

EXIGENCIAS DEL FUTBOL



- Resistencia aeróbica.
- Rapidez de reacción.
- Velocidad de movimiento.
- Precisión motriz.
- Precisión corporal.
- Capacidades coordinativas.
- Percepciones especializadas.
- Cualidades del pensamiento.
- Personalidad.

Fútbol



- Disparo, detención, conducción y pase del balón.
1. El rápido ritmo de juego requiere gran resistencia del jugador. Se recorre entre 14,5 y 17 Km..
 2. Variabilidad de las acciones. Correr, saltar, patear con fuerza diferente.
 3. Saturación emocional del juego.
Se incrementan hasta 55 pulsaciones la frecuencia cardíaca. Perdida de peso desde unos cientos de gramos a tres kilogramos. Reducción del volumen de oxígeno en 90'300 ml.
 4. Dominio completo de la táctica del juego.
 5. Coordinación psicosocial de las acciones.
 6. Cualidades volitivas.

EXIGENCIAS DEL FÚTBOL

- Características de los hábitos motores.
 1. Diversidad de movimiento.
 2. Variabilidad de los hábitos.
 3. Velocidad de los movimientos.
 4. Agilidad - precisión.
- Características de las percepciones visuales.
 1. Golpe de vista.
 2. Amplitud del campo visual.
 3. Rapidez de la percepción visual de objetos que se desplazan velozmente.

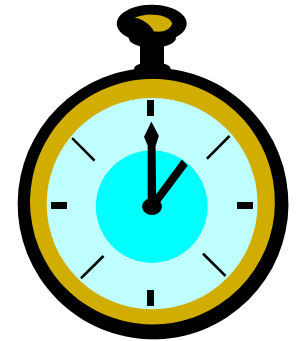


- Características de la atención.

1. Concentración.
2. Amplitud de la atención.
3. Rápida y de fácil incorporación.
4. Volumen.
5. Intensidad.

- Características de la reflexión.

1. Comprensión del desenvolvimiento del juego. Análisis de la situación y anticipación del contrario.
2. Análisis de los recursos y acciones tácticas en función del cambio del plan táctico general.
3. Cumplimiento de los diversos recursos tácticos.



EXIGENCIAS FUTBOL

- Actividad pensante.
 1. Carácter activo.
 2. Apoyo en la percepción de la situación concreta de juego.
 3. Máxima rapidez de los procesos de reflexión.
 4. Vínculos con intensos estados emocionales.
 5. Flexibilidad.
 - Velocidad de los procesos de reacción .Reacción compleja.
 - a. Recibir simultáneamente varios estímulos y determinar cuál es más importante.
 - b. Elegir la acción, no solo por el carácter de la excitación dada, sino la situación de juego.

- Estado emocionales.

1. Carácter competitivo.
2. Lucha con adversarios en estrecho contacto.
3. Ritmo rápido.
4. Influencia de los espectadores.

- Características.

- 1 Excitación nerviosa manifiesta fuertemente en los días que preceden el partido.
2. Estados de prearranque.
3. “Excitación del juego” al realizar las primeras acciones al comienzo del partido.
4. Estados emocionales en los momentos más importantes.
5. Rápida y brusca sustitución de los estados emocionales a lo largo del partido.

PERCEPCIÓN DE PROFUNDIDAD CON VISIÓN CENTRAL BINOCULAR JUGADORES DE FÚTBOL CUBANOS 96 Y 97

ESTÍMULO QUE SE ACERCA

ERROR DE 0.17 MILIMETROS

ESTÍMULO QUE SE ALEJA

ERROR DE 0.19 MILIMETROS

PROMEDIO DE ERROR EN CENTRAL

0.17
MILIMETROS

EXCELENTE VISIÓN CENTRAL BINOCULAR



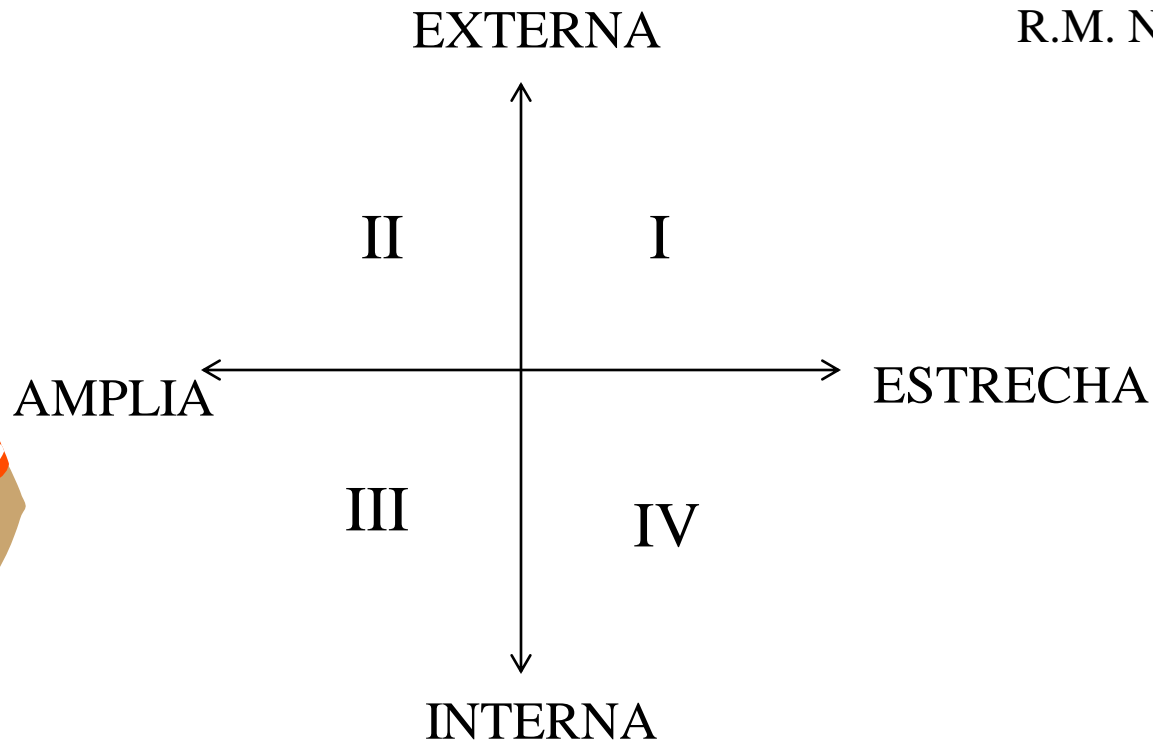
ESTADO PSICOLÓGICO PREVIO A UN JUEGO DE UN JUGADOR DE FÚTBOL 1996

<u>INDICADORES</u>	<u>ENTRENAMIENTO.</u>	<u>JUEGOS</u>
SUEÑO NOCTURNO	1.4 BUENO	2 REGUL.
ESTADO ANÍMICO	2 BUENO	2 BUENO
ESTADO FÍSICO	3 REGUL.	2 BUENO
PULSO BASAL	11	14
ANSIEDAD SIT.	27 BAJA	36 MEDIA
PULSO REPOSO	14	20
ATENCIÓN	32	26
OBSERVACIONES	ESTABLE	ALTERADO
EST. GEN. PSICOL.	BUENO	MALO

ESTE CASO NECESITA ORIENTACIÓN Y CONTROL

ESTILOS DE ATENCION

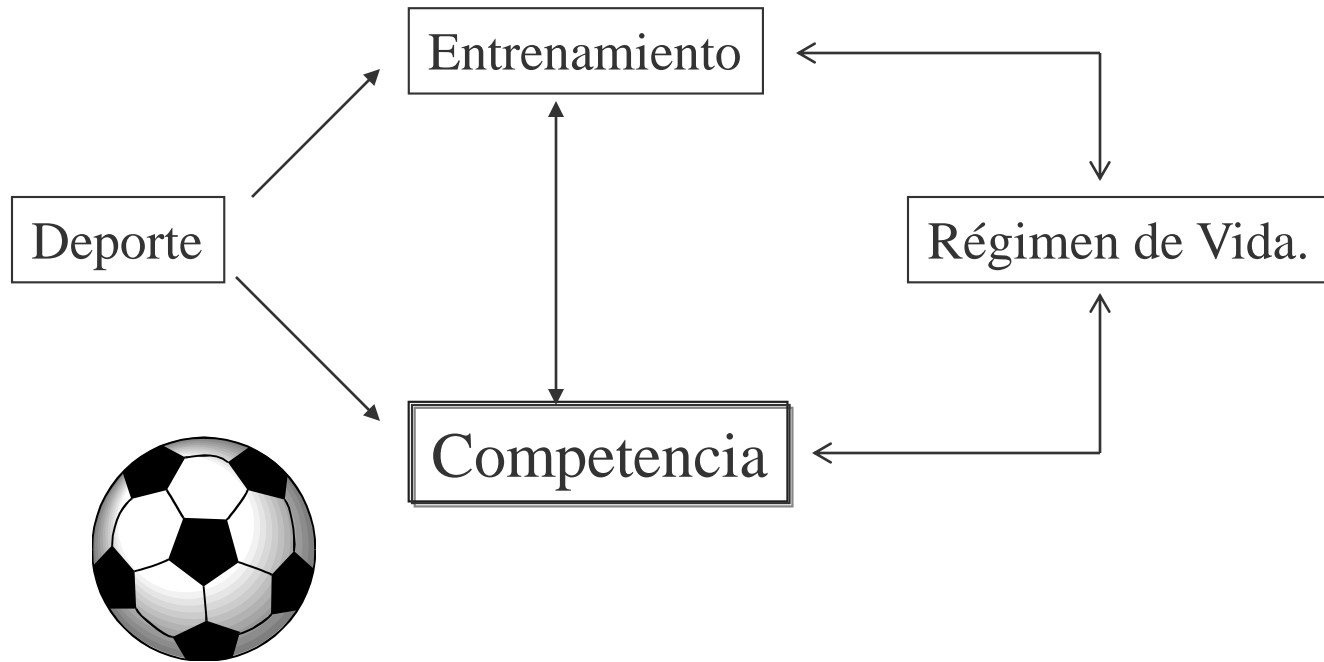
R.M. NIDEFFER



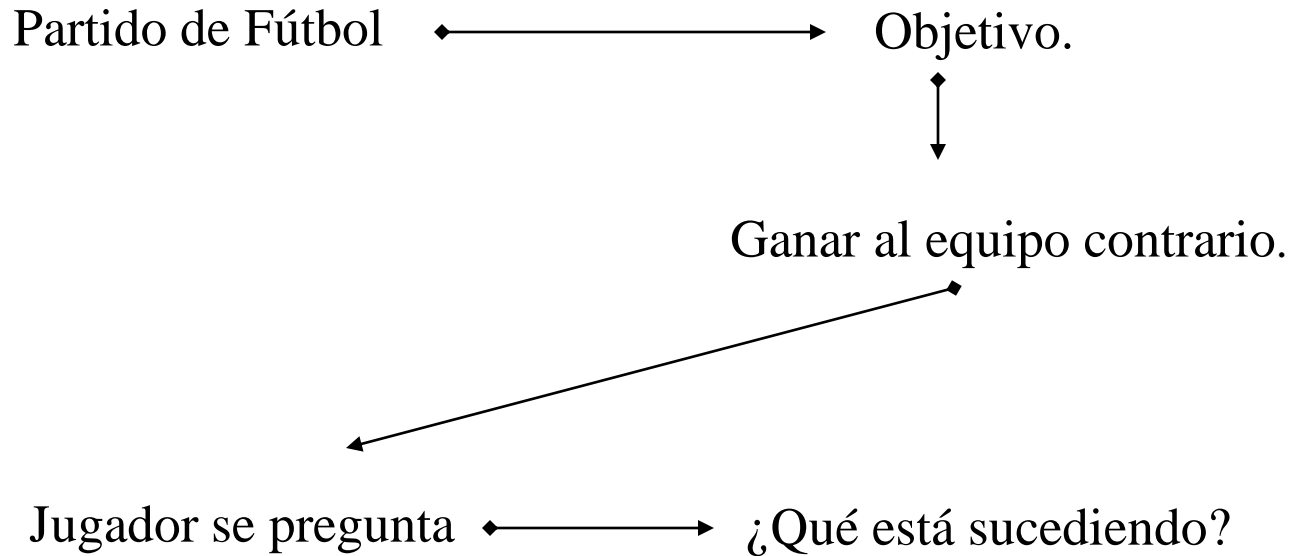
PROBLEMAS QUE SE ANALIZAN SEGÚN LATEORÍA DE R.M. NIDEFFER

- Exceso de atención centrada en si mismo
- Manejo de la PRESIÓN PSICOLÓGICA
- Imposibilidad de centrarse en el AQUÍ Y AHORA
- Dificultad para reorientarse después de errores en la actuación
- Control de la energía negativa, etc.

COMPONENTES BASICOS DEL DEPORTE



DIRECCIÓN DE LA PREPARACIÓN MENTAL DEL FUTBOLISTA



- A. El partido está equilibrado.
- B. Mi equipo está dominando.
- C. El equipo contrario nos está dominando.



- UN ENFOQUE CUBANO SOBRE LOS PASOS DE LA PREPARACION PSICOLOGICA CON LOS JUGADORES Y EL EQUIPO DE FUTBOL PARA ENFRENTAR LAS COMPETENCIAS.



Primer Paso

OBTENCION Y ANALISIS

De INFORMACION

ORGANIZATIVAS:

- DIA, HORA Y LUGAR.
- HORARIO DE TODAS LAS ACTIVIDADES.
- FORMA DE COMPETIR.
- HOSPEDAJE.
- ALIMENTACION.
- TRANSPORTE.



PRIMER PASO OBTENCION Y ANALISIS DE INFORMACION (Continuación)

AMBIENTALES:

- **DETALLES DEL CLIMA.**
- **ILUMINACION.**
- **EL TERRENO.**
- **LOS ESPECTADORES.**
- **LOS ARBITROS.**
- **IMPLEMENTOS.**



PRIMER PASO OBTENCION Y ANALISIS DE INFORMACION (Continuación)

CONTRARIOS:

- CUALES.
- LOS PRINCIPALES.
- ESTADO FISICO.
- ESTADO TECN-TACT.
- SU PSICOLOGIA.
- CUALIDADES VOLITIVAS.
- RESULTADOS HISTORICOS.



PRIMER PASO OBTENCION Y ANALISIS DE INFORMACION (Continuación)

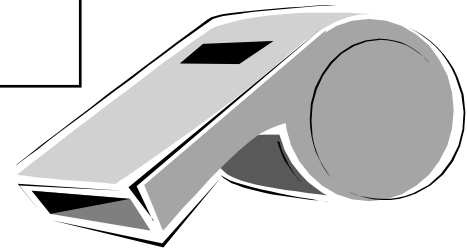
NOSOTROS:

- POSIBILIDADES REALES.
- ESTADO FISICO.
- ESTADO TECN-TACT.
- NUESTRA PSICOLOGIA.
- CUALIDADES VOLITIVAS.
- POSIBLES CAMBIOS DE NUESTRO NIVEL.

Con El Primer Paso

SE CREA:

**UNA ACTITUD POSITIVA Y
REALISTA PARA
ENFRENTAR LA
COMPETENCIA.**



Segundo Paso

DEFINICION De Los Objetivos Y Motivos De La Competencia.

OBJETIVOS:

- PARA UNA COMPETENCIA O JUEGO CONCRETO.

LOGRAR UN RENDIMIENTO,
CLASIFICAR, OCUPAR UN LUGAR,
ETC.

- EN CORRESPONDENCIA CON LAS POSIBILIDADES REALES.
- EXPRESADOS CATEGORICAMENTE.

SEGUNDO PASO (contin.)

DEFINICION De Los Objetivos Y Motivos De La Competencia

MOTIVOS DE LA COMPETENCIA:

- **MOTIVOS PROPIOS DE LA ACTIVIDAD;**
 - COMPETIR, TRIUNFAR, LLEGAR A UN NIVEL, PLACER POR LA ACTIVIDAD, MODO DE VIDA, ETC.**
- **MOTIVOS DE CORTE SOCIAL;**
 - REPRESENTATIVIDAD Y COMPROMISO POR SU IMPORTANCIA SOCIAL.**

El Segundo Paso

ACTUA:
**COMO LA FUERZA
INCITADORA QUE
LLEVA A LA
CONSECUCION DEL
OBJETIVO
COMPETITIVO
PROPUESTO.**



Tercer Paso

PROGRAMACION Probable De La Competencia

PROGRAMACION PROBABLE:

- DE ACTIVIDADES GENERALES.
- DEL PLAN TACTICO-ESTRATEGICO.

CON LA UTILIZACION DE;

-CLASES TEORICAS.

-ANALISIS CON VIDEOS.

-ENTRENAMIENTOS ESPECIALES.

TERCER PASO (contin.) PROGRAMACION Probable De La Competencia

ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR OBSTACULOS:

- ANTE CAMBIOS DEL PROGRAMA.
 - ANTE EL “FACTOR SORPRESA”.
- A PARTIR DE;
- DEFINIR POSIBLES OBSTACULOS.
 - PREPARARSE PARA SUPERARLOS.
 - CONDUCTA ANTE IMPREVISTOS.

El Tercer Paso

POSIBILITA:

**UN ENTRENAMIENTO
MENTAL ANTICIPATORIO Y
DE MODELACION
COMPETITIVA PREVIA.**

Cuarto Paso Control PSICOLOGICO Antes Y Durante La Competencia.

DE LOS ESTADOS NEGATIVOS:

- **EXCESO DE CONFIANZA.**
- **EXCESIVA CONCENTRACION.**
- **IDEAS INSISTENTES DE RESULTADOS.**

QUE OBLIGAN A;

**ESTABLECER LOS PROCEDIMIENTOS
AUTORREGULATIVOS DE ESTOS ESTADOS.**

CUARTO PASO (contin.)

Control PSICOLOGICO Antes Y Durante La Competencia.

ALTERACIONES DEL EQUILIBRIO:

- TENSION NERVIOSA.
- ESTADOS AGRESIVOS.
- TRASTORNOS DIGESTIVOS Y SUEÑO.

QUE NOS LLEVAN A UTILIZAR;

PROCEDIMIENTOS Y MEDIOS QUE PERMITAN DESVIAR LA ATENCION Y EQUILIBRAR AL JUGADOR.

El Cuarto Paso

CONTRIBUYE:

**A LA REGULACION INTERNA DE
LOS ESTADOS NEGATIVOS Y
AL ADECUADO EQUILIBRIO
PSICOLOGICO.**

El Objetivo Final De Los Pasos De La
PREPARACION PSICOLOGICA



- ES EL DE CREAR EL ESTADO:
DE PREDISPOSICION PSICOLOGICA
OPTIMO PARA LA COMPETENCIA

Caracterizando El Estado Del Jugador Los Siguietes SINTOMAS:

- LUCRAR DE PRINCIPIO A FIN POR LA VICTORIA:
CON TODA LA FUERZA,
ABNEGADAMENTE,
SIN REGATEAR ESFUERZOS.
Y DECIDIDO A TODO.
PARA LOGRAR EL EXITO.**

CARACTERIZANDO EL ESTADO DEL JUGADOR LOS SIGUIENTES SINTOMAS (Continuación):

- **CONTROL CONSCIENTE DE LAS ACCIONES:**

¿QUE TENGO QUE HACER?

¿PORQUE.....?

¿COMO.....?

¿CUANDO.....?

¿QUE PASO EN CADA ACCION?

CARACTERIZANDO EL ESTADO DEL JUGADOR LOS SIGUIENTES SINTOMAS (Continuación):

- **SEGURIDAD EN SUS PROPIAS FUERZAS:
¡YO LO QUIERO HACER!
¡YO LO PUEDO HACER!
¡YO LO VOY A HACER!**

CARACTERIZANDO EL ESTADO DEL JUGADOR LOS SIGUIENTES SINTOMAS (Continuación):

- AUTOCONTROL EMOCIONAL:
-ADECUADO REGIMEN DE VIDA.
-CONCENTRACION EN TODAS
LAS TAREAS.**



ACTIVIDADES DIRIGIDAS A JUGADORES

Evaluación psicológica

- 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.
- la motivación, atención y concentración, nivel de ansiedad pre-competitiva y posibles trastornos asociados a ello, etc.



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 pre competitiva.
- Auto confianza.
- Nivel de motivación.
- Capacidad de atención/concentración.

EVALUACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE

Diagnóstico.

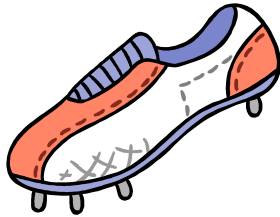
Objetivos:

- Determinar las necesidades reales de intervención psicológica.

EVALUACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE

- Establecer la línea base.
- Descartar patologías contraindicadas con la práctica del deporte a un alto nivel de exigencias.

Nota: La psicología del deporte no dispone todavía del cuerpo de conocimiento que permita utilizar la evaluación psicológica en la selección de deportistas.



...evaluación psicológica en el deporte

- Evaluación Formativa
- Objetivos:
- Determinar los efectos del programa de intervención psicológica.
- Orientar las decisiones de mantener o cambiar de las medidas tomadas.
- Favorecer un aumento en los niveles motivacionales.

LIMITACIONES DE LA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE

- Reducido número de tests psicológicos específicos.
- Tests estandarizados en otras realidades.
- Ausencia de perfiles psicológicos de deportistas en general y mucho menos según la función que cada deportista debe cumplir.
- Importante escasez de estudios longitudinales.
- Falta de aceptación de los deportistas y de sus cuerpos técnicos para realizar evaluaciones en el período peri-competencia.

¿CÓMO EVALUAR PSICOLÓGICAMENTE EN DEPORTE?

Métodos de Evaluación.

- Entrevista.
- Observación en el medio ambiente natural.
- Auto registros.
- Perfiles de polaridad.
- Cuestionarios.
- Tests.



Ayuda y orientación personal y deportiva

- A) Seguimiento de estudios y orientación psicopedagógica
- B) Entrenamiento de habilidades psicológicas
- C) Capacitación para la vida profesional

Entrenamiento de habilidades psicológicas

- El conocimiento de uno mismo.
- La forma de relacionarse con los demás.
- La autoestima.
- La organización personal.
- El establecimiento de objetivos.

Capacitación para la vida profesional

Se orienta al deportista a . . .

- Manejar el trato con la prensa.
- Dominar su “puesta en escena” ---Controlar las relaciones interpersonales.
- Mantener actitudes correctas con los aficionados.
- Planificar correctamente la retirada deportiva.

SISTEMA DE PREPARACIÓN MENTAL

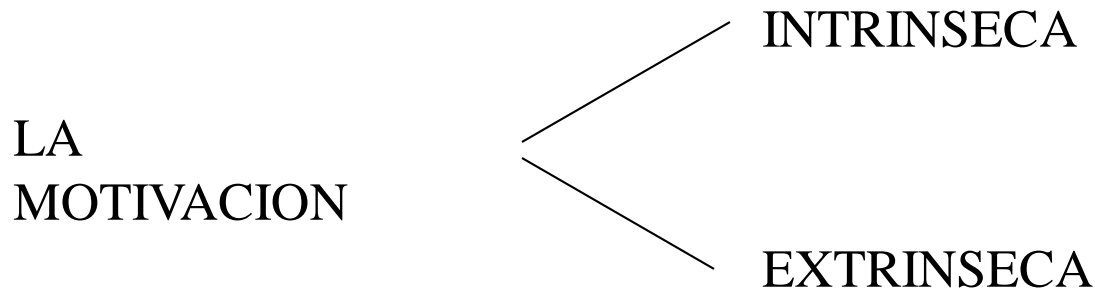
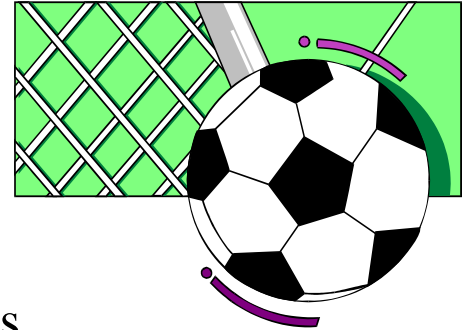
1. Ejercicios respiratorios. (sedación).
2. Ejercicios de relajación progresiva.
3. Visualización.
4. Sugestión.



El programa que garantiza la continuidad de los éxitos es el ESTABLECIMIENTO DE METAS O FIJACION DE OBJETIVOS

Para llevarlo a cabo es preciso:

1. Determinar el grado de confianza en si y en el equipo
2. Determinar el grado de la necesidad de éxito
3. Modelar reacciones positivas ante el éxito y el fracaso
4. Evitar la sobrevaloración o subvaloración en los jugadores
5. Fomentar el desarrollo de valores y convicciones



MOTIVOS RELACIONADOS CON: la tarea, la afiliación, las recompensas, los valores ideológicos morales, etc.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS A ENTRENADORES

Asesoramiento psicológico

El trabajo de asesoramiento se divide varias fases:

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

Seguimiento de la competición

Técnicas de observación con el objetivo de buscar un mayor rendimiento del equipo como conjunto

Colaboración en el entrenamiento

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.

ASESORÍA AL CUERPO TÉCNICO Y A LOS PROFESIONALES DE APOYO

- **Manejo de Situaciones Específicas.**

Labor conjunta que desarrollan quienes trabajan con los jugadores. Para ello el psicólogo recibe información, a la vez que brinda orientación respecto a cómo enfrentar determinadas situaciones.

- **Capacitación en Psicología.**

Esta es una de las actividades fundamentales, considerando que los miembros del cuerpo técnico son los principales formadores del jugador.

... asesoría al cuerpo técnico y profesionales de apoyo

Objetivos:

- Ayudar en el manejo de situaciones específicas.
- Mejorar los recursos humanos al entregar al Cuerpo Técnico información psicológica suficiente como para entender y actuar, desde su perspectiva profesional, en la formación psicológica de los jugadores de una manera más eficiente.

... asesoría al cuerpo técnico y profesionales
de apoyo

Metodología:

- Reuniones grupales
- Entrevistas individuales
- Charlas
- Estudio de casos
- Entrega de artículos complementarios
- Sugerencia de lectura complementaria
- Análisis de vídeos

ACTIVIDADES CON EQUIPOS

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.

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

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.

ASESORÍA A LOS PADRES DE LOS JUGADORES

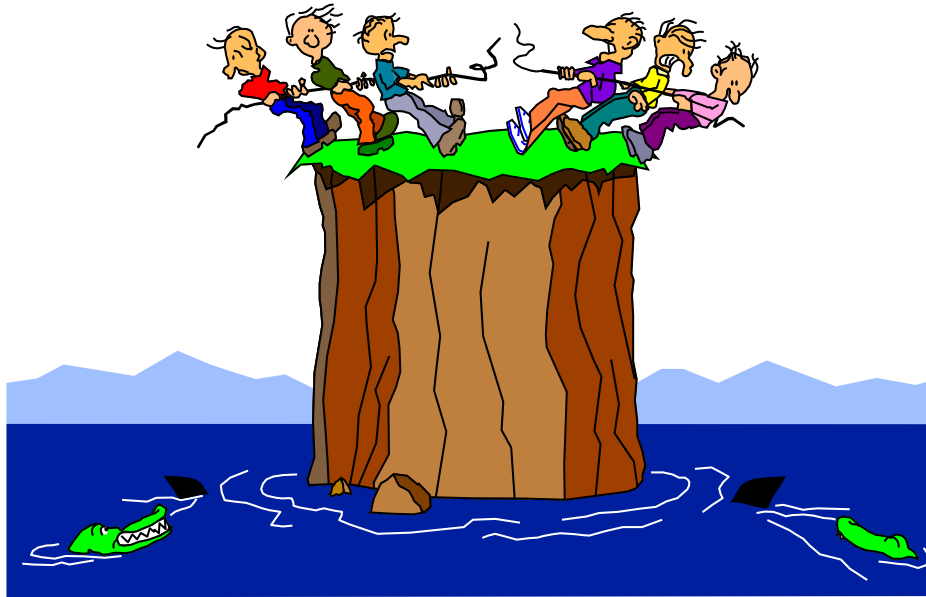
En casos específicos, y según la factibilidad de contactarse directamente, se trabaja con los padres.

Objetivos:

- Compartir información relevante.
- Orientarlos en el manejo de situaciones específicas.
- Entregarles información psicológica para desempeñar de mejor forma el rol de padres de un hijo deportista.

Metodología:

- Entrevistas individuales.



En el trabajo psicológico participan todas aquellas personas que de alguna forma se vinculan con los deportistas.

En las interacciones que niños y jóvenes tienen con sus entrenadores, preparadores físicos, profesores, pares y familia adquieren la mayoría de sus valores normas y actitudes.

Es por eso que se ha considerado, además del trabajo directo con los jugadores, a sus cuerpos técnicos y familia.

ACTIVIDADES CON OTRAS ÁREAS O GRUPOS

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.

Los miedos más comunes que los futbolistas

- miedo a perder
- miedo a fracasar
- miedo a ganar
- miedo a tener éxito
- miedo a equivocarse
- miedo a arriesgar
- miedo a ser rechazado por el grupo o el DT
- miedo a lesionarse y/o a trabar con el rival

- miedo a hacer el ridículo
- miedo a la competencia (se vuelve amenazante, similar al miedo escénico)
- miedo al rival
- miedo a lo desconocido: nuevo/insólito/súbito
- miedo a estar nervioso en el juego
- miedo a no poder resolver

- miedo a no poder dormir la noche anterior al partido
- miedo a hablar con el técnico
- miedo a que lo separen de los titulares
- miedo a no poder dar lo que se espera de él
- miedo a no imponer respeto
- miedo a arrancar mal el partido y luego jugar mal
- miedo a no poder dar vuelta el resultado

- miedo a errar un penal
- miedo a hablar con los compañeros en el partido
- miedo a ser rechazado por el entorno (familiares, amigos, novia, empresario, etc).
- miedo a no poder recuperar la titularidad
- miedo a enfermarse
- miedo al mal arbitraje, al castigo
- miedo al impulso, la expulsión
- miedo al futuro
- miedo a perder lo ya logrado

EL PSICOLOGO DEL DEPORTE EN EL FUTBOL AMATEUR: LA PREVENCION

Los temas a desarrollar son
PREVENCION DE:

- Deserción escolar;
- Expulsiones;
- Lesiones;
- Inductores de stress;
- Cigarrillo, alcohol, drogas.

PSICOLOGÍA APLICADA EN LA FORMACIÓN DE DEPORTISTAS DE EQUIPO PARA EL ALTO RENDIMIENTO

A.-Apoyo Psicológico a los Jugadores.

A1.- A la Totalidad de los 200 Jugadores Menores.

Algunos Objetivos:

- Determinar los perfiles psicológicos individuales.
- Establecer la percepción que cada jugador tiene del perfil psicológico ideal de alto rendimiento.
- Motivarlos a ocuparse de la variable psicológica.
- Favorecer el desarrollo de estilos adecuados de comunicación.
- Favorecer el desarrollo del concepto de equipo.

... psicología aplicada en la formación de deportistas

A los Jugadores del Centro de Formación.

Algunos Objetivos:

- Profundizar en los objetivos antes señalados.
- Atender los problemas de adaptación.
- Estimular liderazgo en quienes posean características apropiadas.
- Favorecer el desarrollo de características psicológicas y actitudes necesarias para la alta competencia.
- Conocer técnicas psicológicas aplicables en su deporte (concentración, relajación, activación y visualización).

... psicología aplicada en la formación de deportistas

Metodología para el trabajo con los jugadores.

- Entrevistas, observaciones y administración de una batería de tests psicológicos y de cuestionarios (de autoestima, ansiedad competitiva, clima del equipo, concentración y atribución, entre otros.).
- Dinámicas grupales.
- Análisis de vídeos.
- Sesiones individuales a los jugadores del Centro de Formación.

La Importancia De La
FORMACION Del
Futbolista En Las
CATEGORIAS De
Menores

CARACTERIZACION PSICOLOGICA De Los Futbolistas Menores

- BAJA AUTOESTIMA.
- POBRE CAPACIDAD DE COMUNICACION.
- INESTABILIDAD EMOCIONAL.
- MEDIO FAMILIAR CRITICO.
- ACTITUD JUSTIFICATIVA ANTE LOS FRACASOS.
- DIFICULTADES EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES.
- PROBLEMAS DE CONDUCTA.

Rasgos Del CARACTER

- CLARIDAD DE OBJETIVOS.
- INICIATIVA.
- DISCIPLINA.
- DECISION.
- ENTEREZA.
- TENACIDAD.
- DOMINIO DE SI.
- SEGURIDAD.
- AUTODIRECCION.

Programa De FORMACION Integral. A.C.P.I.

- SALUD Y NUTRICION.
- EDUCACION.
- FORMACION PARA LA VIDA.
- CAMPAÑA ECONOMICA.
- RED DE ESCUELAS DE FUTBOL.

FORMACION Para La Vida

Tareas

- *Entrevista a los padres. Encuesta Socio-Familiar.*
- *Desarrollo de Escuela de Padres.*
- *Evaluación Psicológica a Futbolistas Menores.*
- *Desarrollo de Técnicas Participativas. Dinámicas.*

FORMACION PARA LA VIDA

TAREAS (Continuación)

- *Capacitación Psicopedagógica a los Entrenadores.*
- *Control del Comportamiento Educativo y Deportivo. (seguimiento académico y asesoría).*
- *Desarrollo de Talleres Educativos (Artísticos y Ocupacionales).*
- *Participación en Competencias.*

Principales Logros

- *El comportamiento Psicológico y Disciplinario de los Menores ha mejorado significativamente.*
- *La Familia ha tomado mayor conciencia de la importancia de su participación en el proceso.*

PRINCIPALES LOGROS (Continuación)

- *Los entrenadores tienen mayor dominio de los aspectos Psico-pedagógicos en la tarea de Formación.*
- *La realización de Talleres ha desarrollado un amplio interés y motivación en los Menores para otras actividades.*

Red De Escuelas De FUTBOL Proyecto “CHINCHA”

- *Réplica del Proyecto Integral en una Población Deportiva de diferentes características, a edades tempranas.*

OBJETIVOS:

- *Consolidar Infraestructura Deportiva.*
- *Coadyuvar a su Formación Integral.*
- *Promocionar Jugadores Talentos de esta zona a la División de Menores del Club “Alianza Lima”.*

INVESTIGACIÓN

Objetivos:

- Determinar si existen diferencias, en las características psicológicas estudiadas, entre los jugadores que alcancen altos, medianos y bajos niveles de rendimiento.
- De ser así, establecer si dichas características las presentaban al iniciar su proceso formativo o las desarrollaron durante el mismo.
- Obtener información que permita mejorar el programa de intervención psicológica.

Sobre los errores de los porteros

¿Cómo influyen las variables psicológicas en el lanzamiento de penaltis?

¿En qué piensa el lanzador?,
¿qué pensamientos pueden ser molestos y cuáles pueden ayudar a concentrarse?,
¿a qué hay que atender?,
¿cómo hay que estar de activado?

que el lanzador tenga suficiente habilidad y destreza como para ser capaz de acertar sobre una diana imaginaria .

hay jugadores que deciden cuál será el punto al que dirigen el lanzamiento antes de comenzar el mismo. Otros especialistas, sin embargo, lo deciden durante el lanzamiento, especialmente en función del movimiento del portero.

Entre las variables psicológicas que hay que controlar podemos distinguir dos grupos:
las que influyen durante esta ejecución

Entre las que influyen en la ejecución

La atención: Se debe entrenar al jugador para que domine la atención en cada instante anterior al lanzamiento.

El nivel de activación: En estas situaciones de presión, el jugador debe entrenarse en regular su nivel de activación hasta un nivel óptimo.

La autoconfianza: Se debe basar en una percepción realista, desarrollada fundamentalmente a través del entrenamiento de las habilidades y la exposición a situaciones similares.

La motivación: orientada a conseguir el triunfo en lugar de a evitar el fracaso, permitiendo al jugador centrarse en la tarea

El estrés: puede generar una alerta incontrolada,

La cohesión del equipo: La cohesión ejercerá de amortiguador en situaciones difíciles.

Un consejo, desde la experiencia profesional: desarrollar una rutina de lanzamiento, que incluya el control de las variables psicológicas además de las físicas y técnicas, favorecerá el dominio de los penaltis en las situaciones adversas y, por tanto, una mayor probabilidad de éxito.

VIOLENCIA EN EL FÚTBOL



Inglaterra 1960s se percibe
la Violencia en el Fútbol.

Argentina: En 60 años cobro
80 Vidas.

Ciudad de Guatemala: 1996
Mueren 83 personas
durante un partido.

Enfoques explicativos de la Violencia en el Fútbol.

Sociológicos.

Psicosociales.

Psicológicos.

M. J. Apter (1989) Relación entre Motivación-Emociones.

Estados Metamotivacionales:

Télicos y Paratélicos.

Activación Sentida y Tono Hedónico.

Marcos Protectores.

J. Kerr. (1994) Teoría de la Reversión.



Perspectiva Psicosocial de la Violencia en el Fútbol.

Van der Brug. (1986).
Factores como el resultado del partido. Los seguidores del equipo perdedor. La amenaza de la derrota. La ultima parte del segundo tiempo.

F. García Ucha. (1995).

1. Efecto de la desindividualización.
2. El espectáculo de la violencia genera agresividad.
3. Exceso de agentes del orden.
4. Ubicación de los fanáticos.

Tabla 1. Características de la situación.

	Derrotas en goles	Empate en goles	Victoria en goles	Total
Incidentes durante el partido.	33 (40,7%)	28 (34,7%)	20 (24,7%)	81 (100%)
Incidentes después del partido.	29 (49,2%)	18 (30,5%)	12 (20,3%)	59 (100%)
	62 (44,3%)	46 (22,8)	32 (22,8%)	140 (100%)

Perspectiva Sociológica

Bakker (1990).

Subculturas.

Factores económicos.

Disminución del
control social.

Grupo de edad.

Recomendaciones Para Evitar El Desencadenamiento De La Violencia En El Fútbol.

1. Limitar la venta de alcohol.
2. Capacidad de los estadios.
3. Refocalizar los medios.
4. Control de la violencia por las autoridades.
5. Modificar la conducta agresiva de deportistas y entrenadores.
6. Monitorear el comportamiento de los líderes dentro de la hinchada.
7. Capacitar a los árbitros para las falsas llamadas.
8. Esfuerzo mas que rendimiento.
9. Evitar medios secundarios de activación durante el partido.
10. Separar los lugares donde se sienta la hinchada.

