

EL ENTRENAMIENTO MENTAL DEL EQUIPO 1RA CATEGORÍA DE FÚTBOL DE GRANMA DURANTE EL CAMPEONATO NACIONAL DE ACENSO DE LA TEMPORADA (Original)

The team's mental workout 1ra Football's Category of Granma during Acenso's National Championship of the Season 2016

Lic. Pedro Enrique Reytor-Pérez. INDER Granma, infgra@inder.cu, Cuba
MSc. Manuel Hernández-Hernández. Facultad de Cultura Física, Universidad de Granma, infgra@inder.cu, Cuba

Ph.D. Edda Lorenzo Bertheau. Docente Universidad Nacional de Chimborazo.
elorenzo@unach.edu.ec Ecuador

Recibido: 30/01/2017 / Aceptado: 16/02/2017

RESUMEN

La investigación pretende realizar reflexiones sobre el tan complejo tema del entrenamiento mental y su incidencia en el pensamiento táctico operativo de los futbolistas de la provincia Granma durante el campeonato nacional de acenso temporada 2016, su primordial propósito es identificar las deficiencias en la búsqueda de solución a las situaciones tácticas durante el juego definiendo el nivel resolutivo en las situaciones latentes simples y complejas. La investigación se sustenta en la idea de que cada acción propuesta debe de ser antecedida por un ensayo mental donde el atleta tenga una representación lo más cercana y parecida a la realidad del juego y no constituya una repetición improductiva de la misma.

Palabras claves: inteligencias múltiples, pensamiento táctico operativo, Fútbol inteligente.

ABSTRACT

The investigation intends to accomplish reflections on the so complex theme of the mental workout and his incidence in the tactical operating thought of the soccer players of the province Granma during the national championship of I tax season 2016, his primary purpose is to identify the deficiencies in the search of solution to the tactical situations during the game defining the resolatory level in the latent simple and complex situations. Investigation is held in the idea that each proposed action is supposed to be preceded by a mental essay where the athlete have a performance the closest and

similar to the reality of the game and not constitute an unproductive repetition of the same.

Key words: Multiple intelligences, tactical operating thought. Intelligent soccer

INTRODUCCIÓN

Diferentes investigaciones acuerdan en la clasificación del Fútbol como un deporte de cooperación – oposición justificando la relación de una gran gama de variables que se relacionan entre si, lo mismo fuera o dentro del juego, las acciones implícitas en el mismo exigen al jugador ser listos, vivos e inteligentes.

Tiene gran significación el hecho de que para ser jugado casi en su totalidad se usan los pies, prescindiendo de las manos, y la intención de dominar el balón, pasársela a uno o varios compañeros, conducir el balón, eludir al adversario, lograr traspasar la línea de meta por los términos de la portería que está custodiado por un arquero que utiliza las manos, lo define y convierte en un deporte que tiene como fundamentos lógicas acciones que para su solución se necesitan jugadores que solucionen estas situaciones en el menor tiempo posible evitando de que las respuestas sean tardías y no compatibles a la situaciones procesadas, exigiendo además que la respuestas elegida de un grupo de alternativas sea la mejor esto sin duda alguna requiere de un jugador creativo, imaginativo, concentrado, apasionado para poder jugar el Fútbol con un gran sentido deportivo y artístico, por cierto un poco disminuido por muchos entrenadores en alto rendimiento por el componente psicopatológico predominante y por la dictadura del resultado que aplasta el placer lúdico (Roffé, 2003).

El proceso de entrenamiento de esta temporada estuvo avalada por el resultado de nuestras modestas investigaciones en diferentes momentos, primera etapa: periodo de entrenamiento de los jugadores para el campeonato provincial, segunda etapa el desempeño de los atletas durante el campeonato provincial y la tercera etapa: el periodo de entrenamiento y el propio Campeonato Nacional.

En este contexto Johan Cruyff considerado uno de los cuatro mejores futbolistas de la historia del fútbol decía que el fútbol empezaba en la cabeza y terminaba en los pies. Y a la cabeza (mentalidad) y la inteligencia de ese futbolista es que nos hemos enmarcado durante mucho tiempo en el fútbol granmense puntualizado en esta temporada 2016. Puede escucharse frecuentemente que los buenos futbolistas son listos, imaginativos, despiertos, astutos, y que se desempeñan con creatividad y viveza, estos atributos les dan un sello de diferencia al resto de los jugadores, en nuestra

provincia por solo mencionar algunos que carecían de un enmarcado físico recordemos a Alexander González Garcés (chande), René Estrada Infante, Walter, Benítez Rosales Yoel Sierra Arévalo , aquel virtuoso Jorge Luis Ramírez Rondón (Jorgito) que con solo 1.45 metros se hacía dueño del espacio y la pelota ante rivales que lo doblaban en físico, los mismos estuvieron en condiciones y dispuestos a ser líderes, es decir siempre liderar el equipo, admirados por sus compañeros, titulares indiscutibles y temidos por los rivales.

En los términos de la preparación psicológica nuestras metas no solo precisan adaptarse a situaciones estresantes sino ir más allá, “superarlas.” Hemos querido retomar la filosofía e identidad del futbolista granmense.

Cuando el entrenamiento adquiere ambiente de plena realidad demanda una concentración permanente y una alta dosis de intensidad en el esfuerzo que posibilita obtener resultados más ajustados a las exigencias y al “clima” que se generan en la competencia, cuando el entrenamiento es unilateral y le faltan ingredientes de la acción de juego es indudable que el mismo se hace indeseable y tedioso. Al respecto el doctor Carlos Álvarez del Villar de la Escuela Española cita: El entrenamiento es tan complejo que el entrenador es un médico y el atleta un paciente que requiere de la acertada medicina, teniendo en cuenta el momento y tiempo del que disponemos. Por todo ello el jugador creativo, listo e inteligente tiene mas posibilidades de triunfar que aquel con un estilo de pensamiento más encorsetado (Boillos, 2006).

DESARROLLO

La última etapa de la investigación tuvo como duración un año, en la cual se realiza el Campeonato de la mencionada temporada, donde el objetivo fundamental del equipo es pasar a la primea división y quedar en ella. Una interrogante clave puede inferir ¿Cuáles componentes del entrenamiento mental inciden en el pensamiento táctico operativo de la selección de Fútbol de Granma?

En la investigación se aplican según los objetivos propuestos una variabilidad de técnicas psicométrías y diagnósticos especiales, todos ellos con el interés de identificar las manifestaciones esenciales del pensamiento táctico operativo las cuales estuvieran influenciadas y determinadas por una deficiente mentalidad para solucionar situaciones aparecidas y detectar y evaluar acciones que definieran el coeficientes de inteligencia relacionadas con la lógica de la funcionalidad del futbolista. Dichos resultados

establecerán los criterios y patrones para la planificación del entrenamiento de las diferentes variables puntualizando el entrenamiento mental.

Métodos y técnicas.

La investigación estuvo dirigida a caracterizar las actuaciones técnico tácticas como resultante de una mentalidad futbolística que pudiera incidir en el pensamiento técnico operativo de los atletas. Para la investigación el grupo de investigadores compuestos por un DT, Asistente, preparador físico, medico, psicólogo, y seis colaboradores, deciden seleccionar los métodos más compatibles para la investigación, definiendo entre otros criterios que los mismos tuvieran la menor o nula intervención en el desempeño de los atletas cuándo los mismos se desempeñaran durante el juego.

Sistema de control y estadístico utilizado durante el campeonato para la evaluación del desempeño del equipo.

Métodos Teóricos

Análisis - síntesis: se utilizó para realizar una amplia fundamentación de la bibliografía científica y la documentación de las investigaciones antecedentes y relacionadas a la nuestra, permitiendo además la obtención de criterios de especialistas sobre todo en el entrenamiento ideomotor y mental.

Inductivo - Deductivo: se logró realizar la interpretación de la información obtenida, caracterizarla e identificarla segundos parámetros establecidos en los objetivos. Se muestran los fundamentales criterios y acciones sobre la relación que los entrenadores y atletas se establecen en la compatibilidad entre los actuales criterios sobre el entrenamiento mental y el pensamiento táctico operativo.

Histórico lógico: Este método nos permitió la búsqueda de los argumentos que antecedieron el problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, tanto cualitativos como cuantitativos, su desarrollo, su significación, así como su incidencia en los resultados actuales.

Empíricos

Observación: se aplica en su variante, protocolar, ajena no incluida , donde los observadores realizaban la toma de información sobre un pro tocólogo concebido de antemano , confirmando en dicha planilla, las acciones tácticas precedidas por un

determinado proceso mental evaluado según su desarrollo y resultado en positivo o negativo y en asociado a ello influyente o no en el resultado del pensamiento táctico, aspecto esencial en la misma lo determina precisar tiempo y calidad de la percepción, los mismos parámetros para la búsqueda de solución y el resultado de la misma, los datos obtenidos quedaban clasificados en los pertenecientes al portero, defensas, medios y delanteros según acciones ofensivas defensivas.

Modelación: de gran significación lo fue durante el entrenamiento mental modelar situaciones latentes simples y complejas donde el atleta tuviera la necesidad de responder ante situaciones desconocidas de manera rápida y precisa y en otra perspectiva establecer situaciones donde fuera necesario para solucionar las mismas mostrar modos de actuaciones inteligentes, relacionando las actuaciones hasta la inteligencia intra e interpersonal.

Como técnicas utilizadas tenemos el test de matrices progresivas de permitiendo conocer el índice de coeficiente intelectual y los test correspondiente a conocer la posibilidad de solucionar situaciones teóricas y prácticas.

Población, muestra y análisis de resultados.

La realización de la investigación tiene como muestra 22 jugadores del el equipo de Fútbol de Granma. La descripción e interpretación de los datos que avalan el estudio se fundamenta en la filosofía de trabajo de lograr un profesional con una total implicación, compromiso, estableciendo normas de estricto cumplimiento que garanticen una convivencia profesional sana y agradable. A su vez la intención es contribuir con los resultados a elevar el prestigio del fútbol Granmense, reforzar con los logros en este tema a lograr en nuestra provincia una buena cantidad de futbolistas dotados de una solidad potencialidad de inteligencia múltiples evidentemente con una mentalidad con altos índices de fundamentos lógicos del pensamiento. Los datos y su procesamiento lograran además lograr una unión favorable entre los directivos, entrenadores atletas y aficionados .y nos adelantamos en expresar que el resultado de lo que se expone fue la clasificación de forma invicta a la primea división y además mantenerse en la misma.

Resultados del equipo Granma durante el campeonato.

1ra vuelta	SSP	Holguín	May.	total	Baja por lesión de un atleta. Carlo Labrada Aliaga. (Lateral izquierdo).
GRANMA	0/0	3/2	4/0	7 puntos	
	1 punto	3 puntos	3 puntos		
2da. vuelta	SSP	Holguín.	May.	Total.	Juegan aprox. El 89 % de los atletas.
GRANMA	3/0	2/1	0/1	6 puntos	
	3 puntos	3 puntos	0 punto		
Clasificación de forma invicta				13 puntos	

Comportamiento de las fundamentales variables durante el campeonato.

Preparación psicológica:

Fundamentales inteligencias controladas durante el campeonato.

Es conocido por todos el matiz del Campeonato Provincial, en cuanto a las aptitudes y modos de actuación de algunos atletas, relacionando estos hechos con la mentalidad y la personalidad del jugador, sin duda alguna esta fue una dirección con tratamiento constante durante los entrenamientos, juegos y fuera del terreno .

Durante el campeonato.

El primer componente que teníamos como reto, era y todavía lo es, se relaciona con la necesidad de tener futbolistas listos, vivos, e inteligentes hacerles entender que el Fútbol empieza en la cabeza y termina con los pies. Fue necesario definir y precisar que teníamos jugadores talentosos pero no con la inteligencia deseada. Se les inculca a los atletas que definíamos como alto rendimiento el hecho de definir bien y rápido, combinar precisión y velocidad. Necesitábamos un jugador inteligente, que independientemente de participar en las acciones, fuera capaz de ser protagonista consciente de cada una de las situaciones y toma de decisiones, que jugará y analizará al mismo tiempo. En el inicio de la preparación y de acuerdo a los datos que se ofrecen se establece un plan lo más personalizando posible para incidir en los modos de actuaciones de cada uno de las líneas jugadores., ser jugador de equipo, saber pensar y hacerlo de prisa. Decidir lo que más interesa en décimas de segundo, que fuera capaz de elegir la mejor opción ante una gama

de posibilidades. Durante todo el Campeonato Provincial realmente fue un gran problema, que en este momento, si deseábamos clasificar teníamos que dar un total giro.

Sugerencias de las inteligencias múltiples por líneas.

En la **inteligencia espacial** nuestro equipo por líneas necesita profundizar en la habilidad de percibir o detectar los factores de juego como sigue:

Los defensas:

- La ubicación de los contrarios en el momento de los contraataques cuando están $\frac{3}{4}$ partes del terreno.
- Recordar las jugadas establecidas para salir jugando.
- Definir que jugador ira a la marca y quien quedara libre.
- anticiparse a las jugadas y decidir con rapidez.
- Recordar que nuestro equipo no establece como regla violar fases de juego.

Los medios con sus diferentes funciones.

- visualizar los movimientos tácticos.
- anticiparse a las jugadas y decidir con rapidez
- La ubicación de los contrarios en el momento de los contraataques cuando están en media cancha.
- Actuación coordinada con las defensas y los volantes en los espacios y tiempos reducidos.

Delanteros:

- La ubicación de los contrarios en el momento de recibir en el área para el tiro a puerta.
- Diseñar en su memoria la ubicación de la puerta para mejor control del balón y adversarios.
- Escapar de la vigilancia de un adversario cuando nuestro equipo se apodere del balón.
- Lograr con los menores elementos posibles robar el balón al adversario e intentar llegar rápidamente a su portería sorprendiéndole

de forma que no pueda replegarse ni organizarse defensivamente, utilizando los espacios libres que dejó al adelantarse.

De forma general quisiéramos en este sentido lo siguiente. **VER SIN VER.**

Tabla sobre la cronología del resultado de trabajo de las líneas en la condición física y elementos técnicos-tácticos.

Posición	40 minutos	60 minutos	80 minutos	90 minutos	Posición incidente.
Defensa.					
Duelos	100%	85%	85%	85%	Laterales.
Saltos	100%	94.3%	88%	85%	Marcadores.
Achiques	100%	89%	85%	80%	Laterales.
Coberturas	100%	89%	80%	78%	Laterales.
Despejes	100%	91%	88%	88%	Bloque.
Medios.					
Desmarque	100%	95%	90%	89%	Enlace.
Marcaje	100%	89%	85%	80%	Contención.
Regate	100%	85%	83%	79%	Todos.
Combinación.	100%	86%	80%	75%	Todos.
Delanteros					
Profundidad.	100%	95%	81%	75%	Volantes.
Movilidad	100%	96%	79%	72%	Todos.
Improvisación	100%	94%	86%	87%	Todos.
Tiros.	100%	100%	100%	100%	Todos.

Análisis cualitativo de las acciones ofensivas principios ofensivos:

Los datos corroboran la capacidad en el funcionamiento técnico-táctico de nuestro equipo al realizar un resumen de dicho funcionamiento y señalar algunos aspectos del mismo se puede señalar que nuestros atletas son capaces de:

Escapar de la vigilancia del adversario cuando nuestro equipo se apodera del balón.

Llegar a la portería adversaria con el balón, una vez puesto en juego o cuando se ha recuperado, logrando la acción del 89% del equipo en ataque directo o indirecto.

Robar el balón al adversario e intentar llegar rápidamente a su portería, sorprendiéndole de forma que no pueda replegarse ni organizarse defensivamente, y explotando los espacios libres que dejó al adelantarse sin necesitar la acción de muchos elementos.

De forma general no se pierde la ocupación racional del terreno de juego cuando se producen ataques o contraataques del equipo contrario cubriendo u ocupando la espalda del compañero ofensivo.

Nuestro equipo funciona interviniendo siempre varios hombres de diferentes líneas.

Son capaces de aprovechar con facilidad los espacios libres previamente por compañeros o contrarios. (arrastrando al contrario). desplazándose un compañero a él).

Son capaces de acercarse o alejarse del poseedor del balón sin obstáculo alguno, lo mismo en la línea lateral que la diagonal, aunque debemos mejorar cuando es en profundidad, desde atrás y desde adelante.

Nuestro equipo se destaca por las ayudas permanentes haciendo favorables las soluciones al poseedor del balón. Aunque debemos de mejorar en la línea media.

La Entrega y devolución del balón es rápida entre dos o más jugadores de un equipo. El que empieza, finaliza la acción, y el jugador que recibe el balón, lo devuelve a un solo toque.

La vigilancia es uno de los principios que más atención necesitará pues por un problema de concentración (porteros) se produce situaciones desequilibrantes sobre todo en los siguientes momentos.

Cuando se lanza un saque de esquina y no todos van al remate.

Cuando se lanza una falta y no todos colaboran en su ejecución.

Cuando ataca un defensa lateral y el hombre libre “vigila” su zona.

Cuando ataca un hombre del centro de la defensa y un centrocampista pasa a ocupar su espalda, etc.

CONCLUSIONES

1. Los indicadores de mayor incidencia en el pensamiento táctico operativo se enmarcan en el momento de seleccionar la solución más ideal para respuesta motora.
2. Una de las acciones de mayor incidencia en la efectividad de la solución táctica en la línea media y delantera lo es Robar el balón al adversario e intentar llegar rápidamente a su portería, dejando sin tiempo a los defensas para su toma de posición.
3. El entrenamiento mental para cada uno de los propósitos técnico-tácticos constituyó el factor de mayor puntualización para los logros obtenidos

RECOMENDACIONES.

- Incluir en los venideros planes la continuidad del proyecto de sistemas de ejercicios con respaldo metodológico y didáctico de la teoría de las inteligencias múltiples.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Beswick, B. (2001). Focused for soccer Champaign, Il.Human Kinetics.Boillos, D. (2006) La Mentalización en el Fútbol Moderno: Guía práctica para entrenadores y futbolistas. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.
2. Carrascosa, J. (2003a). Dirigir o Liderar? Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.
3. Carrascosa, J. (2003b). Saber Competir. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.
4. Carrascosa, J. (2003c). Motivación. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.
5. Cruyff, J. (2002). Me gusta el fútbol. Barcelona: RBA.
6. S.A.Casullo, M.M. (2008). Prácticas en Psicología Positiva. En Casullo (Comp.) Teorías contemporáneas sobre la inteligencia; Alejandro Castro Solano y Denise Benatuil, Lugar editorial, Buenos Aires.
7. Díaz, J.M., Gimeno, F.J, Salinas, D., Masnou, A. (2007). La pelota nunca se cansa. Editorial Base, España.

8. Osil, J. (2006) Psychological Interventions with Football (Soccer) Teams. En J. Dosil (Ed), *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
9. Dosil, J. (2008). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. (2 Ed.). Madrid: McGraw.
10. Hill. García-Más, A. (2002) *La Psicología del Fútbol*. En J. Dosil, *El Psicólogo del Deporte: Asesoramiento e Intervención*, Madrid: Síntesis.
11. Gardner, H. (1993). *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*. México, D.F.: Fondo de Cultura Económica. Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. Partidos.
12. Arroyo Mendoza Margarita. *Metodología de investigación*. La Habana.
13. Arce, Gustavo (1996) *El fútbol para infantiles, juveniles y mayores*. Buenos Aires Argentina, Editorial Instituto Bonaerense del Deporte.
14. Casanals, Arpad. (1990). *El fútbol*. Ciudad de la Habana. Edición Pueblo y Educación.
15. ElKonin, D. B. *Psicología del juego*. Ciudad de La Habana. Editorial. Pueblo y Educación, 1983.