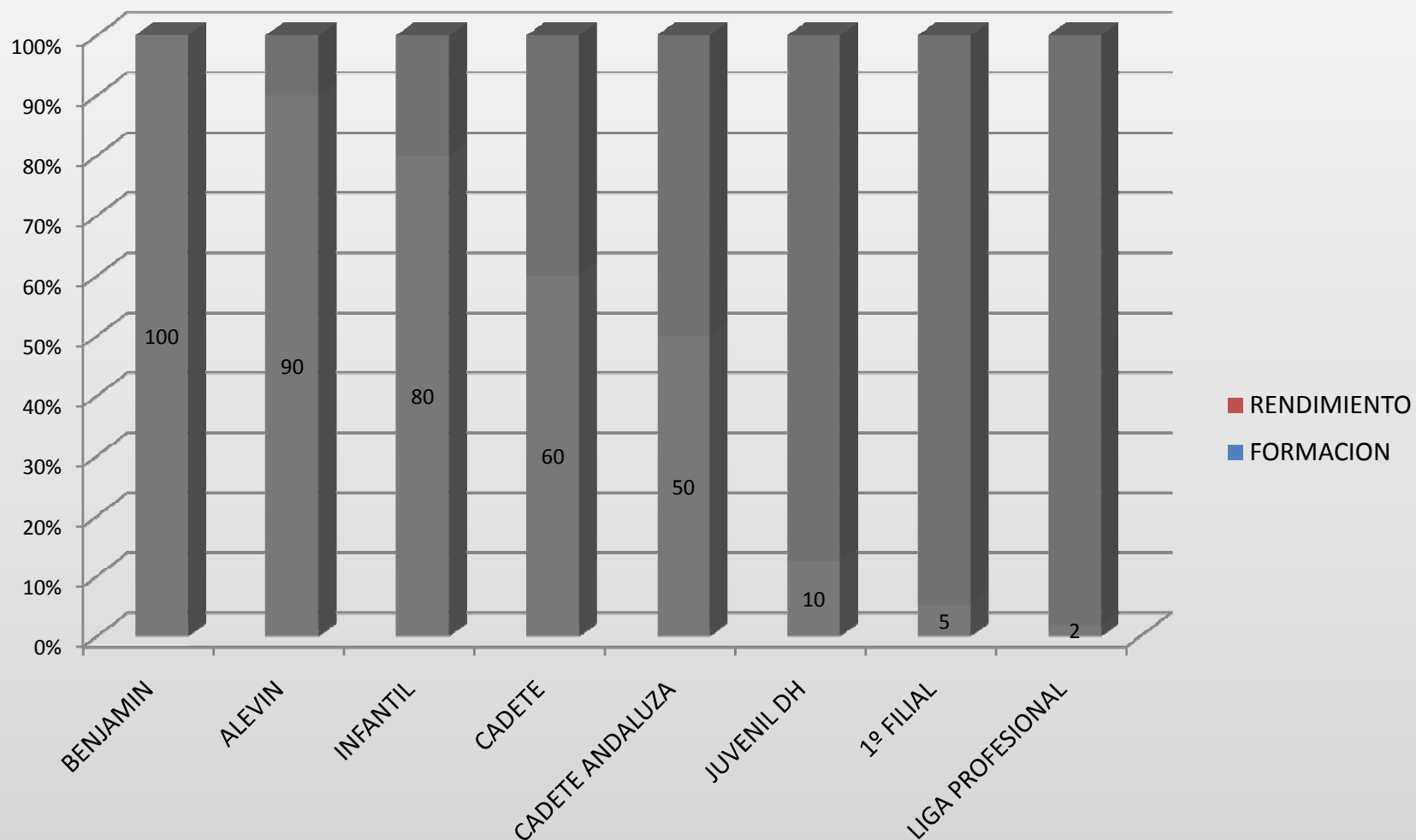
- FORMAR?
- RENDIR?
- FORMAR Y QUE RINDAN?



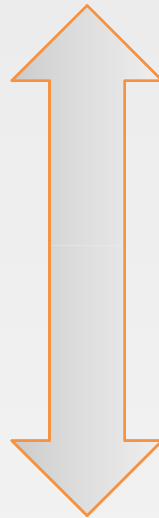
BALANCE FORMACIÓN-RENDIMIENTO DURANTE LA VIDA DEPORTIVA DEL FUTBOLISTA



BALANCE FORMACIÓN-RENDIMIENTO DURANTE LA VIDA DEPORTIVA DEL FUTBOLISTA



OBJETIVOS



CONTENIDOS

¿CONTENIDOS?

- FORMACIÓN?
- RENDIMIENTO?
- FORMACIÓN Y RENDIMIENTO?



CONTENIDOS DEL RENDIMIENTO



¿?



ANÁLISIS DEL FÚTBOL ACTUAL



CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DEL JUEGO

Colaboración: necesaria para jugar como equipo, y aumentar las fuerzas y posibilidades.

Oposición: en frente hay un equipo que quiere lo mismo que nosotros y al que se ha de superar.

Intensidad: el juego se desarrolla con rapidez y en un espacio limitado.

Incertidumbre: el resultado de nuestras acciones es incierto y dependen de distintos factores externos que podemos controlar.

En el siguiente cuadro se indica la habilidad concreta que se desprende de cada característica del deporte, las cuáles interactúan permanentemente:

Característica	Necesidad psicológica	Habilidad a entrenar
Colaboración	Comunicación	- Comunicación. - Empatía. - Trabajo en equipo. - Liderazgo.
Oposición	Anticipación mental	- Inteligencia. - Creatividad - Competitividad
Velocidad/Intensidad	Velocidad en la toma de decisión	- Percepción, toma de decisión y ejecución (o movimiento táctico). - Motivación. - Control de la activación.
Incertidumbre	Adaptación y tolerancia	- Control de la atención y concentración. - Control de activación. - Autoconfianza. - Control emocional. - Fortaleza mental.

Análisis del fútbol actual

(Informes técnicos de las siguientes tres: la Copa Mundo FIFA Sudáfrica 2010, la Copa de Campeones UEFA 2012 y la Copa de Europa UEFA 2012).

Sistemas flexibles: Los equipos varían o adaptan su sistema de juego según requieran las circunstancias, bien a lo largo de la competición o dentro del mismo encuentro.

El juego defensivo:

- Tendencia a juntar bloques defensivos compactos.
- Después, presionar con agresividad
- Se busca sorprender y superar al contrario en pleno despliegue ofensivo contraatacando el contraataque (FIFA, 2010).



El juego ofensivo:

- En esta fase del juego sigue estando vigente una transición muy rápida (UEFA, 2012) .
- Se requiere de un excelente pasador para que el compañero se halle en una situación de uno contra uno.

Algunos datos estadísticos:

El 72% de los encuentros en el Mundial 2010 los **ganó el equipo** que marcó el 1 a 0.

Durante la fase de grupos de la Copa de Campeones, el 44% de **los goles los marcaron equipos visitantes** y en el 25% en las fases finales.

Cómo se marcaron los goles:

En las tres competiciones el **78% se marcaron en jugadas abiertas**.

El 22% desde las bandas

El 22% a balón parado

Cuándo se marcaron los goles en el Mundial 2010:

1'-15': 11%

16'-30': 16%

31'-45': 15%

46'-60': 15%

61'-75': 19%

75'-90': 24%

91'-105': 1%

106'-120': 1%

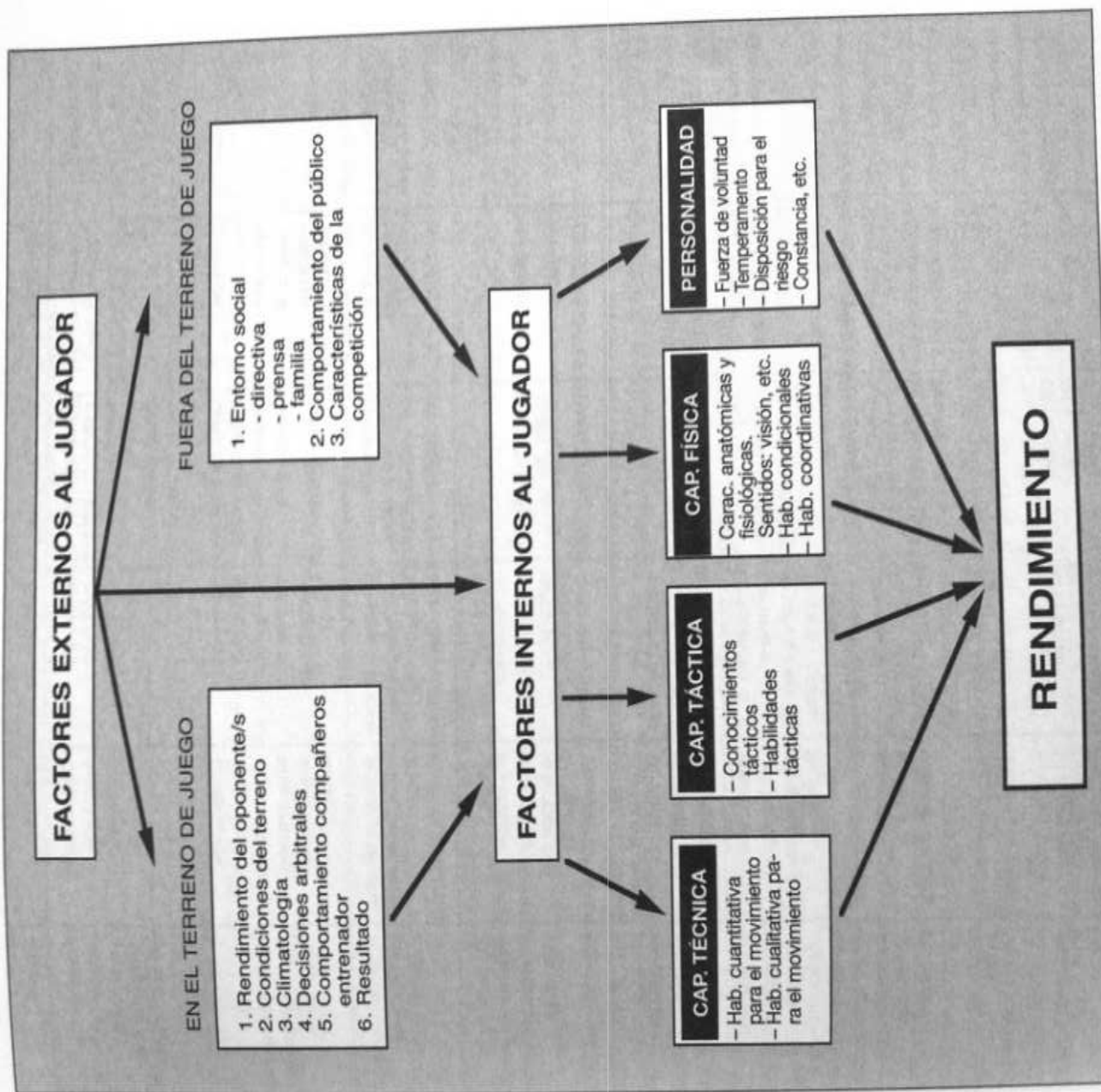
El **promedio de edad** en Sudáfrica fue de 27 años y 7 meses, casi dos menos que en Alemania 2006.

El **tiempo de juego real** fue **de 54:04**, a diferencia de los 60' que se jugaban a nivel profesional hace algunos años (Mombaerts, 2000).

Número de contactos con el balón: en otras competiciones y dependiendo del puesto un jugador, el número va de 35 a 75 veces, o incluso puede llegar a 120 ocasiones (Mombaerts, 2000), y lo tiene en su poder entre 30" y 2'30" (Portugal, 2008).

ANÁLISIS DEL JUGADOR ACTUAL





CUADRO 8.2. Factores de rendimiento (según Bauer, G., 1990; Konzag, Do-
bler, Herzog, 1995).

CARACTERÍSTICAS DE LOS JUGADORES

Porteros: El portero forma parte integral del proceso de construcción del ataque y reacciona rápidamente para actuar como un líbero detrás de la defensa.

Laterales: Importante tanto en defensa como en ataque.

Extremos: Tendencia a jugar con extremos a pierna cambiada, creando peligro de tiro a puerta, pasar y combinar con rapidez, o crear espacio para el desdoblamiento de los laterales

Medios: Se espera que construyan el juego desde atrás, contribuyan con mayor creatividad y soporten los ataques . De sus piernas parten muchos de los pases que por el interior o por las bandas pueden generar peligro.

Delanteros: Cuando se pierde la posesión del balón suelen ser los primeros defensores. Por su parte, en ataque no juegan tanto como referencias sino en continuo movimiento lateral y hacia delante y hacia a atrás, creando espacios (UEFA, 2012a).

“JUGADORES INTELIGENTES Y VERSÁTILES”

LOS JUGADORES EN LA ACTUALIDAD REQUIEREN DE LAS SIGUIENTES CUALIDADES:

- Técnica perfecta:** Con formación previa (12-15 años) y una formación (16-19 años) de alto nivel en su juventud.
- Gran Sentido táctico.**
- Deberá ser un Atleta, un deportista completo.**
- Inteligente**
- Versátil**
- Activo**
- Creativo**
- Con gran Fuerza mental.**



CONTENIDOS DEL RENDIMIENTO

- ALTO NIVEL DE PREPARACIÓN FÍSICA
- ALTO NIVEL DE PREPARACIÓN TÉCNICA
- ALTO NIVEL DE PREPARACIÓN TÁCTICA Y ESTRATÉGICA
- ALTO NIVEL DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA
- ALTO NIVEL DE PREPARACIÓN BIOLÓGICA

Percepción

Decisión

Ejecución



CONTENIDOS DE LA FORMACIÓN



¿?

DEFINICIÓN DE LA FORMACION NECESARIA

- FORMACIÓN DEPORTIVA DE BASE
 - ASENTAR LAS BASES FISICO-TECNICO.-TÁCTICAS
- FORMACIÓN PERSONAL:
 - FORMACION HUMANA: INDIVIDUAL, SOCIAL, FAMILIAR.
 - EDUCACIÓN EMOCIONAL
 - FORMACIÓN EN VALORES
- FORMACIÓN ACADÉMICA Y ORIENTACIÓN LABORAL:
 - APOYO AL ESTUDIO
 - ORIENTACIÓN VOCACIONAL



Percepción

Decisión

Ejecución



EXIGENCIAS PERCEPTIVAS EN EL FÚTBOL

(Adaptado de Fradua ,1997):

- ALTA FRECUENCIA DE SITUACIONES EN CONSTANTE “DOBLE TAREA”.**
- AMPLIA VISIÓN DEL TERRENO DE JUEGO.**
- MAYOR AGUDEZA VISUAL DINÁMICA Y VISIÓN PERIFÉRICA DEL ENTORNO.**
- CONTROL PERCEPTIVO DE JUGADORES IMPLICADOS Y SU VARIABILIDAD EN NÚMERO, MOVIMIENTO, AMENAZA O AYUDA..**

Factores implicados en el comportamiento motriz

En el futbolista, entendemos que el comportamiento motriz se debe comprender de forma integral y seguir varias fases, las cuales se explican en el siguiente cuadro:

	Fases del comportamiento motriz del futbolista			
Fase general	Fase específica	Componente general	Acción específica	Situación percibida
Percepción	Recepción	Táctico-cognitivo	Sentir	Trayectoria del balón y de los jugadores.
	Atención		Percibir	Aquellos que sean más importantes en ese momento.
	Recuerdo		Recordar	Experiencias previas y conocimiento adquirido.
Decisión	Interpretación		Procesar-organizar (analizar)	La situación táctica
	Decidir		Solucionar el problema mental	
Ejecución	Acción motriz	Técnico-condicional-psicológico	Regular la activación	Gesto técnico o acción táctica

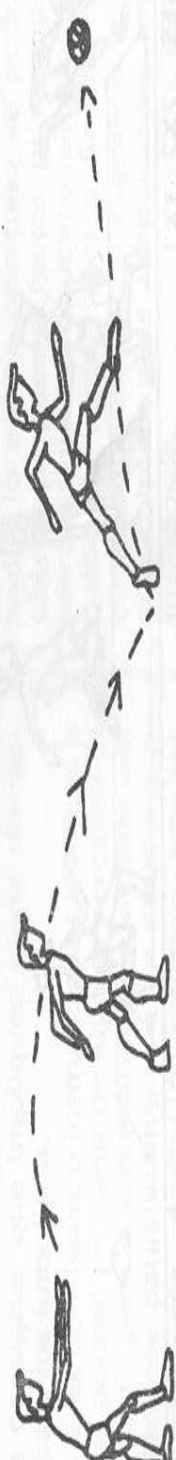
(Adaptado de Fradua, 1997; y Malho, 1969)



La Hora

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO		OBJETIVOS
Defensas contra atacantes, cada grupo con petos diferentes. Defensas persiguen a atacantes. Las designaciones las hace el entrenador.		Mejora de la atención de los defensas.
		
VARIANTES: Los atacantes se tocan entre sí, los defensas intercambian la marca. El entrenador señala cambios continuos en las marcas. El entrenador lanza pases a jugadores desmarcados devolviendo éstos rápidamente el balón. Centros al área desde distintas posiciones.		MATERIAL Pivotes Balones Petos.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO		OBJETIVOS
El jugador de espalda a tres pivotes intentará tocar el balón antes de que llegue el balón a los pivotes. El entrenador avisa momentos antes del lanzamiento.		Mejora de la atención de los defensas.
		
VARIANTES: Distintas posiciones (Agachado, tumbado, etc). El balón lanzado a distintas alturas. Idem pero el jugador debe pasar el balón hacia distintos objetivos		MATERIAL Pivotes Balones

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO		OBJETIVOS
Jugador situado frente a la portería. A la señal buscará un balón lanzado por la espalda con trayectorias varias. El jugador disparará hacia portería lo antes posible.		Mejora de la atención del delantero.
		
VARIANTES: Jugador en distintas posiciones. Voltereta previa en la colchoneta. Disparo a zona marcada en la portería		MATERIAL Pivotes, Balones, Porterías.

¿CÓMO ENSEÑAR?

- METODOLOGÍA
 - ESTILO DE ENSEÑANZA
 - ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA
 - CONOCIMIENTO DE RESULTADOS
 - INTEGRACIÓN DE CONTENIDOS
 - SIGNIFICATIVIDAD EN LA ENSEÑANZA
 - IMPLICACIÓN COGNITIVA
 - PROGRESIÓN EN LA ENSEÑANZA
 - METODO DE APOYO Y DIRECCIÓN
 - METODOLOGIA DE EXCELENCIA Y TECNIFICACIÓN

PROGRESIÓN PSICOMETODOLOGICA EN LA
PRESENTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES PARA LA
ENSEÑANZA Y MEJORA DE LA TÉCNICA Y LA TÁCTICA

PARTIDO. SITUACION REAL

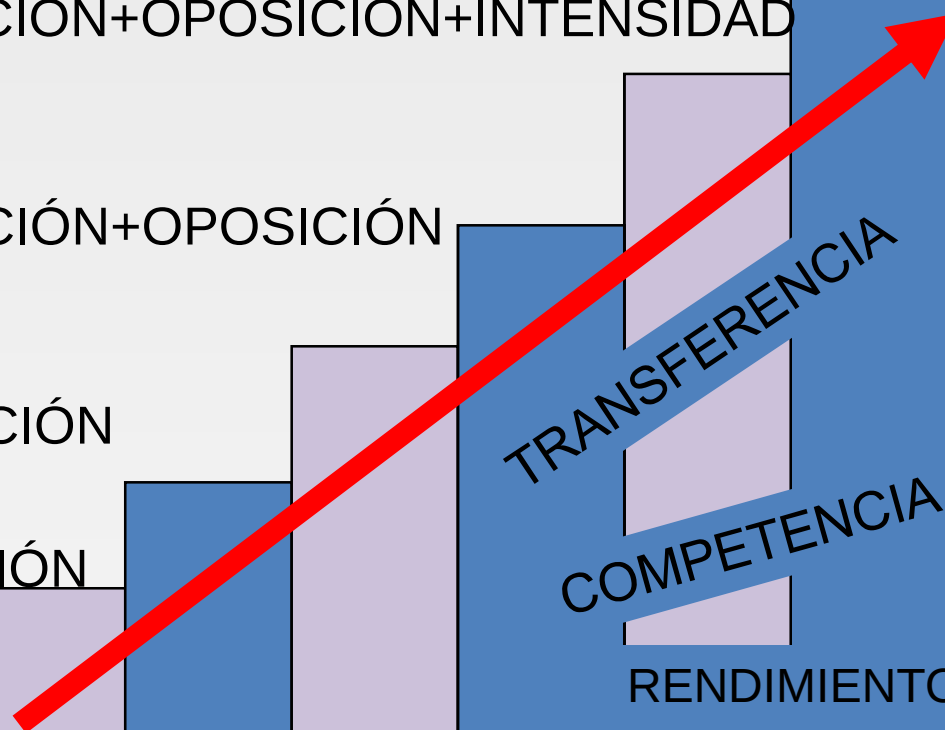
CON COLABORACIÓN+OPOSICIÓN+INTENSIDAD+INCERTIDUMBRE

CON COLABORACIÓN+OPOSICIÓN+INTENSIDAD

CON COLABORACIÓN+OPOSICIÓN

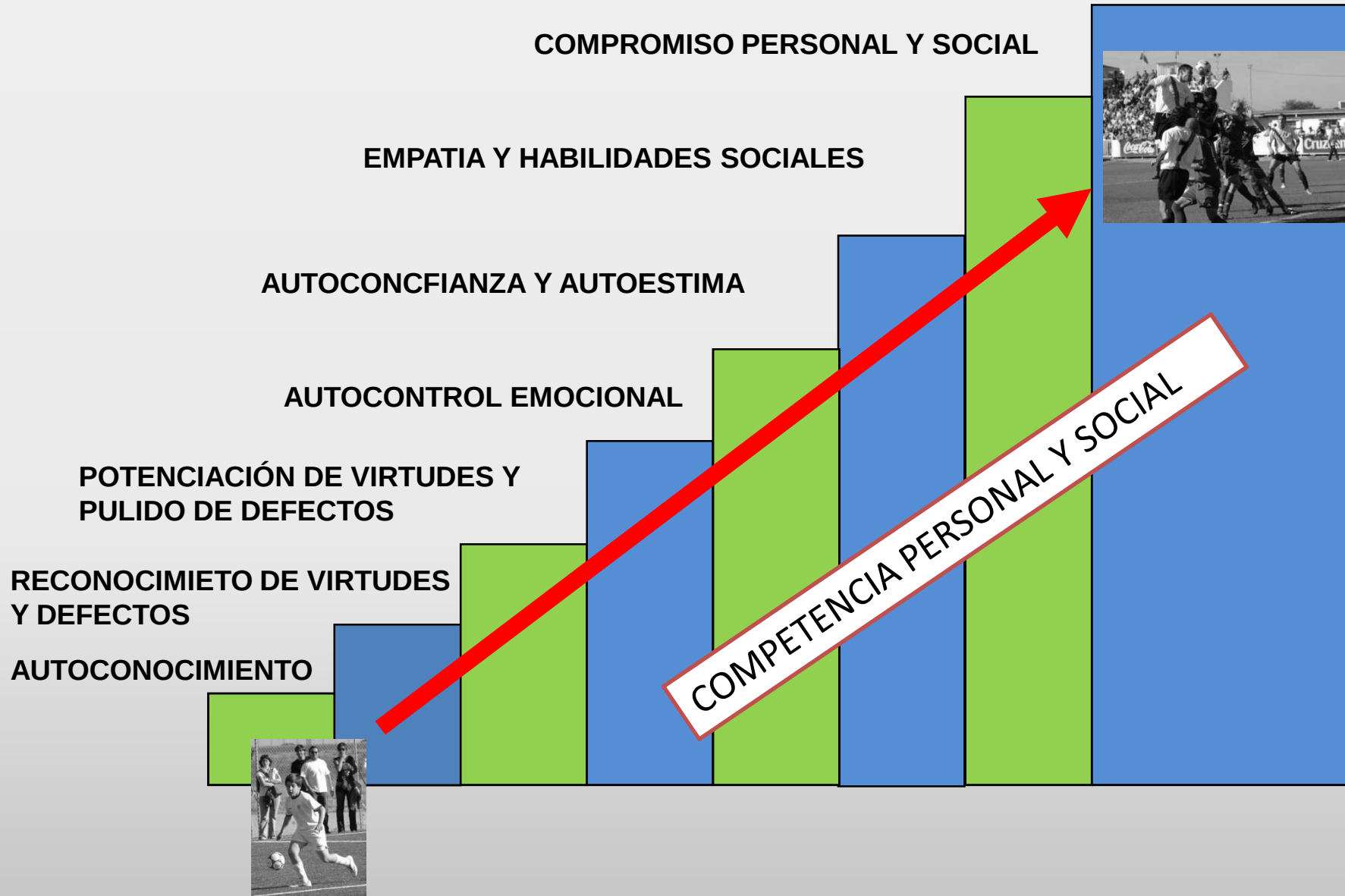
CON COLABORACIÓN

SIN COLABORACIÓN
NI OPOSICIÓN

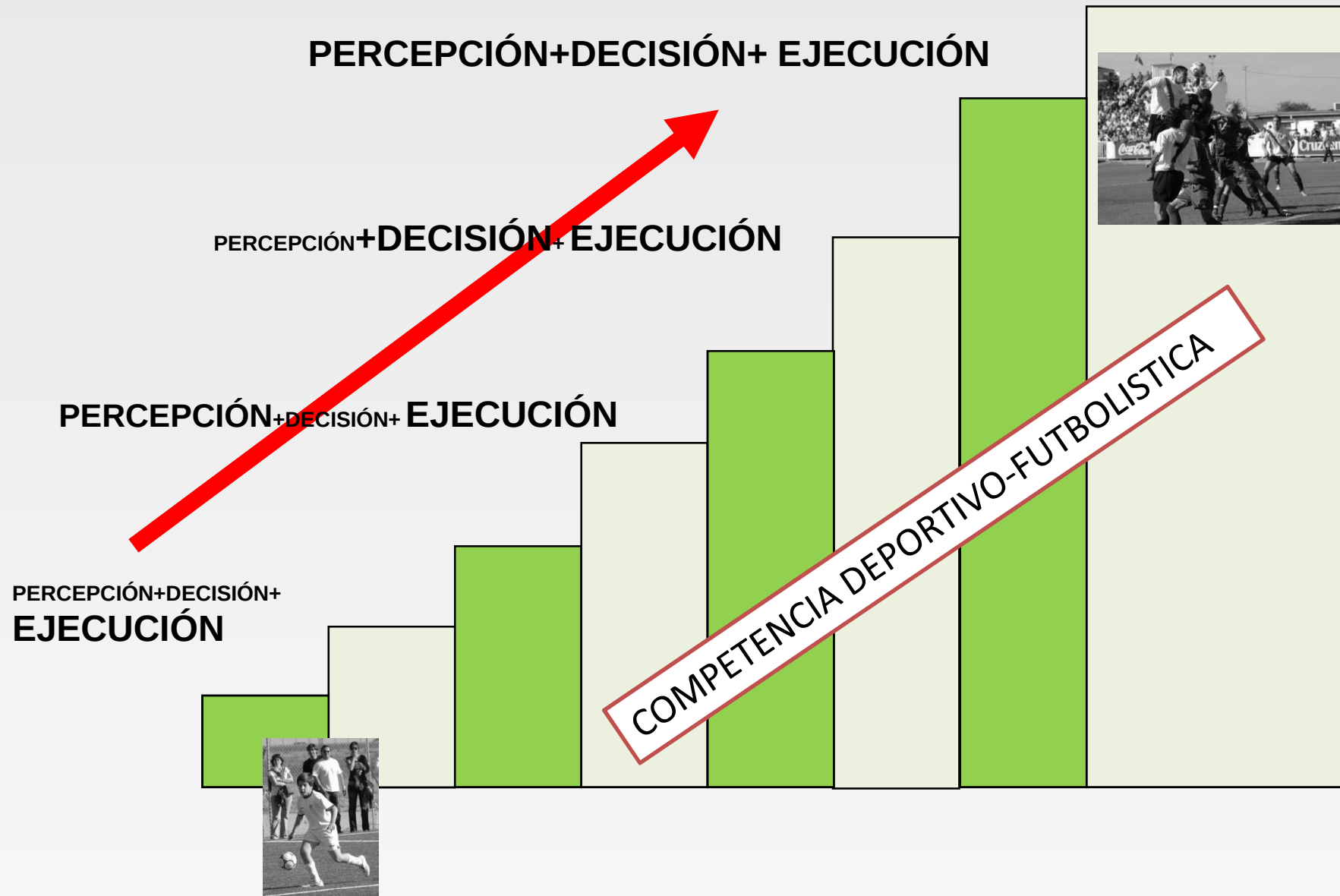


PROGRESIÓN PSICOMETODOLOGICA EN LA FORMACIÓN Y DESARROLLO PERSONAL

AUTOAFIRMACIÓN INDIVIDUAL Y SOCIAL CON DOMINIO EMOCIONAL EN ENTORNOS CAMBIANTES



PROGRESIÓN PSICOMETODOLOGICA EN EL DESARROLLO DE LOS COMPONENTES DEL ACTO MOTOR



OBJETIVOS

PROCESO DE COACHING
EN LA ENSEÑANZA
DEPORTIVA TANTO EN LA
FORMACIÓN COMO EN EL
RENDIMIENTO

SITUACION DE PARTIDA

- Necesidad de mejora
- Situacion problema

Capacidades
Habilidades

Autonomía

DEPORTISTA

Autoconfianza

Compromiso
de cambio

Continuidad

Apoyo

Desarrollo
Personal

Compromiso

Evaluación

Empatía
Persuacion
Escucha Act.

Ayuda no directiva

ENTRENADOR

Modelo de
Confianza

Estimular Reflexión

Informar

Descubrimiento

CONCLUSIONES

- **LO QUE DEBE MARCAR LA DIRECCIÓN DE NUESTRO TRABAJO DEBERÍA SER SIEMPRE LOS OBJETIVOS A CONSEGUIR**
- **LOS CONTENIDOS ELEGIDOS DEBEN FACILITAR SIEMPRE LAS METAS FIJADAS**
- **LA ELECCIÓN DE UNA BUENA METODOLOGÍA DE TRABAJO SERÁ CLAVE EN EL ÉXITO DE LA TAREA**
- **LA PROGRESIÓN EN LA ENSEÑANZA DEBE SER BIEN PLANIFICADA EN FUNCIÓN DE LOS OBJETIVOS A CONSEGUIR Y DE LOS DEPORTISTAS A LOS QUE NOS DIRIJAMOS.**
- **DEBEMOS ESTABLECER BUENOS CONTROLES DE CALIDAD QUE NOS GARANTICEN CORRECTOS FEEDBACKS, PARA QUE EN SU CASO, NOS REEDIRIJAN LAS ACTUACIONES.**