

Propuesta metodológica de introducción de la competición en las tareas de entrenamiento de fútbol.

Methodological proposal for the introduction of competition in soccer training tasks.

Falcón-Miguel, D.,¹ Arjol-Serrano, J.L.,² Cara-Muñoz, J.F.,³ Martínez-Sánchez, J.A.,⁴ & Moreno-Azze, A.⁵

1. Profesor de la Facultad de Ciencias de la Salud y Deporte (Universidad de Zaragoza). 2. Profesor de la Facultad de Ciencias de la Salud. (Universidad San Jorge). 3. Profesor de Educación Física (IES Marismas), Los Palacios y Villafranca (Sevilla). 4. Profesor de Educación Física (IES Cavaleri), Mairena del Aljarafe (Sevilla). 5. Profesor de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación (Universidad de Zaragoza).

Resumen: Los jugadores de fútbol que pretenden jugar al máximo nivel deben presentar elevados niveles de competitividad para poder sobrevivir en un entorno donde priman los resultados. Las investigaciones existentes, muestran una relación entre el perfil competitivo de los jugadores y los resultados en las tareas de entrenamiento o de la competición. Es importante diseñar las tareas de entrenamiento con una estructura competitiva para facilitar el desarrollo del jugador dentro de esta faceta. En el artículo se presenta una propuesta metodológica para introducir la competición en las tareas de entrenamiento, aumentando la motivación del jugador y proporcionando información al entrenador que facilite la toma de decisiones.

Palabras clave: fútbol, competición, rendimiento, entrenamiento.

Abstract: Soccer players who want to play at the highest level must present high levels of competitiveness in order to survive in an environment where results prevail. Existing research shows a relationship between the competitive profile of players and results in training or competition tasks. It is important to design the training tasks with a competitive structure to facilitate the development of the player within this facet. The article presents a methodological proposal to introduce competition into training tasks, increasing the player's motivation and providing information to the coach that facilitates decision-making.

Key Words: soccer, competition, performance, training

Introducción

La competitividad, entendida como la autosuperación personal (Valdemoros, 2010) es una de las numerosas virtudes atribuidas al deporte en general y al fútbol en particular. Diferentes estudios relacionados con la psicología deportiva, relacionan ciertos factores de la personalidad con el deporte (Allen, Greenless, & Jones, 2013; De Francisco, Garcés de los Fayos, & Arce, 2014; García-Naveira & Ruiz, 2013a; Ruiz & García-Naveira, 2013). El caso concreto de la competitividad es un ejemplo de factor psicológico asociado a los deportistas de rendimiento (García-Naveira & Díaz, 2010; García-Naveira & Remor, 2011; Gould, Dieffenbach, & Moffatt, 2002).

La competitividad, dentro del marco de la motivación de logro, es entendida como una característica personal que influye sobre la conducta humana en varias dimensiones de la vida, entre la que se encuentra la faceta deportiva. Puede ser definida como el deseo de ganar en situaciones interpersonales (Helmreich & Spence, 1978), o el disfrute siendo mejor que otros (Spence & Helmreich, 1983). Según Martens (1975), la competitividad es una disposición para el esfuerzo que pretende satisfacer un estándar de excelencia en aquellas situaciones donde las personas se comparan con otras en presencia de evaluadores externos. Ese último factor también adquiere su importancia, ya que en numerosas ocasiones la evaluación social es un componente clave (Remor, 2007).

Nivel deportivo y nivel competitivo.

Las personas más competitivas obtienen mayor rendimiento deportivo que las menos competitivas, y por la misma razón, los deportistas de mayor nivel deportivo son más competitivos que los de menor nivel (Falcón et al., 2018; García-Naveira, Ruiz-Barquín, & Ortín, 2015). Existen cuestionarios aplicados en el ámbito de la psicología que se encargan de medir el rasgo competitivo, y en el caso concreto del fútbol, los resultados obtenidos por distintos estudios relacionan altos niveles de competitividad y motivación de éxito con el rendimiento deportivo (García-Naveira & Remor, 2008; 2011). La explicación de estos autores responde a la calificación del entorno deportivo de alto nivel como de un medio selectivo, donde los deportistas más competentes suelen ir consiguiendo éxitos deportivos y progresando en sus carreras. Al hilo de estas afirmaciones, la investigación realizada por Falcón et al., (2018) mostró que los jugadores con mejor valoración de perfil competitivo en un test, obtuvieron mejores resultados en las tareas competitivas y disfrutaron de más minutos en la competición liguera, constatando la relación entre la competitividad y rendimiento deportivo. Conocer esta información, puede ayudar al entrenador a tomar decisiones sobre la participación de los jugadores en los partidos o la elección del modelo de juego (Teodorescu, 1984; Castelo, 1996; Mombaerts, 1998).

Diseño de las tareas de entrenamiento introduciendo la competitividad y la competición.

Uno de los primeros efectos de introducir la competición en las tareas de entrenamiento es el aumento de la motivación de los jugadores y de la intensidad de las sesiones (Falcón et al., 2018; Gutiérrez, Carratalá, Guzmán, & Pablos, 2010; Sánchez-Oliva, Leo, Sánchez-Miguel, Amado, & García Calvo, 2012).). El entrenador tiene que modular estas situaciones para evitar los efectos negativos de una competitividad insana o desmedida y para que la presencia reiterada de elementos competitivos no diluya este efecto motivador.

El entrenador diseña el entrenamiento y escoge las tareas que lo componen. Cualquier tipo de tarea puede ser planteada para que finalice con ganadores y perdedores y, por tanto, se desarrollaría en un formato competitivo. Ello conlleva la introducción y normativización de los

mecanismos que permitan comparar el resultado de uno o varios jugadores con respecto a otros. El resultado es una distinción entre ganadores y perdedores de la tarea de entrenamiento (Duran, 2017). Es importante que el jugador sea consciente del resultado, y para ello se necesita un sistema de tanteo, que debe ser previsto explícitamente por el código de juego (Parlebas, 2001). Etxebeste et al., (2014) denominan este tipo de tareas como situaciones motrices con memoria de resultado o de competición y definen cuatro opciones posibles para que el entrenador finalice la tarea:

- a) **Sistema de clasificación.** Al finalizar la tarea los participantes son ordenados en un ranking en función de su rendimiento medido en unidades de tiempo, distancia, puntuación u otros. Un ejemplo ilustrativo son los concursos de habilidad entre los jugadores.
- b) **Finalización a tiempo límite.** Cuando se agota el tiempo acordado se obtiene el resultado del juego definiendo al ganador. Estas situaciones admiten el empate y los partidos reducidos donde gana el que mayor número de goles anota son un buen ejemplo.
- c) **Finalización por puntuación límite.** El final viene provocado por la obtención de un resultado determinado, por lo tanto, no se permite el empate. Una tarea de fútbol tenis donde el que consiga un cierto número de puntos gana la partida, sirve como ejemplo.
- d) **Puntuación y duración límite.** Este caso es una combinación de los dos anteriores, causando la finalización de la tarea la primera circunstancia que ocurra antes. Por ejemplo, un partido con equipos a salidas donde un equipo vencerá o perderá al recibir una cantidad determinada de goles o al transcurrir un tiempo determinado.
- e) **Finalización por causas externas al juego.** En estas tareas, los jugadores no actúan en dirección a un desenlace final, sino que sus participaciones se ven ligadas a una repetición de secuencias, produciéndose la finalización del encuentro por causas como el cansancio, o una decisión del entrenador de cambiar de actividad.

Propuesta Metodológica

En primer lugar, podemos utilizar algún cuestionario que mida el rasgo competitivo de los jugadores. Un ejemplo sencillo y que se ha mostrado eficaz es la Escala de Competitividad-10 de Remor (2007). Se trata de un cuestionario breve de con 10 cuestiones sobre las motivaciones asociadas a la competitividad deportiva. El formato de respuesta es tipo Likert (1 = casi nunca; 2 = algunas veces; 3 = a menudo). La escala distingue un resultado de Motivación al éxito (Me) y Motivación de alejamiento al fracaso (Maf) obteniendo una puntuación independiente para ambas dimensiones. El indicador global del grado del rasgo de competitividad (C) se calcula mediante la diferencia entre Me y Mef ($C = Me - Mef$). Cuando la diferencia entre las dos dimensiones es positiva, la persona presenta tendencia a tener alta motivación para competir. Esta información ya nos puede dar un primer valor orientativo de la competitividad de los jugadores.

En segundo lugar, debemos llevar un registro de cualquier tarea o juego de entrenamiento con memoria de resultado. Es imprescindible anotar los resultados individuales de cada jugador con el objetivo de comprobar si cuando un jugador se considera competitivo (dato reflejado en el cuestionario) es capaz de traducir esa competitividad en resultados victoriosos en las tareas de entrenamiento. La misma metodología puede ser aplicada en los partidos, registrando el resultado parcial durante los minutos disputados por los jugadores en el partido. Por ejemplo, si un jugador

entra con 2-0 en contra en los últimos 10 minutos, pero el resultado acaba con derrota por 2-1, ese jugador habrá ganado su “particular partido” por 0-1.

Estos datos, analizados en términos absolutos pueden ofrecer una información sesgada e inexacta. Volviendo al ejemplo anterior, no tiene mucho sentido que el jugador que jugó 10 minutos obtenga una victoria del mismo valor que otro jugador que en otro partido lo ganó disputando los 90 minutos. Por tanto, es aconsejable ponderar los resultados. Nuestra propuesta es la siguiente:

- I. Obtener el promedio de puntos conseguidos en las tareas de entrenamiento (valorando: 3-victoria, 1-empate y 0-derrota en cada tarea y dividiendo el total de puntos conseguidos por las tareas realizadas).
- II. En las tareas cuya finalización se establezca por sistema de clasificación, dividir a los participantes en terciles, otorgando 3 puntos a los integrantes del primer tercil, 1 punto a los del tercil central y 0 puntos a los jugadores del tercer tercil.
- III. Ponderar las victorias en los partidos de competición tomando el resultado parcial del partido durante el periodo de participación del jugador, multiplicando por los minutos de juego y dividiendo por los minutos de duración del partido.
- IV. Se recomienda comparar los minutos de juego en partidos con los resultados en los entrenamientos. Puede ser una herramienta que, utilizada a largo plazo, puede ayudar al entrenador a tomar ciertas decisiones.

Conclusiones

La competición en el deporte es un elemento generador de motivación, compromiso, satisfacción y fuente de desarrollo personal. Las personas más competitivas obtienen mayor rendimiento deportivo, pudiendo utilizar un test como Competitividad-10 para obtener una primera información de nuestros jugadores. Por último, la aproximación en el entrenamiento a lo que sucede en la competición puede ser útil a la hora de planificar y organizar los entrenamientos y como complemento que apoye la toma de decisiones de los entrenadores en la definición y ajuste del modelo de juego óptimo para la competición o la selección de los jugadores adecuados.

Bibliografía

- Allen, M.S., Greenless, I., & Jones, M. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 184-208.
- Castelo, J. (1996). *A organização do jogo*. Lisboa: Edición do Autor.
- De Francisco, C., Garcés de los Fayos, E.J., & Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14, 29-38.
- Duran, C. (2017). La toma de conciencia emocional a través del juego deportivo en diferentes grupos de edad. *Tesis doctoral no publicada*, INEFC-Universitat de Lleida, Lleida.

- Etxebeste, J., Del Barrio, S., Urdangarin, C., Usabiaga, O., & Oiarbide, A. (2014). Ganar, perder o no competir: la construcción temporal de las emociones en los juegos deportivos. *Educatio Siglo XXI*, 32 (1), 33-48.
- Falcón, D., Nuviala, R., Moreno-Azze, A., & Arjol, J.L. (2018). La competición en el diseño de las tareas de entrenamiento y la competitividad en la formación del jugador joven de fútbol. *E-motion, Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 10, 80-91.
- García-Naveira, A., & Díaz, F. (2010). Relación entre optimismo/ pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5, 45-60.
- García-Naveira, A., & Remor, E. (2011). Motivación de logro, indicadores de competitividad y rendimiento en un equipo de jugadores de fútbol de competición varones entre 14 y 24 años. *Universitas Psychologica*, 10, 477-487.
- García-Naveira, A., & Ruiz, R. (2013). La personalidad del deportista: una revisión teórica desde la perspectiva de rasgos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13, 627-645.
- García-Naveira, A., Ruiz-Barquín, R., & Ortín, F. (2015). Optimismo y competitividad en jóvenes atletas de rendimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(2), 124-135.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gutiérrez, M., Carratalá, V., Guzmán, J. F., & Pablos, C. (2010). Objetivos y manifestación de valores sociales y personales en el deporte juvenil según deportistas, padres, entrenadores y gestores. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 101, 57-65.
- Helmreich, R. L., & Spence, J. T. (1978). Work and Family Orientation Questionnaire: an objective instrument to assess components of achieving motivation and attitudes toward family and career. *JSAS Catalogue of Selected Documents in Psychology*, 8 (2), 35.
- Martens, R. (1975). *Social Psychology of Sport*. New York: Harper & Row.
- Mombaerts, E. (1998). *Fútbol, entrenamiento y rendimiento colectivo*. Barcelona: Hispano Europea.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad: Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.

- Remor, E. (2007). Propuesta de un cuestionario breve para la evaluación de la competitividad en el ámbito deportivo: Competitividad-10. *Revista de Psicología del Deporte*, 16, 167-183.
- Ruiz, R., & García-Naveira, A. (2013). Personalidad, edad y rendimiento deportivo en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Anales de Psicología*, 29, 642-655.
- Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P.A., Leo, F. M., Amado, D., & García-Calvo, T. (2013). Desarrollo y validación de un cuestionario para analizar la percepción de comportamientos positivos en las clases de educación física. *Cultura y Educación*, 25(4), 495-507.
- Spence, J. T., & Helmreich, R. L. (1983). Achievement related motives and behavior. En J. T. Spence (Ed.) *Achievement and achievement motives: Psychological and Sociological Dimensions*, 7-74, San Francisco, CA: Freeman.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoría y metodología nos desportos colectivos*. Lisboa: Livros horizonte.
- Valdemoros, M.A. (2010). *Los valores en el ocio físico-deportivo. Análisis y propuestas educativas*. Logroño: Universidad de La Rioja.