

## Desarrollo de un programa de preparación psicológica con los equipos de un club de fútbol de la primera división española

Equipo Técnico de Psicólogos  
del SEVILLA F.C. S.A.D.  
Universidad de Sevilla  
(España)

Miguel Morilla Cabezas (coordinador)  
Eugenio Pérez Córdoba, Juan Manuel Gamito Manzano  
Miguel Ángel Gómez Benítez, José Enrique Sánchez  
Loquiño  
Mercedes Valiente Martín  
[morilla@correo.cop.es](mailto:morilla@correo.cop.es)

### Resumen

El deporte de base es la cantera de futuros deportistas profesionales, a la vez que el pilar básico donde tiene su implantación social las distintas disciplinas deportivas. Un trabajo metódico y sistemático en la base suele tener, como recompensa posterior, una mejora en el deporte de competición, tanto en la cantidad como en la calidad de sus practicantes.

Si cierta es la idea de que para tener buenos deportistas es conveniente comenzar a trabajar en edades tempranas, en el caso de la Psicología aplicada al deporte, este hecho se ve cada vez más apoyado por los trabajos que se realizan con un doble objetivo: conocer más en profundidad determinados aspectos de la iniciación deportiva y posibilitar desde la psicología del deporte una oferta, a técnicos y deportistas, basada en planes y programas serios de actuación psicológica.

**Palabras clave:** Psicología del Deporte. Fútbol. Entrenamiento psicológico. Atención. Concentración. Preparación psicológica.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 42 - Noviembre de 2001

1 / 1

## Introducción

El análisis del deporte como fenómeno social de nuestra actualidad, nos lleva a reflexionar sobre la importancia que éste ha ido adquiriendo en la vida cotidiana de gran parte de la población, tanto a nivel de recreación y de espectáculo, como de búsqueda de salud.



Parece clara la idea de que el máximo rendimiento en el deporte no es el único objetivo del mismo. Entre los profesionales del mundo del deporte se contempla la existencia de la iniciación deportiva como un área diferenciada, con sus propias características, y con demandas específicas.

Actualmente, aún pervive la idea de que en iniciación deportiva se dan una serie de circunstancias adversas, fundamentalmente de tipo económico y de falta de reconocimiento social e institucional, que dificultan, en mayor o menor medida, el trabajo de aquellos que dedican su tiempo y esfuerzo a fomentar la práctica deportiva en edades tempranas.

El deporte de base es la cantera de futuros deportistas profesionales, a la vez que el pilar básico donde tiene su implantación social las distintas disciplinas deportivas. Un trabajo metódico y sistemático en la base suele tener, como recompensa posterior, una mejora en el deporte de competición, tanto en la cantidad como en la calidad de sus practicantes.

Si cierta es la idea de que para tener buenos deportistas es conveniente comenzar a trabajar en edades tempranas, en el caso de la Psicología aplicada al deporte, este hecho se ve cada vez

más apoyado por los trabajos que se realizan con un doble objetivo, a) conocer más en profundidad determinados aspectos de la iniciación deportiva; y b) posibilitar desde la psicología del deporte una oferta, a técnicos y deportistas, basada en planes y programas serios de actuación psicológica.

## Orígenes del grupo de estudio y aplicación de psicología del deporte

Desde hace ya algunos años, un grupo de Psicólogos relacionados con el deporte venimos realizando trabajos en este ámbito, el deportivo (Morilla 1993a; 1993b; 1993c; Morilla y Arranz 1996a; Morilla, Caracuel, Pérez y Arranz 1996, 1997a, 1997b; Morilla, Caracuel, Pérez y Benítez 1996; Morilla, Domínguez, Domínguez y Valiente 1997).

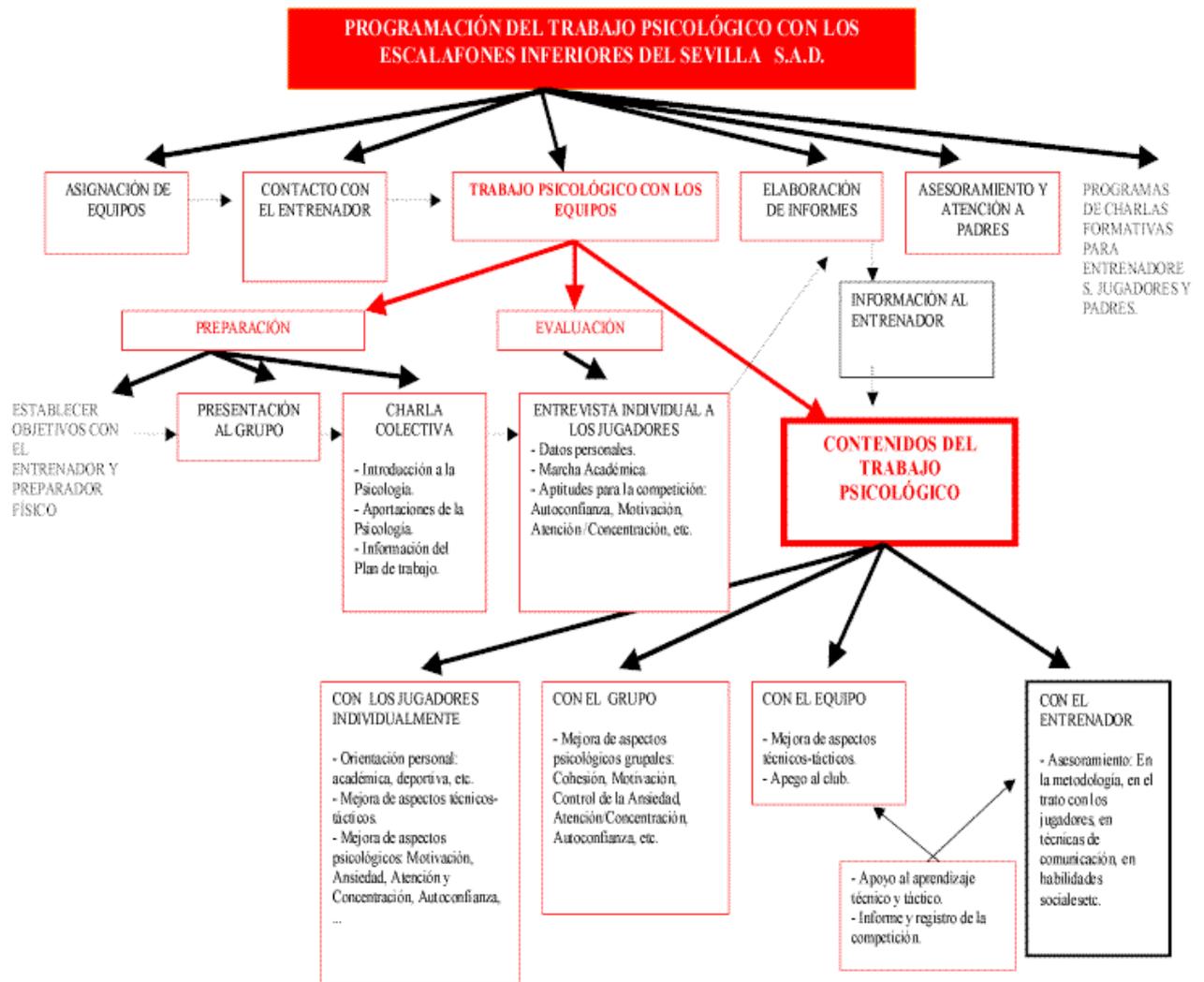
Hasta hace poco el trabajo aplicado venía siendo realizado en las distintas modalidades deportivas por cada uno de ellos, de manera individual, según preferencias o circunstancias concretas. El planteamiento ahora es diferente, imperando la coordinación y el trabajo conjunto, lo cual enriquece notablemente la calidad de la intervención.

Quizás por la importancia que otorgan a su trabajo y también, todo hay que decirlo, por las demandas de intervención que desde el Sevilla F.C. S.A.D. le realizaron, este colectivo de profesionales decidieron presentar un proyecto/plan de trabajo psicológico para los escalafones inferiores de ese Club, siguiendo otras propuestas anteriores (Morilla, 1992).

Uno de los objetivos que se plantean en la etapa de formación del deportista es el desarrollo armónico de todas las cualidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas necesarias para la futura alta competición. El hecho de contemplar dentro de la rutina diaria la práctica de cualquier actividad física reglada, metódica y sistemática, conlleva una minuciosa planificación de ese trabajo. En la línea de fomentar la práctica racional y coherente, junto con el seguimiento de aquellos aspectos (los psicológicos) que acompañan e inciden en un correcto desarrollo del deportista (en este caso futbolista), se organiza este grupo y se configura este Plan de Actuación Psicológica. Aquí se contempla el fomento de la salud y la calidad de vida del joven futbolista, apoyándose en todas aquellas intenciones que tienen por fin el análisis, estudio y valoración de acontecimientos que son relevantes en el fútbol y cuyas conclusiones podrían aportar verdaderos avances a los equipos, tanto en su vertiente más deportiva como en la humana.

## Contenidos del plan de actuación

A continuación se enumeran los distintos campos de actuación que se contemplan en este plan, así como las propuestas de actividades en cada uno de ellos (ver figura 1).



**Figura 1**

### **a. Actividades dirigidas a jugadores**

#### ***1. Evaluación psicológica***

En este apartado se abordan y estudian aquellas facetas, deportivas y personales, que tienen su incidencia tanto en la actividad familiar y social, como en la puramente futbolística. Así se analizan las relaciones personales con la familia, con los amigos y con los demás compañeros de equipo; la marcha académica, el tiempo de dedicación al estudio, incluso sus aptitudes intelectuales; por último aquellos aspectos psicológicos que repercuten claramente en su actividad deportiva, como son: la motivación, atención y concentración, nivel de ansiedad pre-competitiva y posibles trastornos asociados a ello, etc. En definitiva se trata de aportar una serie de datos, tanto al entrenador como a la familia, sobre distintas facetas psicológicas del joven para que, en caso necesario, sirva de punto de partida para una óptima intervención de los responsables del chico.

El estudio abarca tanto el análisis general de la personalidad del joven futbolista como la evaluación de aptitudes psicológicas específicas para la competición. A continuación se detallan los aspectos a evaluar en cada apartado:

#### ***a) Aspectos generales de la personalidad:***

- Características generales.
- Relación con los demás e integración al grupo/equipo.
- Organización personal.

***b) Rasgos y aptitudes psicológicas para la competición:***

- Capacidad de liderazgo.
- Ansiedad precompetitiva.
- Autoconfianza.
- Nivel de motivación.
- Capacidad de atención/concentración.

***2. Ayuda y orientación personal y deportiva***

Apartado éste fundamental si hablamos de etapas de formación. La labor de los miembros del Club en favor del joven jugador puede marcar su futuro como deportista y como persona.

**Aspectos abordados en esta línea son:**

**A) Seguimiento de estudios y orientación psicopedagógica**

Es frecuente el alto índice de fracaso escolar que presenta la población joven española; este aspecto es especialmente significativo en determinadas edades (adolescentes sobre todo) y en jóvenes con otras ocupaciones aparentemente prioritarias (como pueden ser los futbolistas que sueñan con un futuro esperanzador como profesionales). Todo ello obliga a una especial atención a la marcha académica de los miembros jóvenes del Club.

**B) Entrenamiento de habilidades psicológicas**

El entrenamiento de habilidades psicológicas permite la mejora de una serie de aspectos que pueden facilitar tanto las relaciones personales del futbolista con los demás, como la optimización de aquellas "cualidades psicológicas" que adornan al talento deportivo.

En este apartado se abordan: - El conocimiento de uno mismo. - La forma de relacionarse con los demás. - La autoestima. - La organización personal. - El establecimiento de objetivos.

**C) Capacitación para la vida profesional**

No olvidemos que se trabaja con jóvenes futbolistas y que uno de los grandes objetivos del Club es que ellos lleguen al máximo de excelencia deportiva. En ese nivel (si se consigue) el futbolista debe manejar las habilidades entrenadas anteriormente, pero ahora aplicadas a situaciones concretas, situaciones donde las "maneras" del futbolista profesional pueden determinar las buenas relaciones con los periodistas, con los aficionados o con sus propios compañeros.

Se orienta al deportista a . . .

- Manejar el trato con la prensa.
- Dominar su "puesta en escena" (en ruedas de prensas, intervenciones televisivas, etc.).
- Controlar las relaciones interpersonales.
- Mantener actitudes correctas con los aficionados.
- Planificar correctamente la retirada deportiva.

## **b. Actividades dirigidas a entrenadores**

### ***1. Asesoramiento psicológico***

Uno de los grandes objetivos que se plantean los técnicos de fútbol es la mejora de aquellos aspectos que la competición demanda al futbolista. Ese intento de optimización se hace extensivo, obviamente, al tiempo dedicado al entrenamiento. De hecho, el desarrollo y mejora de las cualidades físicas, técnicas y tácticas, ocupan un lugar fundamental en la preparación del individuo deportista.

Por otro lado, a ningún entrenador se le escapa la cantidad de situaciones que se presentan durante la temporada y en las que están patentes aquellos otros aspectos -no menos importantes- denominados psicológicos. Aspectos estos que condicionan en gran medida el desarrollo y puesta a punto de los demás. De la importancia de lo psicológico dan cuenta los propios técnicos, que en sus comentarios públicos y privados, en no pocas ocasiones, responsabilizan al "factor psicológico" de la buena o mala marcha de su equipo. Pero hablar es fácil, el problema se plantea cuando realmente el conflicto tiene una base o un motivo psicológico y se hace necesaria la intervención por parte del responsable técnico.

El trabajo de asesoramiento se divide varias fases:

1. Localización de las situaciones conflictivas.
2. Elección de las Técnicas psicológicas apropiadas.
3. Establecimiento de pasos a seguir.
4. Intervención.

### ***2. Seguimiento de la competición***

La competición supone, para muchos entrenadores y futbolistas, una verdadera evaluación de la preparación general deportiva. Ello implica que el análisis exhaustivo y riguroso de esa competición debe presidir su valoración (Morilla, 1993c).

Debido a la necesidad cada vez más imperiosa de mejorar los resultados surgen las técnicas de observación con el objetivo de buscar un mayor rendimiento del equipo como conjunto (Arranz, Arranz y Morilla 1995).

Durante la competición deportiva son muchos los aspectos susceptibles de ser observados: acciones técnicas, evoluciones tácticas, rendimiento físico, conductas, etc. En el fútbol es notable el interés de los entrenadores por la valoración de todo ello en términos objetivos. En esa línea ofrecemos algunas herramientas informatizadas para el registro y observación, tanto para el estudio del juego de conjunto como para la observación de un jugador en particular (Morilla y col. 1997a).

### ***3. Colaboración en el entrenamiento***

La verdadera actuación psicológica se desarrolla en el propio campo de juego, durante el entrenamiento, de manera integrada junto a los demás aspectos que componen la preparación del futbolista.

Esta actuación se dirige a . . .

- Facilitar el aprendizaje motor;

- Desarrollar capacidades y habilidades psicológicas necesarias para la competición;
- Optimizar el nivel de atención y concentración;
- Desarrollar técnicas de Autocontrol;
- Controlar la activación;
- Colaborar en la mejora técnica y táctica del futbolista.

### **c. Actividades con equipos**

Atención específica requiere el trabajo dirigido a equipos o plantillas, entendidos estos como grupos con dinámicas propias, con configuraciones concretas y con objetivos particulares.

La metodología aquí empleada se especializa, dirigiéndose básicamente a la construcción de equipo (cohesión, mentalización) y a fortalecer las cualidades válidas para la dirección (liderazgo) y el trabajo en equipo (sacrificio, distribución de las tareas, aceptación de roles, sentimiento de club, etc.).

El trabajo esta destinado a . . .

- Analizar la estructuras de grupos (liderazgos, subgrupos).
- Fortalecer la cohesión grupal.
- Elaborar estrategias de Construcción de equipo
- Reforzar las cualidades para el liderazgo positivo.
- Fomentar sentimientos de pertenencia y cariño al Club.

### **d. Actividades dirigidas a padres**

El "triángulo deportivo", compuesto por el entrenador, el deportista y el padre, constituye un aspecto natural de los deportes de iniciación (Smoll, 1991). El acierto del entrenador en su trato con los padres puede ser definitivo para el éxito del programa. Mediante sus esfuerzos cooperativos, muchos padres contribuyen eficazmente en los programas de deporte de base. Desgraciadamente, sin embargo, el impacto negativo que tienen algunos padres es, a todas luces, evidente.

Los entrenadores, padres y deportistas deberían formar parte de un equipo que intente lograr una serie de objetivos válidos para todos los implicados en el deporte de iniciación. Se debe alentar a los padres de los futbolistas para que participen en la marcha deportiva de sus hijos, cooperando con el club, colaborando con el entrenador y ayudando siempre a sus vástagos. Por tanto, para los entrenadores es de gran valor contar con la colaboración de los padres, ya que de la relación que tengan con ellos dependerá, en gran parte, el éxito o fracaso en la consecución de los objetivos. Una buena relación significará el apoyo de los padres a esa labor; y una mala relación generará interferencias en el trabajo de los técnicos.

En esa línea es fundamental el establecimiento de un ciclo de charlas formativas, con los siguientes contenidos:

Orientaciones para padres en el comportamiento

- con sus hijos;
- con los entrenadores;
- con los directivos;
- en la competición.

### **e. Actividades con otras áreas o grupos**

Además de todo lo expuesto, la actuación en un futuro se podría ampliar a otras áreas si el Club lo creyera oportuno. Algunas propuestas de orientación y colaboración podrían ir dirigidas a Peñas y al Área de Medicina, respectivamente.

#### **Propuestas:**

##### **a) Charlas a Peñas:**

- Importancia del factor psicológico en el fútbol.
- Comportamiento en espectáculos deportivos.
- Actitudes anti-violencia.

##### **b) Colaboración con el Área de Medicina:**

- Estudio y seguimiento de la fatiga en los jugadores.
- Recuperación de lesionados:
  - Aspectos psicológicos implicados.
  - Intervención sobre la "huella psíquica" de la lesión.

#### **Referencias bibliográficas**

- Arranz, F.J., Arranz, P. y Morilla, M., (1995). *Contafut para Windows. Versión 1.0. Programa informático y registro durante la competición de fútbol* (2 volúmenes). Nº de R.P.I.: SE-3715.
- Morilla, M. (1992). El Psicólogo deportivo en el club de fútbol. *El Entrenador Español*, 52, 8-9.
- Morilla, M. (1993a). Estudio de los aspectos psicológicos que influyen en el rendimiento de los futbolistas jóvenes. *El Entrenador Español*, 58, 47 - 50.
- Morilla, M. (1993b). *Aspectos que influyen en el rendimiento del futbolista*. Comunicación presentada al IV Jornadas Andaluzas de Actualización de Entrenadores de Fútbol y I Curso Científico Técnico sobre Fútbol en la escuela. Sevilla.
- Morilla, M. (1993c). *Propuestas de hojas de registros de la conducta y el rendimiento, para jugadores de fútbol y fútbol sala durante los partidos*. Comunicación presentada al I Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Granada.
- Morilla, M., y Arranz, J. (1996). La utilidad de las hojas de registro en el fútbol. *Revista El Entrenador Español*, 68; 36-47.
- Morilla, M., Caracuel, J.C., Pérez, E., y Arranz, J. (1996). *Aplicaciones computerizadas al registro y análisis de la competición deportiva*. Comunicación presentada al VI Congreso Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Cádiz.
- Morilla, M., Caracuel, J.C., Pérez, E., y Benítez, M.A. (1996). *Efecto del manejo de la información deportiva por parte de los entrenadores de fútbol sobre el rendimiento de los jugadores*. Comunicación presentada al VI Congreso Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Cádiz.
- Morilla, M., Caracuel, J.C., Pérez, E., y Arranz, J. (1997a). *Observación y registro de la conducta deportiva mediante herramientas computerizadas: una propuesta mejorada para fútbol, fútbol sala, baloncesto y tenis*. Comunicación presentada al VI Congreso Nacional de Psicología del Deporte. Las Palmas de Gran Canarias.

- Morilla, M., Caracuel, J.C., Pérez, E., y Arranz, J. (1997b). *Registro y evaluación de la competición deportiva: aplicaciones informáticas*. Ponencia presentada al I Congrés de l'Esport a les Illes Balears, Esport, Turisme i Gestió Esportiva. Palma.
- Morilla, M., Domínguez, J.L., Domínguez, V., y Valiente, M. (1997). *Observación y Rendimiento. Seguimiento de un equipo de 1º División de fútbol*. Comunicación presentada a las VI Jornadas Andaluzas de Actualización de Entrenadores de Fútbol y III Curso Científico Técnico sobre Fútbol en la escuela. Sevilla.
- Smoll, F. (1991). Relaciones Padres-Entrenador: Mejorar la calidad de la experiencia deportiva. En Willians, J.M. *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.