

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL ENTRENAMIENTO TÁCTICO



Enrique Díez

ESTRATEGIAS PARA OPTIMIZAR LA ATENCIÓN

- Establecer y explicar bien los **objetivos**. Deben ser interesantes, alcanzables, claros y limitados. Conviene destacar la importancia que tienen para mejorar.
- Eliminar **estímulos ambientales interferentes**.
- Seleccionar los **momentos apropiados** para dar instrucciones, que deben estar centradas en el objetivo de la actividad y/o relacionadas con la atención.
- Utilizar **preguntas, recordatorios y retroalimentación** sobre las conductas que realizan.
- Utilizar estrategias psicológicas que aumenten la **motivación cotidiana** en la ejecución de los ejercicios.

VÍDEO

“SECUESTRAR LA ATENCIÓN”

LA ECONOMÍA DE FICHAS

- Consiste en dar un punto a la jugadora inmediatamente a la emisión de la conducta-objetivo, sin detener el juego, y canjearlo después por un reforzador.
- Los jugadores deben saber de antemano que recibirán un punto por cada decisión correcta (o por cada dos o tres) y conocer los reforzadores por los que, más adelante, podrán canjear los puntos acumulados.
- La conducta debe haberse conocido y practicado con anterioridad.
- Se pueden reforzar conductas de todos los deportistas del equipo o solamente de algunos de ellos.

OPTIMIZAR LA PERCEPCIÓN

El Entrenamiento Visual

Estrategias visuales que permitan utilizar al máximo el campo visual periférico, para captar toda la información relevante lo más rápido posible

- La mirada fija en un punto **“no informativo”**.
 - La **fijación visual en el larguero** en ataque.
 - El **punto de perspectiva** en defensa.

*Woir sans
regarder*



¿CÓMO ENTRENARLO?

Modificando el escenario

- No vale el gol cuando la portera toca el balón.
- El portero debe pasar el balón a un compañero situado entre su línea de golpe franco y la línea central.
- La regla de los 3 segundos se aplica muy rigurosamente.
- Está prohibido solicitar el balón.
- No se permite el bote o solamente uno y nunca “en el sitio”.
- Se sancionan con severidad los agarrones, empujones y ataques al brazo ejecutor.
- Se sancionan los pases que den más de un bote y las recepciones defectuosas.
- En el contraataque, está prohibido pararse en posesión del balón y está limitado el número de botes.

EL CASTIGO

- Se utiliza cuando se pretende eliminar una conducta para sustituirla por otra y el reforzamiento no es suficiente.
- Consiste en penalizar la decisión incorrecta, al tiempo que, paralelamente, se refuerza la decisión que se pretende implantar.
- Deben sancionarse, desde el principio, todas las decisiones incorrectas (ej.: el “bote basura”).
- Pueden anotarse puntos contingentes a la emisión de la conducta a eliminar, sin detener el ejercicio, y canjearlos por consecuencias aversivas al final del ejercicio o de la sesión.

EL “TIEMPO FUERA”

- Consiste en retirar, temporalmente, a la persona que emite la conducta-objetivo de las condiciones en las que obtiene reforzamiento.
- Ante conductas agresivas o déficits de esfuerzo.
- De manera contingente a las conductas-objetivo.
- Aplicarla consistentemente, aunque el jugador se resista.
- Elegir bien el lugar donde cumplir el tiempo fuera: no reforzante y próximo.
- Se puede aplicar con una retirada parcial de la actividad (ej.: solo jugar en defensa).
- Comenzar con periodos breves y, si no son eficaces, aumentarlos progresivamente.
- Dar reforzamiento positivo de la conducta alternativa.
- Reservarlo para situaciones importantes y apropiadas.