

Planificación del trabajo psicológico en equipos de fútbol. Equipo Técnico de Psicólogos Sevilla F.C.

Equipo Técnico de Psicólogos Sevilla F.C.
(España)

**Miguel Morilla | Miguel Ángel Gómez
Mercedes Valiente | José Enrique Sánchez
Juan Manuel Gamito | Enrique Arroyo
Pilar Martín | Santiago Rivera | Néstor Lozano
Verónica León | Rocío Bohórquez**
srsipd@yahoo.com

Resumen

El Equipo Técnico de Psicólogos comenzó su labor en la temporada 1998-1999, cuando Miguel Morilla diseñó un proyecto de trabajo psicológico que desde entonces se ha desarrollado ininterrumpidamente (Morilla et al., 2009). El grupo está compuesto por 8 profesionales para la temporada 2009-2010 y sus objetivos se enmarcan en la línea de los fijados con carácter general para los escalafones inferiores. En ese sentido se propone un desarrollo armónico dentro de un proceso global, en el cual se integra la preparación mental a la técnica, la táctica y el entrenamiento físico. Así mismo, se vela por el adecuado crecimiento formativo y académico, paralelo al deportivo. Como resultado del trabajo psicológico, se observan mejoras en el desarrollo de habilidades psicológicas y en el rendimiento académico de los futbolistas, se han publicado diferentes libros y cuadernillos, y se han institucionalizado diferentes servicios dentro del Club.

Palabras clave: Planificación psicológica. Trabajo integrado. Fútbol. Sevilla F.C.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 15 - N° 143 - Abril de 2010

El Equipo Técnico de Psicólogos comenzó su labor en la temporada 1998-1999, cuando Miguel Morilla diseñó un proyecto de trabajo psicológico que desde entonces se ha desarrollado ininterrumpidamente (Morilla et al., 2009). El grupo está compuesto por 8 profesionales para la temporada 2009-2010 y sus objetivos se enmarcan en la línea de los fijados con carácter general para los escalafones inferiores. En ese sentido se propone un desarrollo armónico dentro de un proceso global, en el cual se integra la preparación mental a la técnica, la táctica, el entrenamiento físico. Así mismo, se vela por el adecuado crecimiento formativo y académico, paralelo al deportivo.

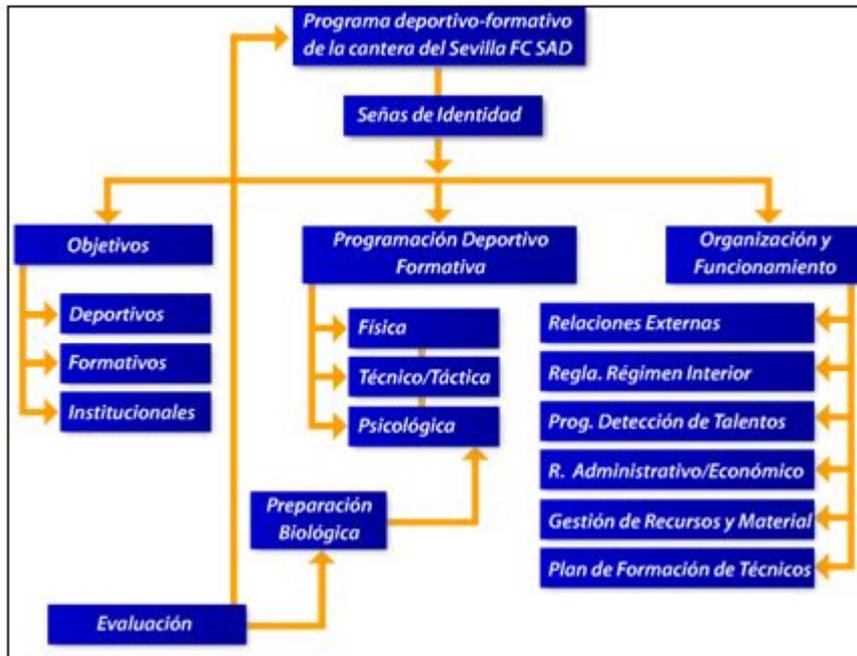


Figura 1. Programa deportivo formativo de la cantera del Sevilla F.C. (Morilla et al., 2009)

Diseño y desarrollo del programa (Morilla et al., 2009):

Tanto el trabajo individual como el de grupo se realizan en los campos de fútbol, en el vestuario y en una sala. Las actividades se desarrollan antes de las sesiones de entrenamientos, durante o después de las mismas, y de estimarse oportuno antes o después de los partidos; siempre de acuerdo con los demás técnicos.

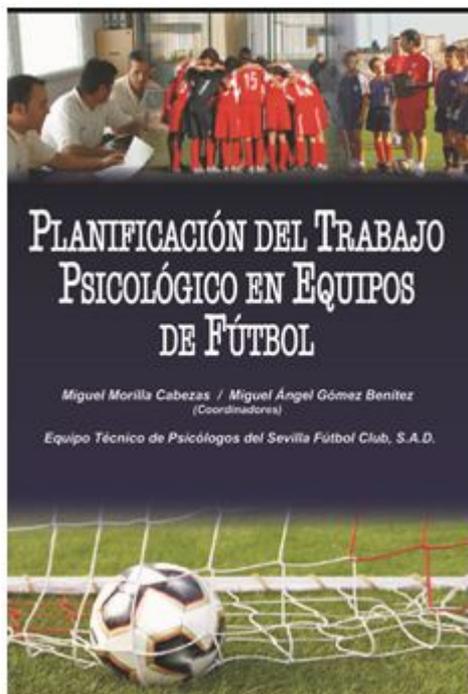


Figura 2. Portada del Libro "Planificación del Trabajo Psicológico en Equipos de Fútbol" publicado en 2009.

La intervención psicológica se nutre del trabajo interdisciplinar. El entrenador como máximo responsable de un equipo conoce y comparte el plan de trabajo psicológico y las actividades programadas se encuentran dentro de su conocimiento. Así mismo, sugiere y propone mejoras o nuevas aportaciones según las necesidades y situación en la cual se encuentre un jugador o un equipo.

Los instrumentos que se utilizan son los siguientes: 1) hojas de registro, cuestionarios y entrevistas semi-estructuradas de elaboración propia; 2) materiales deportivos como conos, picas, petos, pivotes y balones; 3) aparatos electrónicos como pulsómetros, cámara de video y fotos, televisión y ordenador; y 4) materiales audiovisuales como grabaciones musicales y videos.

La procesos de evaluación contempla variables tanto individuales como grupales y se realiza en distintos momentos de la temporada –pretemporada, durante la temporada y al finalizarla-.

En cuanto a los escalafones inferiores se tienen en cuenta distintos ámbitos que incluyen el desarrollo de las capacidades y habilidades psicológicas necesarias para la competición, y a nivel profesional se busca el afianzamiento y perfeccionamiento de éstas.

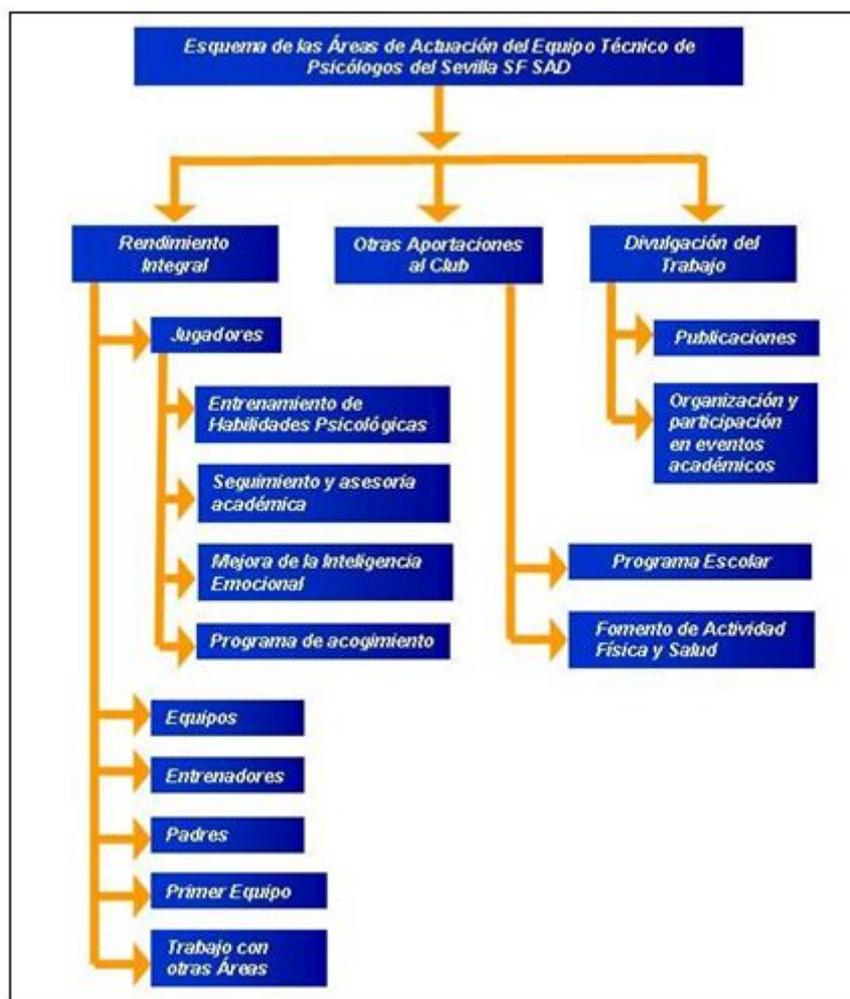


Figura 3. Esquema de áreas de actuación del Equipo Técnico de Psicólogos (Morilla et al., 2009)

El trabajo psicológico en la cantera (Morilla et al., 2009):

Entrenamiento para potenciar el rendimiento mental como futbolistas. Esta labor es realizada por el psicólogo o bien se lleva a cabo a través del entrenador. Los aspectos en los que se interviene son los siguientes:

- Motivación: el futbolista experimenta diversas situaciones personales y ambientales que afectan su nivel de motivación, y las principales técnicas que se utilizan para mejorarla son los programas de establecimiento de objetivos (Weinberg y Gould, 1996), charlas individuales y dinámicas grupales.
- Atención y concentración: para enseñar a los deportistas a estar atentos y a concentrarse con la mayor eficacia el psicólogo trabaja con ejercicios de campo (Morilla y Pérez, 2002), el establecimiento de objetivos y el control de pensamientos. Así mismo, el entrenador puede preparar sistemáticamente al futbolista a familiarizarse con aquellos estímulos propios de los partidos y controlarlos. Para ello se pueden programar situaciones simuladas de competición en las que los deportistas practiquen destrezas físicas, técnicas, tácticas, estratégicas y psicológicas con presencia de estímulos externos frecuentes en la competición (Morilla, 1995). El objetivo por ende se dirige a intentar minimizar las novedades del ambiente competitivo para así evitar la reducción de la calidad de la ejecución.
- Control Emocional: El uso de técnicas para el control de la activación y relajación resulta útil, y la experiencia indica que el entrenamiento en atención y concentración es fundamental para alcanzar niveles óptimos. Así mismo, se asesora al entrenador en administración de refuerzos y de feedback positivo durante los partidos y entrenamientos.
- Alto Rendimiento Mental: se asumen dos enfoques de intervención. Uno busca solucionar problemas derivados de déficits en el rendimiento, es decir, basado en la mejora de la carencia y en una intervención específica. El otro es preventivo, se esfuerza en potenciar capacidades y es el que nos caracteriza por el trabajo interdisciplinario y la incorporación de la preparación psicológica global a lo largo de una temporada.

Programa “Entrena y mejora tu inteligencia emocional” (Morilla et al., 2007). Esta iniciativa responde a la idea de que la actividad deportiva constituye un contexto de aprendizaje significativo privilegiado a través del cual se va a intentar generalizar el aprendizaje de aptitudes al resto de ámbitos personales, escolares y/o profesionales del jugador. El programa incluye información básica sobre la inteligencia emocional y las aptitudes que ésta comprende, y ejercicios prácticos a realizar bien sobre el césped como en sus contextos familiares y sociales.

Seguimiento y asesoría académica. En la formación integral de jóvenes futbolistas un área fundamental es la formación académica. Se tiene en cuenta que sólo el 4% llegará a ser profesional, y por lo tanto, la formación académica paralela a la deportiva resulta necesaria. Los aspectos que se abordan en esta línea son: el seguimiento de estudios, la orientación psicopedagógica y el asesoramiento u orientación vocacional/profesional. Se dividen de esta manera las funciones en dos: 1) la mejora del rendimiento en colegio y el instituto y, 2) la orientación en la continuidad de la formación profesional o técnica para facilitar el eventual acceso al mundo laboral.

Programa de acogimiento. El programa acoge deportistas foráneos de entre 13 y 18 años que conviven bajo la tutela de 4 profesionales que los acompañan las 24 horas todos los días. Al encontrarse alejados de sus familias, sitios de residencia y al ser deportistas de élite, las condiciones que los caracterizan son particulares y es por ello que cuentan con el apoyo de un adulto que les oriente en las diferentes facetas deportivas, personales y académicas.

El trabajo con equipos. El mantenimiento de la cohesión se posibilita al objetivar la calidad de las interacciones entre los miembros de un equipo, siendo el entrenador, con el consejo del psicólogo, el que debe tomar las decisiones más asertivas. Se estudia la dinámica relacional de equipos en aspectos como la cohesión y el liderazgo, se realizan dinámicas grupales y se asesora al entrenador para fortalecerlo.

El trabajo con los entrenadores. Con los técnicos del club, tanto entrenadores como preparadores físicos, se realizan actividades dirigidas a obtener un mejor rendimiento del equipo, tanto a nivel deportivo como personal. La intervención consiste en: 1) ofrecer orientaciones metodológicas y psicológicas por medio de un asesoramiento continuo, elaboración de instrumentos, entrega de documentación orientativa, charlas, conclusiones de resultados obtenidos de evaluaciones psicológicas y registros de observación de entrenamientos y competiciones; y 2) orientaciones en la relación con los padres de los deportistas para que éstos constituyan una influencia beneficiosa en la formación de los jóvenes.

El trabajo con los padres. La intervención con los padres se dirige a mejorar la relación con sus hijos, y a facilitar su rendimiento deportivo y académico. A través de sondeos y entrevistas valora la percepción que tienen de sus hijos como deportistas y las expectativas que tienen de ellos. A partir de ahí se realizan charlas grupales e individuales, y a su vez se entrega documentación orientativa sobre pautas de actuación positiva.

El trabajo psicológico con los profesionales (Morilla et al., 2009):

Preparación psicológica. Esta depende de las demandas tanto individuales como grupales procedentes en la mayoría de los casos del entrenador y en otros de los propios jugadores. Los aspectos más tratados han sido: estados de ánimo inadecuados, problemas de atención, dificultades en la adaptación y problemas de ansiedad.

Seguimiento y registro de la competición. Este trabajo se justifica en la necesidad cada vez mayor de objetivar aspectos que en un principio se podrían dejar a las subjetividades de técnicos o deportistas. De esta forma se trabaja con conocimiento de causa, accediendo a feedback de calidad, sabiendo lo que se quiere mejorar y con un análisis del punto de partida (Morilla, 2004). Son tres los momentos básicos en los que se estructuran los registros: 1) definición de aspectos a observar; 2) registro de conductas en papel; y 3) transformación y presentación de los datos en modelo informe. De ser necesario se utilizan cámaras de vídeo y/o de fotografías para ofrecer un feedback visual para un jugador o el equipo completo.

Organización temporal del trabajo psicológico (Morilla et al., 2009):

La organización adapta a la temporada de competición, por lo que el criterio a la hora de organizar la actuación abarca desde el mes de Agosto al mes de Junio, diferenciándose

el período preparatorio-inicial, el competitivo y uno transitorio al finalizar una temporada y planificar la siguiente. Las actividades que se realizan son diferentes dependiendo de la categoría y del equipo, atendiendo a su vez a las demandas del entrenador, se pueden dividir en tres bloques de edades que van de los 8 a 11 años, 12 a 15 años y de 16 a senior.

Actividades socioeducativas (Morilla et al., 2009):

Además del trabajo dirigido a la mejora del rendimiento deportivo, personal y académico de los futbolistas, una parte de los esfuerzos se dirige a la aportación de nuevas iniciativas que benefician a la población en general.

Programa escolar. Es un programa formativo donde el Club ha visitado en cuatro años a más de 45 colegios, organizando actividades que fomentan valores sociales y personales así como hábitos de salud y de estudio.



Figura 4: Cuadernillo "¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a estudiar?"

Fomento de la Actividad Física y la salud. Para incentivar la práctica del deporte con fines netamente recreativos, formativos y de salud, se organizan torneos de fútbol para inmigrantes y se ha llevado a cabo una carrera popular.

Divulgación del Trabajo (Morilla et al., 2009):

Documentos y libros publicados. Se han desarrollado documentos de carácter interno orientativos para jugadores, entrenadores, y padres, así como 8 libros sobre el fútbol base, educación física, psicología del deporte y hábitos de estudio.

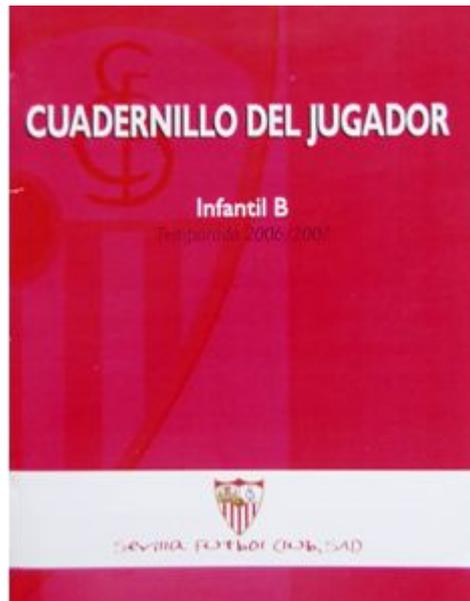


Figura 5. "Cuadernillo del Jugador"

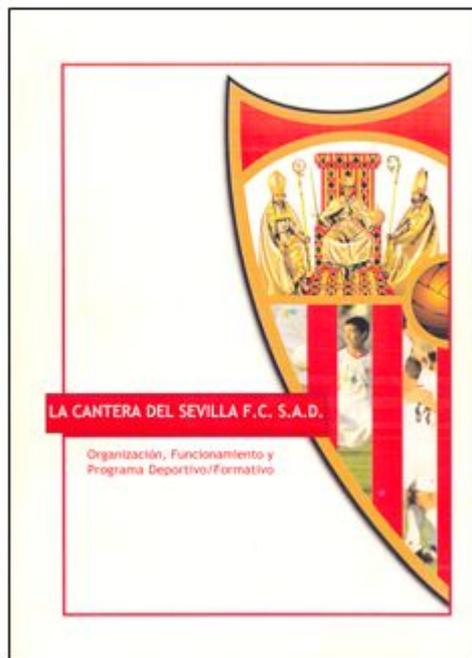


Figura 6. "La cantera del Sevilla F.C."

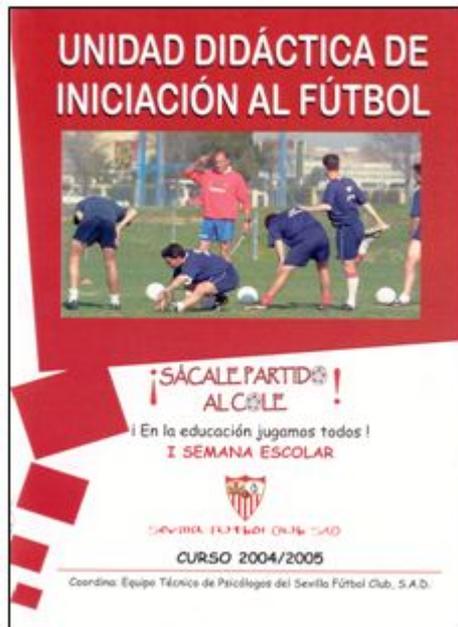


Figura 7. "Unidad didáctica de iniciación al fútbol"

Organización y Participación en Jornadas y Congresos Nacionales e Internacionales. Además de intervenir en el ámbito aplicado de la ciencia, ha existido en interés por contribuir a la formación básica o teórica de los profesionales y estudiantes interesados y dedicados a la psicología aplicada al fútbol. Para ello participa activamente en jornadas, lo cual ha permitido someter al juicio científico la intervención realizada y así mismo enriquecer la disciplina.

Evaluación del Trabajo (Morilla et al., 2009):

Los resultados de todas las actividades contempladas dentro de la planificación anual del Equipo Técnico de Psicólogos, al finalizar en año, se resume en una memoria que se entrega a la Dirección del Club.

En 11 años de trabajo, se resaltan como principales logros:

El programa. Para valorar la eficacia de nuestro programa planteamos la comparación entre los datos de la temporada 1998/1999 y la 2005/2006. A lo largo de ambas temporadas de forma directa se les pasó a los jugadores de todas las categorías de fútbol base el Inventario Psicológico sobre el Rendimiento Deportivo (Loehr, 1982).

Resultados comparativos de habilidades psicológicas		
Habilidad psicológica	Temporada 1998/1999	Temporada 2005/2006
Autoconfianza	25,04	26,7
Emociones positivas	20,76	25,65

Emociones negativas	20,76	20,19
Capacidad de atención	22,45	24,3
Visualización	23,4	24,3
Motivación	23,4	26,5
Control actitudes	23,97	26,3

Cuadro1. Resultados comparativos de habilidades psicológicas de las temporadas 1998/1999-2006/2007

El trabajo con equipos. La situación de varios equipos indica la consecución de títulos y ascensos de categorías de los primeros equipos del Club.

Recursos humanos y materiales. El Equipo de Psicólogos ha ido creciendo paulatinamente, y de los primeros seis componentes se ha pasado a la actual plantilla conformada por 8 psicólogos.

Seguimiento y apoyo académico. Se han comparado los datos de las temporadas 98/99 con los obtenidos en la temporada 05/06 y destaca el número de jugadores escolarizados, de 57% de futbolistas escolarizados en 98/99 al 61'7% en 05/06. Se pueden ver la evolución de los resultados en el siguiente cuadro y gráfico:

Datos comparativos de las temporadas 1998/1999 a 2006/2007		
Situación académica	Temporada 1998/1999	Temporada 2006/2007
Estudios universitarios	2,85	4,91
Escolarización	85,9	90,46
No escolarización	12,9	8,17
Escolarización (+ 2 suspensos)	26,1	18
Escolarización (1 / 2 suspensos)	11,83	19,8
Escolarización (aprobados)	57,5	62,7

Cuadro 2. Datos escolares comparativos de las temporadas 1998/1999-2006/2007

Programa de Acogimiento. Se ha conseguido que jugadores beneficiados del programa de acogimiento debuten en el Primer Equipo y que se ofrezcan los servicios actuales.

El trabajo con los entrenadores. Los servicios ofrecidos para facilitar su trabajo no existían anteriormente.

El trabajo con padres. La atención que se les ofrece actualmente no existía anteriormente.

Actividades socioeducativas. Algunas de las actividades ofertadas y desarrolladas son el Programa Escolar, el cual ha sido merecedor del reconocimiento de la Consejería de Educación al Premio al Juego del Limpio 2007.

Comentarios finales (Morilla et al., 2009):

La participación de los jóvenes en los deportes mejora, como todos sabemos, las destrezas, la forma física, el "carácter", las habilidades sociales y las experiencias recreativas. Generar situaciones en las que los deportistas tengan la posibilidad de madurar y crecer como personas es necesario y obligatorio.

La idea ha sido siempre que en las etapas de formación del futbolista resulta fundamental el desarrollo de todas las cualidades necesarias para la futura alta competición. Esto requiere una formación integral, incluida la psicológica, junto al seguimiento de otros aquellos aspectos que acompañan e inciden en su correcto desarrollo y requieren de un minucioso plan de actuación psicológica.

La promoción de la salud y la calidad de vida del joven se tienen en cuenta. Para ello se evalúa, se analiza y se interviene en las situaciones que son relevantes para la práctica del fútbol, y con las principales personas involucradas en su formación. Todo esto contribuye con avances reales para el Sevilla F.C., asegurando un crecimiento humano paralelo al deportivo y trabajando conjuntamente con el personal técnico para conseguir que jugadores del máximo nivel accedan y se consoliden en el primer equipo.

La psicología del deporte es evidente que va ganando posiciones dentro de la preparación general del deportista, y en este caso, del futbolista. Buena prueba de ello es el trabajo que ha realizado tanto en las áreas teórica y aplicada durante los últimos 11 años.

Bibliografía

- Loehr, J.E. (1982). *Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sports*. Forum Publishing Company.
- Morilla, M. (1995). Entrenamientos de la Atención y la Concentración en deportistas jóvenes. *Revista: Cuadernos técnicos de Fútbol*. Nº 1.
- Morilla, M. (2004). Registro y Observación de la Conducta Deportiva: propuestas manuales e informatizadas. En Roffé, M. y Ucha, F. *Alto Rendimiento: Psicología y Deporte*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Morilla, M., Gómez, M.A., Valiente, M., Sánchez, J.E., Gamito, J.M., Arroyo, E., Martín, P., Rivera, S., Lozano, N, León, V. & Bohórquez, R. (2009). *Planificación del Trabajo Psicológico en Equipos de Fútbol*. Sevilla: Difusión Gráfica.
- Morilla, M., León, V. & Bohórquez, R. (2007) *Entrena y mejora tu inteligencia emocional: la clave del éxito personal y deportivo*. Sevilla: Fundación Sevilla Fútbol Club.
- Morilla, M. & Pérez, E. (Coord.) (2002). *Entrenamiento de la Atención y Concentración. Ejercicios para su mejora*. Sevilla: Difusión Gráfica.

- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996) *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.