

TRABAJANDO LA COMUNICACIÓN DEL EQUIPO: EL LENGUAJE DEL FÚTBOL

La habilidad para comunicarnos asertiva y eficazmente es un aspecto que la Psicología ha trabajado en todas sus áreas de aplicación. Desde la terapia de pareja hasta la intervención en recursos humanos. Al igual que en éstas, en el campo del deporte partimos de unas bases comunes que la definen. Por ejemplo, el objeto de la misma, los interlocutores o sus facetas verbal, no-verbal (gestual) o para-verbal (entonación, volumen, velocidad,...). De forma específica podríamos hablar de distintos aspectos relevantes de la comunicación en función de si se trata de disciplinas individuales o colectivas y, por supuesto, en función de cada especialidad deportiva. Este artículo recoge una propuesta para el desarrollo de la comunicación dentro del equipo en el contexto del fútbol base, adaptado a las distintas categorías. Además, se incluyen pautas y algunas fichas de trabajo en los Anexos. En cuanto al “El lenguaje del fútbol”, reflexionaremos sobre lo que significa como protocolo de comunicación común y su trascendencia a nivel formativo.

Cada deporte tiene sus tiempos de juego y sus objetivos a los que la comunicación, como el resto de habilidades del deportista, debe adaptarse y entrenarse. Por ejemplo, la velocidad de los movimientos y los gestos faciales de un ajedrecista interpretados por el contrario; las instrucciones de un director de equipo ciclista (al que el deportista no ve, solo oye), las instrucciones que un entrenador de fútbol da desde el banquillo, o la petición de un apoyo en el campo de un jugador a otro.

**Isabel Díaz es Psicóloga, especializada en Deporte, miembro de APD-Cantabria y trabaja en las Secciones Inferiores del Real Racing Club de Santander, S.A.D.*

Podemos hablar de comunicación, entrenador-entrenador, deportista-entrenador, deportista- deportista,... En este artículo vamos a centrarnos, no solo en el deporte del fútbol, sino en la comunicación en el campo, principalmente de jugador a jugador. Para ello, en primer lugar debemos hacer referencia a lo que llamamos “palabras y gestos clave”. Cada una, en su faceta verbal o no verbal respectivamente, consiste en una palabra, expresión breve o gesto que transmite de forma concreta, clara y rápida aquello que el emisor pretende. En ambos casos se trata de mensajes acordados previamente, que recogen en si mismos contenidos de diversa complejidad ya trabajados.

Por ejemplo: “Solo” o, lo contrario, “Espalda” dan información a mi compañero sobre si puede controlar tranquilo el balón y pensar más despacio lo que hará o, que no se gire y actúe rápido porque tiene un rival detrás. “Abre el campo” o “Abre” indica al jugador que se desplace hacia su banda para dar más espacio al juego. “Pared” indica al compañero que le estoy dando una opción para superar al rival en la que me da el balón, y con un toque se la devuelvo en carrera. En cuanto a los Gestos: tenemos aquellos que marcan las distintas jugadas a balón parado; señalar con la mano derecha o izquierda; levantar o bajar la mano para pedir el balón; bajar los brazos paralelos al frente con las palmas hacia abajo para pedir tranquilidad; levantar el pulgar o dar palmas para valorar una acción positiva o agradecerla,... Excepto los primeros, el resto más bien corresponden a un lenguaje gestual general y entendido por todos. En nuestro caso, son gestos que los jóvenes futbolistas deberán aprender o habituarse a utilizar en el momento adecuado. Aunque normalmente se realizan de forma intuitiva y automática, hay situaciones de la competición que los requieren y realizarlos no puede depender del estado de ánimo.

Cabe señalar que para la gran mayoría de jugadores “estar comunicando” en el campo es a la vez una muestra de su concentración y un vehículo para conseguirla. Dicho con sus palabras: “les ayuda a estar metidos”.

Lo ideal es hacer un trabajo integrado en el que además de reflexionar sobre la importancia de la comunicación y sus elementos para la práctica del fútbol (“en aula”), encuentren un paralelismo y una aplicación cuando salen a entrenar al campo. Por ejemplo, se pueden elaborar “Códigos de Comunicación” de cada equipo mediante la discusión grupal de palabras y gestos a incluir, en qué situaciones se emplean y qué se pretende conseguir en cada caso. Los Anexos recogen algunos ejemplos de trabajo “en aula” para categorías Alevín, Infantil y Cadete. Por otro lado, ya en el campo el entrenador puede adaptar muchos de los ejercicios que habitualmente realiza incluyendo objetivos y contenidos de Comunicación en los mismos. Cuando da las instrucciones generales y los objetivos técnico-tácticos del ejercicio incluir las relativas a comunicación. Durante el ejercicio debe dar feedback, reforzar, corregir o castigar adecuada y específicamente, igual que hace con cualquier gesto o acción del jugador.

Un ejemplo de ejercicio en el campo:

Posesión en campo reducido con tres equipos, primero el equipo de fuera “habla” y para los dos de dentro está prohibido. Todos pasan por “fuera” una vez. Segundo, todos pueden “hablar”. Es importante que, las primeras veces, después del ejercicio reflexionen conjuntamente sobre lo fácil o difícil que les ha resultado no poder hablar. Además, para aquellos jugadores que más les cuesta se hará más evidente que si no hablan sus compañeros se ven perjudicados. Es válida cualquier variante en ejercicios donde tengan condicionado “hablar” al realizar una acción. Ej. Puede hablar

el equipo atacante y no el que defiende o al revés; hacer desplazamientos en largo con compañero aleatorio, diciendo el nombre para que sepa a quién va y dárselo; digo mi nombre cuando golpeo con la cabeza para evitar chocarme con un compañero, etc.

Un ejemplo de uso del Modelado:

Un equipo de jugadores más jóvenes va a observar un partidillo de otros más mayores, al menos dos categorías por encima de la suya, pero no más mayores para mantener el modelado cercano y percibido como “accesible” (modelos competentes”). Pueden incluso tomar notas sobre qué “palabras/gestos clave” se emplean. Posteriormente en aula o en el propio campo se hace un análisis grupal con lo anotado por cada uno, a qué categorías de comunicación corresponde, cuáles se usan más y en qué situaciones. Se puede incluir el mensaje “Cómo suena un equipo de fútbol” en la reflexión.

Una pauta en relación a la competición:

Para contribuir a la generalización del trabajo de comunicación de cara a los partidos, además de instigar o dar feedback en el transcurso de los mismos, podemos hacer referencia a la preparación que hacen en el calentamiento. El símil es, al igual que calientan los músculos para correr, pueden calentar la boca para hablar. Es de interés que muchos jugadores jóvenes hacen referencia a que si no hablan en el calentamiento no lo hacen en el partido o les cuesta más.

Cuando nos planteamos trabajar cualquier habilidad deportiva, debemos tener presente que una vez conseguido el objetivo de su adquisición, el siguiente paso es el de su automatización. Esto es, ejecutar la habilidad en la situación y modo adecuados “sin pensar”. De este modo, mis recursos atencionales, que son limitados, estarán

disponibles para recoger otra información necesaria del juego. Para ello necesitamos que se produzcan muchas ocasiones en las que el deportista asocie situación y modo a la ejecución de la habilidad. Este es un trabajo muy importante del entrenamiento en general. Un ejemplo muy claro es el del portero que cuando va a salir a un balón por alto dice “¡¡Voy!! o ¡¡Mía!!”. En un entrenamiento deberán darse muchas ocasiones para que salga por alto y diga la palabra correspondiente en el tono adecuado. De este modo, al igual que no pensamos en pisar el embrague para cambiar de marcha, el portero dará su mensaje, saltará y bloqueará automáticamente, mientras atiende y piensa en el resto de estímulos que se producen en la situación de juego y decide lo que hace a continuación. El trabajo específico de la comunicación para los porteros es, dada su posición en el campo y lo trascendente de sus intervenciones, absolutamente imprescindible.

En el caso de la habilidad que nos ocupa no podemos hablar de “automatización” sin hacer referencia al que hemos llamado “El lenguaje del Fútbol”. En un contexto de fútbol base, cuyo objetivo sea formar futuros futbolistas, la clave está en que unas habilidades se construyan sobre las anteriores y se desarrollen en una dirección común. Con la comunicación ocurre igual que con cualquier habilidad técnica o táctica. Debo aprender como se llaman las cosas, tener un lenguaje común que me sirva para alevines y para profesionales. Ciertamente, cada entrenador tiene su estilo de trabajo, incluso su manera de llamar a las cosas. Y ya que en su vida deportiva serán entrenados por distintos técnicos, un objetivo adicional es el de que los deportistas aprendan a adaptarse a estos cambios. Dentro de ésta realidad, y considerando algunas excepciones, es necesario que no intentemos “descubrir la pólvora” en relación a la comunicación. Podemos incorporar vocablos o instrucciones para denominar jugadas a balón parado o elegir unas expresiones de las

habituales en lugar de otras, pero no inventar un lenguaje distinto. A modo de ejemplo, en los Anexos se incluye una ficha de trabajo denominada “Código de Comunicación del Cadete A”. Con ella se pretenden recoger las expresiones más habituales del equipo, dentro del “lenguaje del fútbol”. Además de señalar la importancia de que tengan ese lenguaje común, en el que todos saben como llamar a las cosas, cuándo hacerlo y lo que pretenden cuando dicen lo que dicen.

Como conclusión cabe decir que desde la Psicología del Aprendizaje, la comunicación puede trabajarse de forma muy similar a cualquier otra habilidad relevante en cada especialidad deportiva. El modelado general, el ensayo-error, y la repetición de las “acciones” en distintos ejercicios, acompañados del feedback, refuerzo y castigo adecuados en cada caso. Con la comunicación, a diferencia de un regate o un despeje con la cabeza, debemos empezar por que los deportistas y técnicos entiendan y asuman la necesidad de apoyar su desarrollo con un trabajo específico.

ANEXOS

II. FICHA DE TRABAJO INFANTIL B:

PAUTAS PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN DENTRO DEL EQUIPO:



Definición: *“Transmitir una información entre un emisor y un receptor”*

Los mensajes se pueden transmitir de forma verbal y no verbal.

Ej. El entrenador ordena cambiar una posición a un jugador desde el banquillo, con palabras: “Adelántate un poco más” y con un gesto con la mano indicando el lugar y transmitiendo seguridad con el gesto de su cara. El jugador en ese momento interpreta lo que quiere decir y lo ejecuta: Se adelanta en la posición.

Ej. Jugador-jugador. Un jugador le puede transmitir a otro la necesidad de presionar más a un rival que está destacando. Se lo puede comunicar de forma verbal “Vamos a presionarle un poco más arriba”, acompañado con un gesto de afirmación y seguridad.

Las personas implicadas deben tener una disposición activa. Es importante conocer los gestos y expresiones de los compañeros y entrenador.

¿Para que nos queremos comunicar?

Para convencer sobre algo. *“Tenemos que jugar más adelantados en este partido, ya que ellos presionan abajo”, “Fulanito defiende un poco más adelante”, “Colócate ahí”...*

El entrenador para evaluar lo que ha pasado. *“Lo habéis hecho muy bien, la defensa ha estado muy bien colocada”*

Para informar sobre como se realiza una actividad. *“Intenta, para los controles, colocar*

el pie un poco más abierto”, “Si haces una finta debe ser en movimiento”.

Para motivar en los momentos difíciles: *“Seguimos trabajando, estamos haciendo grandes esfuerzos y el resultado será positivo si seguimos así”* entre vosotros *“Vamos chicos, seguimos así, podemos hacerlo bien!”*

Para resolver conflictos: *“Vamos a ver exactamente que está ocurriendo y buscar entre todos una solución”*

Te ayuda a estar concentrado porque debes observar muy bien que pasa en el campo para avisar a tu compañero. *“Te van”, “Solo” “Espalda”*..si no estás muy atento al juego, no vas a poder hacerlo.

Cómo mejorar la comunicación:

- Mantener una actitud receptiva: estar atentos a lo que desea comunicarnos la otra persona o bien saber lo que queremos transmitir nosotros.
- No interpretar lo que el receptor va a entender, cada uno puede entender una cosa: es bueno tener un “código” personal y de equipo.
- Es importante que estemos informados de las cosas positivas pero también de las que tenemos que cambiar y mejorar y corregir errores.
- Se debe comunicar de forma positiva, con respeto y sin malos gestos y para que se mejore.
- Comunicar de forma coherente.

MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN EL EQUIPO: Infantil B

Pasos a seguir para una adecuada comunicación:

- Tener claro que se va decir.
- Seleccionar el momento adecuado.
- Decir lo que queremos: transmitir una orden o una instrucción.
- Utilizar también los gestos.
- Asegurarse de que se ha entendido el mensaje.

Un ejemplo: Durante un entrenamiento tenemos dudas sobre como se hace un ejercicio o nos hemos liado un poco. ¿Qué hacemos?

Que quiero conseguir: Objetivo	Cuando voy a comunicarme. Momento.	Que digo	Qué consigo. Reacción de los	
- Preguntar algo al entrenador. - Animar a un compañero. - Colocar a mi compañero. - Avisarle de algo. - - -				

Se practica en COMPETICIÓN, pero también en los ENTRENAMIENTOS.

Comunicación verbal:

- PROBLEMAS: No oírlo, decir demasiadas cosas, palabras sin sentido e inconexas.
- Importante: tener claro qué decir.

Pautas:

- Ponerse en el lugar del otro
- Ser claro y directo.
- Mensajes específicos.
- Destacar lo relevante.
- Repetir si es necesario.
- Comprobar si lo ha entendido.
- Coherencia verbal- no verbal.

Entre todos vamos a volver a hacer un código de comunicación. Ya tenemos uno, pero éramos más pequeños, vamos a añadir palabras nuevas y situaciones nuevas al antiguo, sin olvidar las que ya sabemos.

SITUACIÓN	PALABRA	RESPUESTA
Cuando hay un contraataque	¡Salimos!!	El equipo tiene que ir hacia la portería adversaria.
Cuando hay que enviar el balón hacia atrás.	¡A casa!!	Dar un pase hacia atrás.
Cuando se termina una jugada	¡Repliegue!!	El equipo debe volver a su posición.
Cuando un compañero no tiene ningún rival cerca.	¡Solo!!	El compañero puede jugar tranquilo.
Cuando el rival está cerca del compañero y hay peligro de que recupere el balón.	¡Cuidado!!	Estar atento, tocar rápido y salir.
Cuando van dos a por el balón	¡Nombre!!	Que tu compañero se retire porque vas tú.
Cuando un compañero tiene el balón controlado	¡Te doblo!!	Te desmarcas por detrás para que te la pase.
En los saques de banda	¡Al pié!	El que saca de banda se la pone al pie al compañero.
En los saques de banda	¡Por encima!	El que saca se la pasa al que está más alejado por encima del rival.
Cuando atacamos	¡Abiertos!	Abrirse a las bandas.
Cuando lo tiene un lateral	¡Circula!	Se pide que se lo pase a un central.
Cuando sacamos un corner y el delantero se queda atrás.	¡Vigila!	Vigilar al contrario para que no marque.

GUIÓN BÁSICO DE COMUNICACIÓN II.

PALABRAS CLAVE:

SITUACIÓN	PALABRA CLAVE	QUE QUIERO CONSEGUIR Respuesta del equipo

A continuación un ejercicio práctico ayudará a establecer “Rutinas comunicativas” y generar un código de comunicación: Situación: Qué ocurre en ese momento/ Cual es el objetivo de comunicarnos, ¿qué queremos conseguir?/ Qué vamos a decir: Conciso, claro, objetivo./ Cuándo lo vamos a decir/ Qué esperamos que ocurra después:



CONDICIONES DEL “ENTRENAMIENTO EN COMUNICACIÓN” (Infantil B)

El objetivo de este proyecto es: Aumentar y mejorar la calidad de la comunicación dentro del equipo durante los partidos.

Para conseguirlo debemos:

- Tener claras las palabras que tenemos que utilizar.
- Saber el momento adecuado para utilizarlas.
- Ser “valientes” dejar la vergüenza en casa.

Que conseguiremos comunicándonos bien:

- Jugar más ordenados y tranquilos.
- Mejorar como futbolistas.
- No hacernos daño al golpearnos con otros.
- Estar más concentrados en el partido y cometer menos errores.
- Que no se enfade Alberto.
- Ser mejores compañeros aún.

Cual es el plan:

Durante los partidos, los jugadores no convocados añadirán a la estadística una tabla de palabras claves con los nombres de sus compañeros. En la tabla deberán anotar una cruz cada vez que alguno de los compañeros diga una palabra clave durante el partido.

Al final del partido, los compañeros que han jugado anotarán qué 3 compañeros son los que mejor se han comunicado.

Además de lo que se conseguirá deportivamente, cada semana habrá un **“MEJOR COMUNICADOR”** que se llevará la chapa esa semana y se la entregará al mejor comunicador de la semana siguiente. Además tendrá un chupa-chups. Al final de la temporada si desde el día 14-03-2009 hasta el día 14-06-09, aumentamos aproximadamente al doble de cruces, celebraremos la barbacoa en Suances como la temporada pasada.

“MEJORES COMUNICADORES SEMANALES”

PARTIDO	MEJOR COMUNICADOR

III.FICHA DE TRABAJO CADETE A

GUIÓN BÁSICO DE COMUNICACIÓN
CÓDIGO CADETE A

CATEGORÍAS	SITUACIONES		
APLAUDIR o CELEBRAR	<ul style="list-style-type: none"> - Lesionado que abandona el terreno de juego - Los Cambios - Celebrar un gol/parada - Cuando se devuelve un balón - Reconocer una acción bien hecha o el esfuerzo - 		
ANIMAR	<ul style="list-style-type: none"> - En general: Ejemplo.- "Vamos EQUIPO" - Un fallo - Acción que no termina en gol o se pierde el balón - 		
AVISAR	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Solo! - Cuidado! - Te va! - Espalda! - </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Pared! - Te doblo! - "Mi Nombre!" - </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Solo! - Cuidado! - Te va! - Espalda! - 	<ul style="list-style-type: none"> - Pared! - Te doblo! - "Mi Nombre!" -
<ul style="list-style-type: none"> - Solo! - Cuidado! - Te va! - Espalda! - 	<ul style="list-style-type: none"> - Pared! - Te doblo! - "Mi Nombre!" - 		
DAR INSTRUCCIÓN/ COLOCAR	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Aguanta! - Repliegue! - Tapa la banda! - Corta! - </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Sal! - Marcas! - Cobertura! - Cierra! - </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Aguanta! - Repliegue! - Tapa la banda! - Corta! - 	<ul style="list-style-type: none"> - Sal! - Marcas! - Cobertura! - Cierra! -
<ul style="list-style-type: none"> - Aguanta! - Repliegue! - Tapa la banda! - Corta! - 	<ul style="list-style-type: none"> - Sal! - Marcas! - Cobertura! - Cierra! - 		
PETICIÓN	<p>"PEDIRLA":</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Eh! - Toca! - Mira! - </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Dame! - "Su Nombre!" - Pasa! - </td> </tr> </table> <p>APOYOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avisamos a un compañero antes de empezar o con el juego parado para que esté atento por si lo necesitamos. <p>PREGUNTAR</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Eh! - Toca! - Mira! - 	<ul style="list-style-type: none"> - Dame! - "Su Nombre!" - Pasa! -
<ul style="list-style-type: none"> - Eh! - Toca! - Mira! - 	<ul style="list-style-type: none"> - Dame! - "Su Nombre!" - Pasa! - 		

SITUACIÓN	PALABRA CLAVE	QUE QUIERO CONSEGUIR
Un compañero está solo para recibir un balón.	Solo!!	Que reciba el balón tranquilo y "no lo regale". Puede darse la vuelta.
	Cuidado!! Te va!! ESPALDA!! (2)	
	Pared!!	
	Te Doblo!!	
Voy a golpear con la cabeza ese balón.	"Mi Nombre!!"	Digo mi nombre para que los compañeros más cercanos sepan que voy yo.
	Aguanta!	
	Repliegue!	
	Tapa la banda!	
	Corta!	(=Dale!)
En una jugada a balón parado antes de que el árbitro pite.	Marcas!	Indicas a un compañero que marque al suyo. Recuerdas que cada uno marque al suyo.
	Cobertura!	
	Cierra!	
	SAL! (2)	
	Eh!! Toca!! Pasa!! Mira!! Dame!! "Su Nombre!!"	