

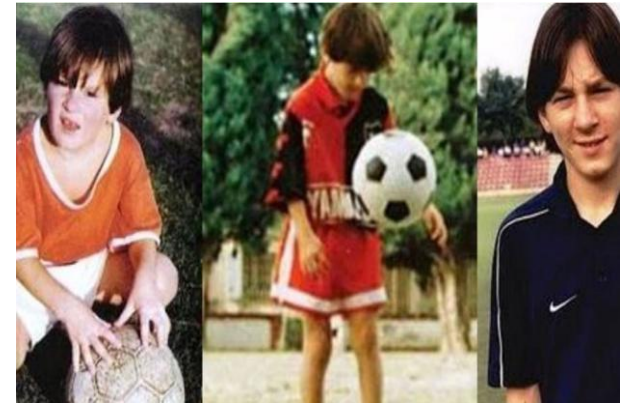
FUNCIONES DEL PSICOLOGO DEPORTIVO EN EL FUTBOL PROFESIONAL Y AMATEUR



Lic. Luis Parra Sánchez

TODO FUTBOLISTA FUE NIÑO.....

Y ESTO QUE ANTES ERA DIVERSION, SE CONVIRTION EN UNA GRAN RESPONSABILIDAD...



¿Qué es la psicología deportiva?

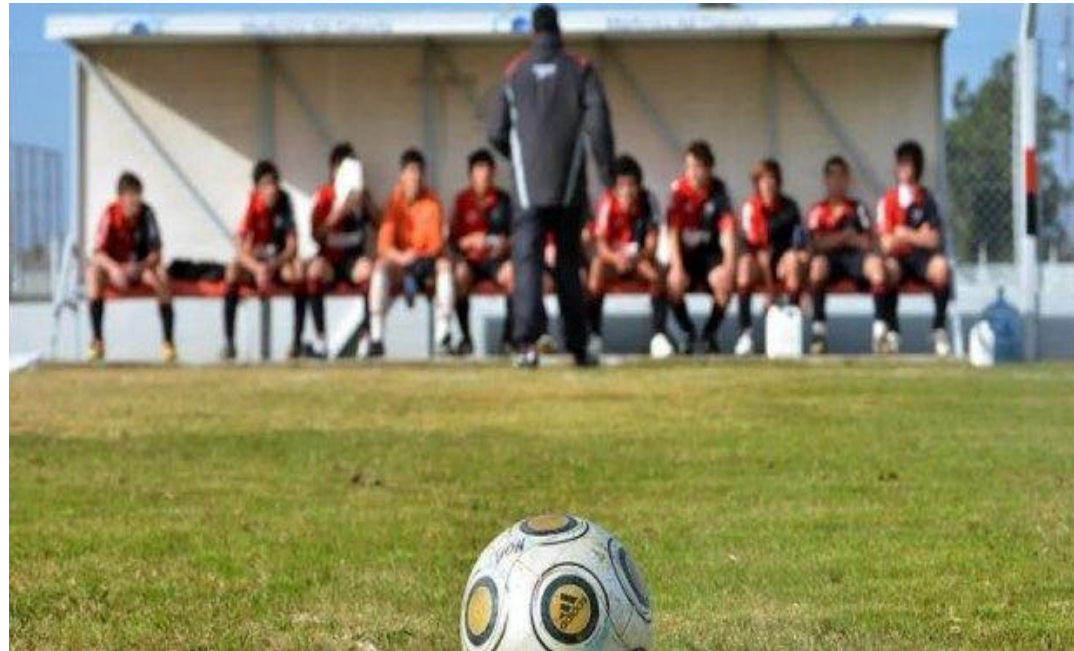
- “La Psicología del Deporte y de la Actividad Física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física” Asociación de Psicólogos Americanos (APA)
- Es un área de la psicología que se encarga del estudio de la psiquis y la conducta del hombre antes, durante y después la actividad deportiva competitiva o no competitiva, así como las variables psicológicas que influyen en este como los beneficios que aporta esta a la salud.

Funciones del psicólogo deportivo en las divisiones menores y profesionales de un equipo

- Utiliza instrumentos científicos y técnicas grupales con el fin de brindarle al DT información valiosa
- Asesora al técnico sobre como llegar a sus dirigidos
- Mediador entre el técnico y el jugador (consentido)
- Favorecer la mejora de la comunicación dentro del equipo
- Favorece la comunicación jugador – técnico
- Promueve una buena relación interdisciplinaria

MITOS DEL PSICOLOGO EN EL EQUIPO

1. Trabaja con los locos o atletas enfermos
2. Se concentra solo en los atletas “mas destacados”
3. Garantía de resultados
4. No sirve



El psicólogo interviene en tres niveles

1. INDIVIDUAL

2. GRUPAL

3. INSTITUCIONAL

- EL PSICOLO TRABAJA DE FORMA INVISIBLE, MUCHAS VECES NO ES RECONOCIDO SU TRABAJO

Roles del psicólogo con las divisiones menores

- LA PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL DEL DEPORTISTA
- MEJORA DEL RENDIMIENTO



PREVENCIÓN DE:

- El abandono escolar (tienes garantía de llegar? A los 35 te jubilas)
- Expulsiones (respeto al rival, no enemigo y al arbitro, mensaje claro del técnico sobre no agresión, se trabaja con el jugador y familia, y se le ayuda a redirigir esa energía)
- Problemas emocionales (jugadores del interior del país no se adaptan y extrañan mucho)
- Lesiones: se deriva al psicólogo a los jugadores con lesiones de consideración
- Inductores de estrés (los padres son los principales)
- Cigarro, alcohol, drogas y ITS (reuniones, folletos, clases demostrativas)

Por que debe ser obligatorio que el aspirante a futbolista profesional estudie?

- Lo prepara para que en caso **no llegue**, pueda evitar la desocupación laboral
- Promueve la pertenencia a un grupo
- Disminuye el estrés
- Previene el **tiempo improductivo** lo que es un factor de riesgo para las adicciones
- Aprende a seguir pautas y de respeto lo cual traslada al equipo
- Al futbolista no se le prepara para el mañana, vive en el aquí y ahora

MEJORA DEL RENDIMIENTO

En el futbol de menores es **importantísimo** el trabajo en la integración y cohesión grupal, se trabaja semanal

Se realizan trabajos de **dinámicas de grupo** y **juegos de cooperación** donde se fomente la comunicación y el trabajo en equipo

Se realizan ejercicios de **respiración – relajación – visualización** para mejorar el manejo de miedos, presiones y mejorar la autoconfianza

Se trabaja sobre 6 bases

- Motivaciones (OBJETIVOS)
- Concentración (MOTIVACION)
- Confianza
- Control de presiones
- Cohesión grupal
- Mejorar la comunicación jugador - técnico

¿Que debo hacer en el entrenamientos para trabajar psicológicamente con los deportistas?



Querido técnico, entrenador o dirigente.....

- Dispones de un tiempo y un espacio aunque limitado, privilegiado. Como mínimo podrán ser 4 horas semanales, en el contexto de un club o escuela, desarrollando una actividad lúdica que, en su mayoría, han elegido los propios chicos o chicas por unos u otros motivos.
- Por supuesto, nada de esto implica que sea una labor fácil. Muchos (o pocos) jugadores/as en las plantillas, recursos materiales más o menos limitados, baja o nula remuneración económica (en PERU no es la excepción), dificultades para realizar formación propia especializada, falta de tiempo...muchas veces, incluso parece que no es posible (o no es útil) inculcar nada más allá que lo que “los medios” nos hacen llegar del fútbol profesional.
- Para contrarrestar las anteriores, disponen de su ilusión por **educar jugadores/as**, su amor a este deporte y su motivación para la superación personal y la mejora propia y ajena.

- **La motivación:**
- 1) establecer objetivos individuales/ colectivos, tanto de rendimiento (p.e. realizar al menos 5 pases en cada jugada de ataque) como de resultado (p.e.mantener la portería a cero)
- 2) animar tanto ante el acierto como ante el fallo
- 3) realizar un seguimiento del rendimiento del jugador y ofrecer feedback
- 4) ser un referente de conducta para los jugadores (p.e. autocontrol)
- 5) dar instrucciones comprensibles, concretas y específicas para el jugador,
- 6) realizar rotaciones en la alineación, que jueguen todos habitualmente, y eliminar **preferencias**
- 7) establecer premios por el rendimiento y resultados obtenidos (p.e. invitarles a tomar una gaseosita)
- 8) buscar un equilibrio entre el disfrute y la competitividad
- 9) durante el descanso, destacar lo positivo y los aspectos a mejorar, estableciendo nuevos objetivos si se requiere.

- **La concentración:**

- 1) citarles con tiempo suficiente antes del partido
- 2) examinar el terreno de juego antes del partido
- 3) realizar rutinas de calentamiento para facilitar la concentración
- 4) cada tanto modificar las rutinas de calentamiento para romper la monotonía
- 5) trabajar con objetivos tanto de rendimiento como de resultado (individuales y colectivos)
- 6) ayudarles a focalizar la atención a través de instrucciones concretas de acciones a realizar
- 7) tomar el error como parte del aprendizaje (repetírselos)
- 8) reforzar los logros
- 9) dar instrucciones claras y cortas
- 10) en el vestuario atender las diferencias individuales (jugadores que necesitan hablar, otros estar en silencio...)
- 11) conseguir la atención y el silencio de los jugadores en el vestuario para escuchar al entrenador

- **Autoconfianza:**
- 1) depositar la confianza en el jugador
- 2) reforzar las buenas acciones
- 3) dar feedback positivo de las acciones realizadas
- 4) dar instrucciones claras y concretas de las acciones a mejorar
- 5) realizar conductas de apoyo (p.e. dar ánimo)
- 6) buscar la colaboración y el ejemplo de otros compañeros (que sean referente)
- 7) transmitir y reforzar valores de máxima entrega y superación ante las dificultades.

- **Cooperación:**
- 1) establecer objetivos de rendimiento colectivo
- 2) transmitir y reforzar valores como el trabajo en equipo, la solidaridad, el esfuerzo por el compañero y la cooperación
- 3) hacer cumplir las reglas establecidas
- 4) evitar las críticas destructivas a miembros del equipo.

- - **Autocontrol:**

- 1) evitar las protestas durante los partidos tanto en el terreno de juego como en el banquillo,
- 2) estar pendiente y tranquilizar a los jugadores más impulsivos
- 3) enfriar los ánimos cuando se requiera
- 4) sustituir a los jugadores ante acciones no deportivas
- 5) ser un ejemplo de autocontrol
- 6) establecer como uno de los objetivos del partido el disfrutar, competir y auto controlarse
- 7) controlar el entorno (padres)
- 8) dar instrucciones en tono positivo
- 9) realizar sustituciones o cambios de posición de los jugadores ante situaciones o jugadores conflictivos que no se resuelven.

Pautas generales:

- Habla, y demuestra, con frecuencia la de **necesidad del esfuerzo conjunto y la importancia del papel de cada uno** en el equipo (p.e. tu grado de respeto y colaboración con otros miembros del cuerpo técnico).
- Ya que en equipo dependemos unos de otros incluye la necesidad de compartir desde materiales a responsabilidades (p.e. con los pequeños es útil rotar los roles de capitán).
- Reconoce los esfuerzos de todos/as. Frecuentemente los más hábiles, los más revoltosos (niños) y los polémicos reciben más atención que el resto.
- Haz correcciones sobre aspectos como no apoyar a los compañeros, menospreciar a otros por sus errores, hablar mal de otros miembros del equipo, etc. Habla individualmente con quien lo necesite. (en privado)
- Todo deporte se rige por unas reglas. Conocerlas, respetarlas y transmitir las es parte imprescindible, no solo porque son el código que determina lo que está bien y lo que está mal, sino porque sin ellas la práctica de ese deporte no sería posible. Contribuye con tu comportamiento a que esto se interiorice.

En divisiones menores se trabaja con los padres

- Con que tipos de padres uno se encuentra?
- **Padres indiferentes:** casi nunca van a verlos, no preguntan mucho ya que están ocupados en sus cosas
- **Padres equilibrados:** disfrutan viéndolos entrenar y desarrollarse, no les importa la eficacia sino que estos la pasen bien
- **Padres sobreprotectores:** invasivos, pesados, siempre están en las practicas atento a los pasos de sus hijos, por lo general son futbolistas frustrados

Los padres de familia de los deportistas

- Consejos para los padres

- ✓ Debieran permanecer sentados en la zona de espectadores
- ✓ No deben gritar instrucciones ni críticas a sus hijos durante el juego
- ✓ No deben hacer comentarios despectivos sobre jugadores del equipo contrario, padres o arbitro
- ✓ No deben interferir en el trabajo del técnico, tienen que darle la responsabilidad de sus hijos al técnico

En la pensión del club, Lolo Fernández



TRABAJO INTERDISCIPLINAS

- El trabajo se realiza en el campo, el tiempo es ORO
- Se trabaja al costado del campo, en el entretiempo, después de la charla técnica, vestuario, antes de salir de viaje
- En caso de trabajo INDIVIDUALES para visualizaciones y técnicas de relajación se utiliza alguna cómoda oficina presta, muchas veces el psicólogo no tiene consultorio

TRABAJO INTERDISCIPLINAS

En toda institución hay un equipo que debe tener objetivos en común y interrelacionarse bien, sería el siguiente:

TECNICO – PREPARADOR FISICO – UTILERO - KINESIOLOGO - MEDICO – PSICOLOGO - NUTRICIONISTA



TRABAJO CON LOS JUGADORES PROFESIONALES

- Adaptación psicológica de los nuevos jugadores
- Evaluaciones grupales e individuales
- Dialogo permanente con el técnico, preparador, físico, medico y kinesiólogo
- Se enseñan técnicas de respiración, relajación y visualización pre competencia y post competencia
- Se trabaja mucho con suplentes, expulsados, lesionados y con los de bajo rendimiento (los que no salen en lista)
- Orientación vocacional con algunos jugadores

QUE SE BUSCA CON TODO ESTE ESFUERZO?

- LA PROMOCION DEL MAYOR NUMERO POSIBLE DE JUGADORES (RECURSO HUMANO – BIEN DEL CLUB)
- NO FORMAR SOLAMENTE DEPORTISTAS, SI NO TAMBIEN EXCELENTES SERES HUMANOS, YA QUE EN LA VIDA NO TODO ES GANAR.



MUCHAS GRACIAS A TODOS, UN ABRAZO



Agréguenme a mi whatsapp y envíenme un mensaje con sus nombres y apellidos completos para en mañana a las 12 del medio dia enviarles sus certificados y libros