

Rosana Llares Lavandera,
Màster en Psicologia de l'esport.
Escola de Futbol de Mareo.

PLANIFICACIÓ I OBJECTIUS PSICOLÒGICS EN UNA ESCOLA ESPORTIVA: EXPERIÈNCIA EN FUTBOL TECNIFICACIÓ

Resum

En aquest article es fa una exposició de la forma de treball interdisciplinar al voltant d'una escola esportiva de futbol. L'experiència està centrada en la de Mareo (Real Sporting de Gijón) i es desenvolupa la planificació dels objectius de treball psicològic en funció de l'edat dels jugadors de cada equip participant i dels objectius d'execució/rendiment per a aquella temporada. L'article, en la seva part final, planteja un conjunt de propostes per a treballs futurs en aquest nivell, com ara: a) El treball psicològic ha d'estar programat i tot ell encadenat al llarg del temps. b) Els objectius de treball han d'estar elaborats en funció de les expectatives i forma de treball de cada equip. c) L'entrenament psicològic ha d'estar integrat en la planificació general de treball de l'esportista. d) L'entrenament psicològic ha de ser obligatori per tots els jugadors al mateix nivell d'exigència que qualsevol altra de les àrees de treball (física, tècnica/tàctica). e) L'entrenament mental ha de ser sistemàtic.

Paraules clau: objectius, escola esportiva, futbol.

Ubicació de l'escola de futbol de Mareo

La Societat Esportiva Real Sporting de Gijón Club de Fútbol va ser fundada el juny de 1905. Va ascendir per primer

cop a Primera Divisió la temporada 1943-44, i la temporada 1976-77 hi ascendí per cinquena vegada, on s'ha mantingut fins avui.

L'Sporting de Gijón, amb la intenció d'aglutinar en un lloc comú tots els esforços que fins aleshores havia realitzat per afavorir la seva pedrera, i conscient de les limitacions del seu potencial econòmic de cara a una política de fitxatges milionaris, va decidir crear aquesta Escola, a sis quilòmetres del centre de Gijón, a Mareo (raó per la qual popularment es coneix amb el nom d'Escola de Futbol de Mareo).

El 28 de març del 1978 van començar les seves activitats que s'han desenvolupat sense interrupcions fins a l'actualitat.

L'Escola de Mareo està emplaçada en un terreny de 112.000 metres quadrats i conta amb les següents instal·lacions: set camps reglamentaris (quatre d'herba i tres de sorra), un mur per a treballs tècnics, dues pistes de futbol-sala, un pavelló per a magatzem de material i manteniment; tot això complementat per unes dependències interiors que contenen: sis vestidors de jugadors (capacitat per a 40 jugadors), set vestuaris dobles per a entrenadors, vestuari d'àrbitres, gimnàs, bugaderia, farmaciola, sala de rehabilitació, consulta mèdica, despatx psicològic, aula, oficines i una planta destinada a residència dels jugadors de fora de la província i a les concentracions del primer equip.

A l'Escola de Mareo hi treballen onze equips repartits en les categories que s'especifiquen al quadre 1.

1 Benjamins
2 Alevins
2 Infantils
2 Cadets
2 Juvenils: – Divisió d'Honor
– Lliga Nacional
2a Divisió B
1a Divisió

Quadre 1

Plantejament d'objectius

La planificació d'objectius en un centre esportiu d'aquestes característiques (Escola de Tecnificació —equips inferiors— amb continuïtat en l'alt rendiment —equips superiors—), i tenint en compte la situació actual de la relació psicologia-esport (possiblement d'aquí a uns anys el primer punt que hi plantejaríem seria molt diferent de com ho exposarem en aquest article), s'estableix en tres nivells diferenciats:

- Objectius interns del Departament de psicologia.
- Objectius per edats.
- Objectius per temporada.

Objectius interns del Departament de psicologia

Abans de començar la planificació d'objectius a nivell esportiu o psicològic-esportiu, cal situar la figura del psicòleg dins l'organigrama esportiu, i de manera especial el treball psicològic, com a nova activitat en els centres on s'ha d'introduir.



Per tant, el primer plantejament s'adreçarà a l'establiment d'objectius propis o interns del psicòleg com a nou professional, la seva ubicació i el seu treball.

En aquest sentit, la nostra experiència a l'Escola de Mareo la plantejem com un cicle progressiu dividit en tres estadis:

1. Iniciació: introducció progressiva, clara i motivadora del treball psicològic i de la figura del psicòleg. Comprovació dels efectes que produeix en els jugadors i tècnics.
2. Estabilització: aplicació de programes psicològics en la dinàmica d'entrenament i competició. Ampliació de funcions segons la demanda i les expectatives que es creen a l'entorn del treball psicològic.
3. Consolidació: integració plena del treball psicològic a la planificació de cada equip. Valoracions sobre els resultats obtinguts, sempre integrat aquest treball en la dinàmica pròpia de cada equip.

És important tenir sempre present l'estructura del centre on s'ha de treballar, les necessitats plantejades, els objectius esportius, i de qui depenem o qui demana un psicòleg i per quines raons.

La nostra tasca a l'Escola es va plantejar, a priori, com la introducció d'una àrea que fins aleshores no s'havia treballat i que els tècnics i dirigents d'aquell moment consideraven important.

Amb aquest punt de partida, calia prendre un marc de referència general on poder establir els objectius de treball, programes i actuacions necessàries per tal que la psicologia i el psicòleg fossin entès com a psicòleg esportiu i pogués arribar a formar part del treball d'entrenament sense deformacions o rebuig, especialment per part dels jugadors, ja que es tractava d'un aspecte de treball totalment nou per a ells.

Aquest plantejament suposa en alguns moments (sobretot al començament de la feina) el sacrifici d'actuacions que, en una situació pura o asèptica i des d'una perspectiva professional, serien les adequades, però que en determinades circumstàncies podrien fer malbé molts altres aspectes relacionats amb el treball. Això no vol dir, en cap cas, que la renúncia a determinades actuacions signifiqui admetren d'altres que poguessin anar d'alguna manera contra l'ètica professional del psicòleg o contra els fonaments i principis de la psicologia esportiva.

Segons el nostre parer i experiència,

aquesta progressió d'objectius s'hauria de tenir en compte sempre que es plantegi un treball pràctic continuat en un centre o organització esportiva on es formarà part d'un organigrama tècnic general. Aquest aspecte marcaria diferències amb el que podria ser un treball psicològic més puntual de cara a una competició concreta (cas de la preparació dels Jocs Olímpics) o fins i tot el treball desenvolupat a nivell particular amb esportistes individuals.

Objectius per edats

Com ja vam esmentar anteriorment, l'Escola de Mareo compta amb equips en totes les categories inferiors (des de benjamins fins a juvenils o 2a B), per tant, els objectius que s'estableixin han de tenir en consideració aquesta diferència d'edats i categories. La primera classificació s'estableix a nivell general, per categories (vegeu el quadre 2).

CATEGORIA	OBJECTIUS
Benjamins	Presa de contacte
Alevins	Aprenentatge
Infantils	
Cadets	
Juvenils	Rendiment en competició
2 ^a B	

Quadre 2

Aquests objectius han d'estar coordinats amb els objectius establerts per a cada edat a nivell esportiu, on es diferencien, segons les edats, aspectes de tipus formatiu, competitiu i de màxim rendiment.

Adaptant-nos als plantejaments de treball tècnics del club, i a les necessitats que els nostres propis plantejaments exigeixen, i prenent sempre com a marc de referència les edats dels jugadors, s'estableix un programa de treball basat en les següents pautes generals.

Benjamins: presa de contacte amb el treball psicològic

En aquesta categoria la major part de la feina es realitza a través de l'entrenador, mitjançant exercicis de camp, jocs i treball indirecte de cohesió.

El treball dirigit pel psicòleg consistiria en la iniciació a exercicis molt bàsics adequats a l'edat quant a instruccions, temps d'execució i realització.

Alevins/infantils: iniciació programada al treball psicològic

En aquestes categories s'introdueix la idea de programació psicològica com a part de l'entrenament. Es prova d'aconseguir que el treball psicològic formi part de la resta de l'entrenament i que els jugadors ho assumeixin d'aquesta manera. S'introdueix la idea d'un pla de treball pre-competitiu que afavoreixi l'adquisició de capacitats relacionades amb el control de l'stress, la concentració, etc. Es realitzen exercicis i tècniques senzilles, encaminades sempre a l'adquisició de destreses bàsiques a nivell psicològic.

S'elabora un programa de camp que l'entrenador introdueix en l'entrenament, orientat a educar i entrenar aspectes concrets que l'entrenador demanda o que el psicòleg considera importants. En aquest sentit es treballa la idea d'equip (cohesió), el control de l'energia negativa, l'atenció, etc. És molt important tenir sempre present que en aquestes edats l'objectiu fonamental que es persegueix és l'aprenentatge, i per tant la valoració final no ha d'anar en funció del rendiment ni dels resultats obtinguts com a conseqüència del treball, sinó de l'adaptació dels jugadors a aquest treball psicològic i a la tècnica que van adquirint en relació als exercicis i la programació.

Posem un exemple: quan es realitza una tècnica de respiració amb els més petits, l'objectiu és que aprenguin a controlar la seva respiració i que es familiaritzin amb els diferents estats que produeix cada tipus de respiració; si realitzem una respiració relaxadora no es pretén que en l'entrenament els juga-



dors aconsegueixin l'estat òptim de relaxació sinó que aprenguin la tècnica adequada d'aquesta respiració i que s'adaptin progressivament a l'exercici.

El mateix passaria amb les visualitzacions: els diferents exercicis de visualització no pretenen la reproducció d'aquest efecte posteriorment, en el camp, sinó l'adquisició de manera gradual de la capacitat visio-imaginària que més endavant necessitarem perquè els programes es puguin aplicar a la competició amb garanties d'èxit.

Cadets: programa psicològic integrat a entrenament i competició

A partir d'aquesta edat (14-15 anys) es planteja el treball orientat a l'obtenció de millora en el rendiment. La categoria de cadet es podria considerar un graó de pont entre la iniciació o l'aprenentatge de l'entrenament psicològic (com fins ara hem desenvolupat) i la posada en pràctica d'un programa concret i puntual sobre aspectes que intervenen en el rendiment esportiu.

En aquestes edats es combinen objectius d'aprenentatge amb objectius de millora del rendiment. Es comença a entrenar aspectes concrets i específics de cada equip que s'aniran intro-

duint progressivament en la competició.

Juvenils: aplicació d'un programa psicològic orientat a la millora del rendiment

En la categoria juvenil (i superiors) es porta a terme un programa psicològic adreçat a la millora del rendiment i a l'obtenció de resultats.

En aquesta categoria el plantejament de treball psicològic és molt semblant al realitzat en l'alt rendiment, amb l'única diferència que els objectius esportius en categoria juvenil comparteixen els objectius de resultat amb els d'aprenentatge.

En el treball psicològic s'entén que l'aprenentatge es va produir en les edats inferiors i els jugadors ja són en la disposició adient per emprar qualsevol tècnica, i sobretot familiaritzats amb la dinàmica del treball psicològic.

Aquest aspecte pot semblar molt bàsic plantejat d'aquesta manera, però n'és un dels més importants a controlar, i un cop assolit es el punt que garanteix l'èxit del treball. Un jugador pot estar realitzant un exercici de deu minuts de cursa contínua sense esma ni ganes, tot pensant on anirà de vacances la setmana vinent o renegant del preparador físic i de l'entrenament, i



no obstant això, mentre continuï corrent, els efectes físics que aconsegueix amb la cursa es produiran de totes maneres, ho vulgui el jugador o no. Si aquest mateix jugador està ajagut en un matalàs fent un exercici de visualització i no sap fer-ho correctament o en comptes de seguir l'exercici de visualització pensa en les vacances, és ben segur que no aconseguirà els resultats desitjats i tota la feina feta pel psicòleg haurà estat completament inútil.

Elaboració de programes psicològics
Segons tot el que s'ha exposat fins aquí, ¿com es concreten els programes d'intervenció psicològica basats en els objectius generals?:

- Programant exercicis i tècniques bàsiques i més generals en les edats més petites; i exercicis i tècniques concretes i específiques en les edats superiors.
- Incrementant la complexitat dels exercicis segons les categories i les edats dels esportistes.
- Donant prioritat, per tant, a l'aprenentatge en les primeres edats; a la posada en marxa en competició de les destreses apreses en les edats intermèdies, i el rendiment en compe-

tició de juvenils i categories superiors.

- Seguint, no obstant, aquest procés (aprenentatge, posada en marxa i rendiment) a cada categoria.

Objectius per temporada

La clau d'un treball ben valorat serà l'establiment d'objectius i objectius a determinar amb l'entrenador sobre el seu equip de manera que, a posteriori, es pugui comprovar si la intervenció va ser encertada o no.

Per això, cal explicar-li, en principi, les pautes a seguir:

- Que s'han d'establir Objectius, Sistemes de Treball i Sistemes de Valoració.
- Que els objectius s'estableixen, lògicament, a curt, mig i llarg termini.
- Que els objectius d'han de definir de forma objectiva, que han de ser avaluables, que no es pot assenyalar un nombre excessiu d'objectius, que aquests han de constituir un repte, però també han de ser realistes, que cal que existeixi un compromís moral envers aquests objectius i, per tant, han de ser prou atractius, etc.
- Que, en general, per facilitar la progressiva consecució dels objectius seguint les pautes lògiques de l'apre-

nentatge, podem definir genèricament els objectius en cada etapa:

Curt termini: adquisició o perfeccionament de destreses.

Mitjà termini: posada en marxa en competició.

Llarg termini: continuïtat i estabilitat del rendiment, en funció de la continuïtat i l'estabilitat d'aquestes destreses i conductes en competició.

Posteriorment, la determinació dels objectius en col·laboració amb l'entrenador o cos tècnic pot seguir un procés d'endarrera cap endavant, com s'exposa esquemàticament a continuació:

1. Què vol aconseguir aquesta temporada l'equip?: objectius a llarg termini.
2. Com s'hi arriba? Quines conductes cal de manifestar en el camp?: objectius a mitjà termini.
3. Per tant, quin entrenament permet de manifestar aquestes conductes en el partit?: objectius a curt termini.

En aquest procés, hem de tenir en compte quatre aspectes:

1. Que estem parlant d'objectius (curt, mitjà i llarg termini) dins una mateixa temporada.
2. Que en primer lloc ha d'existir un diagnòstic o avaluació inicial, que permeti discriminar millor les necessitats i/o els dèficits d'equip i també ser més precisos en l'establiment dels objectius.
3. Que segons les categories es posa més èmfasi en un aspecte o un altre: adquisició de destreses, posada en marxa en competició, o continuïtat competitiva. Per tant, s'allarguen o s'escurcen els terminis d'acord amb aquesta prioritat.
4. Que, generalment, l'objectiu final o a llarg termini és comú a tot el cos tècnic i, a partir d'aquest punt, cadascú (entrenador, preparador físic, psicòleg) ha d'establir els objectius a curt i mig termini específics de la

seva àrea d'intervenció, coordinant-los, amb l'aprovació de l'entrenador.

Tot això ens permetrà de fer una valoració a final de temporada (recopilant dades i avaluacions realitzades al llarg de la mateixa) que determini fins a quin punt s'han complert els objectius, quins han tingut més incidència per a la consecució de l'objectiu final, i quins aspectes han de ser subratllats o suprimits per a futures intervencions.

Conclusions

Segons tot el que s'ha exposat, podríem concloure que l'entrenament mental ha de tenir les següents característiques:

Programat

El treball psicològic no és una consecució d'exercicis sense cap nexa, en el quals es passa de l'aplicació d'una tècnica a una altra o de l'aprenentatge d'una destresa a una altra només perquè ja es domina l'anterior.

Cal que segueixi una periodització:

- Evolucionant progressivament de l'aprenentatge en les edats més petites al rendiment en les edats superiors.
- Evolucionant progressivament, dins una mateixa temporada, de l'entrenament col·lectiu a un entrenament més específic, en petits grups i/o individual.
- Evolucionant progressivament, en la mateixa temporada, de l'entrenament en condicions experimentals (gimnàs) a condicions més reals (vestidors i pistes o camps d'entrenament).

Basat en els objectius establerts

No es poden establir programes de treball "en llauna" que s'apliquen indistintament a qualsevol equip, edat o situació esportiva.

La intervenció psicològica no serà la



mateixa, ni seguirà els mateixos terminis ni plantejaments quan es tracti d'una Escola Esportiva que quan es tracti d'una competició o campionat concret (per exemple, Jocs Olímpics). En el primer cas el treball està orientat a la formació i el rendiment continu, i en el segon es busca el màxim rendiment en un espai de temps limitat. Els objectius plantejats en ambdós casos són totalment diferents i, per tant, també ho serà el treball a realitzar.

Inclòs en l'entrenament general

L'aïllament de la resta de l'entrenament no és interessant ni beneficiós. En ocasions, això pot comportar una reducció del temps de treball, encara que té l'avantatge d'associar-se a la preparació completa de l'esportista i que aquest el tingui progressivament en compte en la competició.

Per tant, s'hauria de realitzar, segons el tipus d'exercici, immediatament abans o després de l'entrenament físic o de camp (o alhora), i amb roba d'entrenament.

Obligatori

En el sentit de tenir la mateixa obligatorietat que la preparació tècnica, tàctica o física.

En aquestes àrees també la manca de

voluntat redueix el seu benefici (argument emprat pels detractors d'aquest caràcter obligatori).

Cal comprendre que en qualsevol àrea de preparació s'intensifica més el treball amb uns jugadors que amb uns altres, que en ocasions es programen fases de descans, i que com a mètode de reforç, de motivació o, simplement, de reflexió s'exclou un subjecte en la realització d'un treball concret. La preparació psicològica, tal com hauria de succeir amb la tècnica, la tàctica i la física, té cura d'aquests aspectes.

Això és diferent de plantejar l'entrenament amb caràcter voluntari. Si la resta de l'entrenament no ho és, fer-ho així amb el psicològic és anar en contra dels principis en què ens basem, i genera una actitud de repte entre els "voluntaris" i la resta de l'equip que resulta perjudicial per a la integració i la cohesió del grup.

Aspectes fonamentals de la pràctica

Ateses les característiques específiques de l'entrenament mental, alguns aspectes metodològics són determinants en la pràctica:

Explicació clara i motivadora de cada exercici

Hi ha un desconeixement més gran per

part dels esportistes, tant del exercicis com de la seva finalitat. Per això és interessant subratllar la introducció o explicació inicial de cadascun d'ells.

Presa de dades posteriors a l'ensinistrament

A través dels registres fisiològics i conductuals es trenca el tòpic de la psicologia com quelcom no mesurable o abstracte.

Feedback de resultats

Els esportistes han d'aprendre a reconèixer els canvis i progressos que van experimentant. Com a conse-

qüència del que s'ha exposat, estem parlant de:

- Aconseguir una ràpida assimilació per part dels jugadors de la preparació psicològica com una part més de l'entrenament.
- Progressar en el concepte de l'esportista que "s'entrena" i no que "és entrenat".
- Incitar les altres àrees de preparació, fonamentalment tècnica i tàctica, a seguir també un control més rigorós dels progressos i a concedir una major responsabilitat a l'esportista en la seva preparació.

Bibliografia

- BAUER, G.; WEBERLE, H. (1988) *Fútbol*, Martínez Roca, Barcelona.
- GARCIA BARRERO, J.; LLAMES, R. (1992) (a la premsa). "Trabajo Psicológico en una Escuela de Fútbol", *I Jornadas Nacionales de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, León.
- LINAZA, J.; MALDONADO, A. (1987) *Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño*, Anthropos, Barcelona.
- MARTENS, R.; CHRISTINA, R.; HARVEY, J.; SHARKEY, B. (1989) *El Entrenador*, Hispano Europea, Barcelona.
- MATVEIEV, L. (1982) *El proceso del entrenamiento deportivo*, Stadium, Buenos Aires.
- REAL SPORTING DE GIJÓN, SAD. (1991) *Aprende con el Sporting la pasión del Fútbol*, R. Sporting, Gijón.
- WILLIAMS, J.M. (1991) *Psicología aplicada al deporte*, Biblioteca Nueva, Madrid.