



PSICOLOGÍA APLICADA AL FÚTBOL BASE



Miguel Morilla
OSUNA, DICIEMBRE 2021



25 ANIVERSARIO FELICIDADES !!!



GUIÓN

- CARACTERÍSTICAS FUTBOL BASE
- IMPORTANCIA DEL PROYECTO DEPORTIVO
- METODOLOGÍA EN FUTBOL BASE
- PREPARACIÓN PSICOLÓGICA:
 - EDUCACIÓN EMOCIONAL
 - PENSAMIENTO, AUTOANÁLISIS Y CONSCIENCIA EMOCIONAL
- RECOMENDACIONES PARA EL FÚTBOL BASE

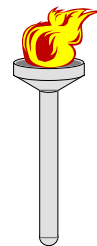
CARACTERÍSTICAS DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA

TRIÁNGULO DEPORTIVO

ENTRENADOR

PADRES

DEPORTISTAS

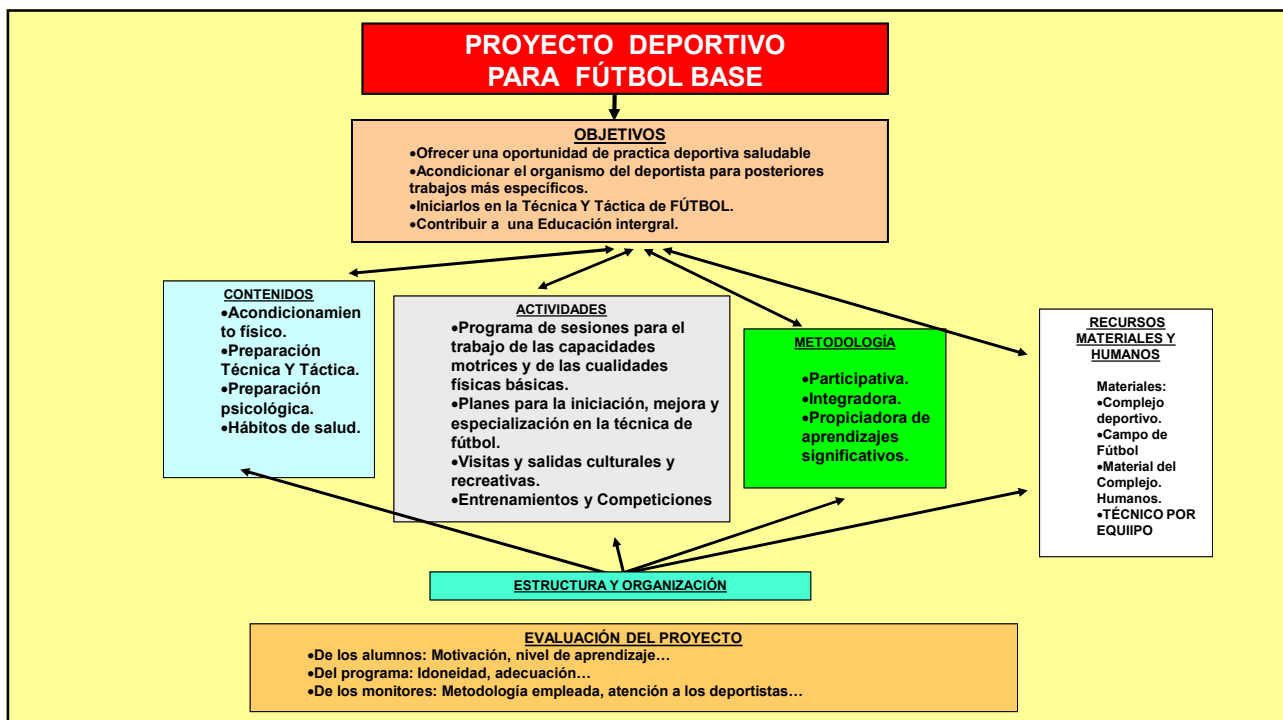


Deporte iniciación /versus/ Deporte profesional.

* Educativo.
* Formativo.
* Integrador.

* Competitivo.
* Intereses económicos.
* Espectáculo.

EL PROYECTO DEPORTIVO EN EL DEPORTE DE BASE





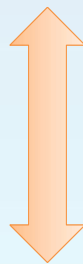
¿OBJETIVOS?



- FORMAR?
- RENDIR?
- FORMAR Y QUE RINDAN?



OBJETIVOS



CONTENIDOS

CONTENIDOS IMPORTANTES DEL DEPORTE DE FORMACION

- **FORMACIÓN DEPORTIVA DE BASE**
 - ASENTAR LAS BASES FISICO-TECNICO-TÁCTICAS-PSICOLOGICAS
- **FORMACIÓN PERSONAL:**
 - FORMACION HUMANA: INDIVIDUAL, SOCIAL, FAMILIAR.
 - EDUCACIÓN EMOCIONAL
 - FORMACIÓN EN VALORES
- **FORMACIÓN DE APOYO A LO CADÉMICO Y LABORAL:**
 - APOYO AL ESTUDIO
 - ORIENTACIÓN VOCACIONAL



ENTRENAMIENTO INVISIBLE	DESCANSO Y AUTOCUIDADO	
VALORES EDUCATIVOS	SALUD	
	RESPECTO	
	ESFUERZO	
	COMPAÑERISMO	
EDUCACION EMOCIONAL	AUTOCONOCIMIENTO	
	AUTOCONTROL	
	EMPATÍA	
	HABILIDADES COMUNICACIÓN	
	HABILIDADES SOCIALES	
	OTROS: -CONSCIENCIA PERSONAL Y EMOCIONAL -CAPACIDAD DE AUTOANALISIS	
CULTURA DEPORTIVA	BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	
	CONOCIMIENTOS BASICOS DE PSICOLOGÍA, FISILOGÍA Y ANATOMIA	
	HABITOS DE SALUD	

METODOLOGIA

¿CÓMO ENSEÑAR?

- **METODOLOGÍA**
 - ESTILO DE ENSEÑANZA ACTIVO Y PARTICIPATIVO
 - USO DEL CONOCIMIENTO DE RESULTADOS
 - INTEGRACIÓN DE CONTENIDOS
 - SIGNIFICATIVIDAD EN LA ENSEÑANZA
 - IMPLICACIÓN COGNITIVA
 - PROGRESIÓN EN LA ENSEÑANZA
 - METODOLOGIA DE EXCELENCIA Y TECNIFICACIÓN

METODOLOGÍA DE TRABAJO

F-- Fortalezas
D--Debilidades
N--Necesidades
P--Plan de actuación



MAXIMIZA TUS VIRTUDES, MINIMIZA TUS DEFECTOS

FORTALEZAS

CÓMO LAS PUEDO
FORTALECER?

A large, empty white rectangular box with a black border, intended for notes on how to strengthen strengths.

DEBILIDADES

CÓMO LAS PUEDO
ELIMINAR?

A large, empty white rectangular box with a black border, intended for notes on how to eliminate weaknesses.

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Ideas erróneas

- *“La Mente lo puede todo”*
- *“Si deseas algo con fuerza, lo conseguirás”*
- *“Controla tu Pensamiento y haras realidad todos tus sueños”*
- *“La Felicidad depende de ti”*
- *“Tu misión en esta vida es ser feliz”*
- *“La Psicología es lo más importante en el Deporte y en la vida”*

La depresión y ansiedad en el fútbol expuesta en un estudio de 2018
 Según un estudio elaborado por el sindicato Internacional FIFPro, un 38 por ciento de futbolistas activos informó haber padecido síntomas durante 2015. La investigación vuelve a escena tras la trágica muerte del Morro García.

Más de un tercio de los futbolistas, tanto como retirados, admiten sufrir depresión y ansiedad. Un estudio de la Federación Internacional de Futbolistas Profesionales (FIFPro)...

Las revelaciones de Andrés Iniesta sobre la profunda depresión que atravesó: "Pasan los días, no mejoras, todo se va volviendo nublado o negro"
 El histórico mediocampista del Barcelona contó detalles de su carrera en el documental sobre su vida...

Más futbolistas reportan síntomas de depresión y ansiedad
 Por Brian Homewood
 23 de Abril de 2020

Los futbolistas tienen más opciones de sufrir problemas de ansiedad y depresión
 Según las conclusiones de un estudio de FIFPro, un 38% de jugadores en activo informó haber padecido síntomas de depresión en 2015.

Así afecta la parte mental de los futbolistas el confinamiento
 El 13% de los futbolistas...
 lunes el sindicato mundial...
 Cine, Pasión y Fútbol - 20 abril, 2020

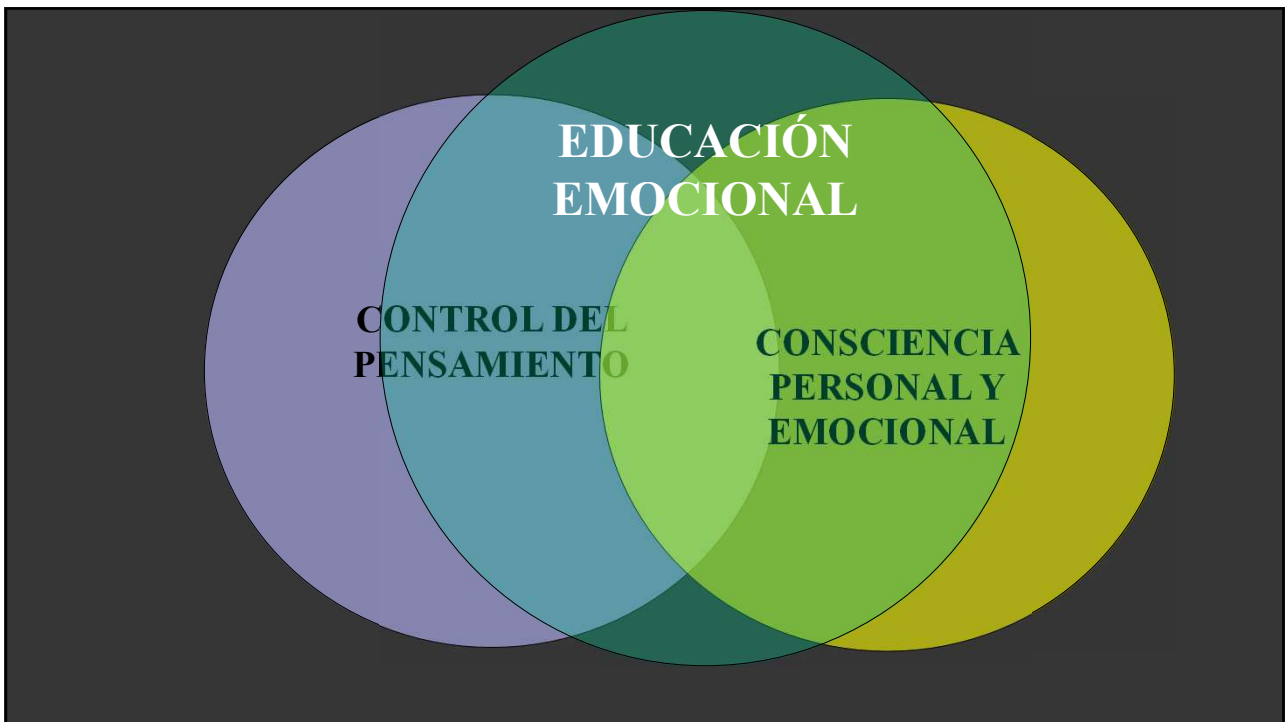
"Pensar demasiado me hace daño. Porque pienso en las cosas malas y, después, en lo que tengo que hacer, y voy siempre a remolque. No me permito sacar la frustración. Entonces, lo que hago es no hablar con nadie. Es como si me sintiera avergonzado"
 André Gomes

No se puede vivir con un Porsche



IMPORTANTES CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

- **EDUCACIÓN EMOCIONAL**
- **CONTROL Y GESTIÓN DEL PENSAMIENTO**
- **CONSCIENCIA PERSONAL Y EMOCIONAL**



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?



Son los estados anímicos que manifiestan una gran actividad orgánica, que se refleja en los comportamientos externos e internos.

Es una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales, y psicológicos.



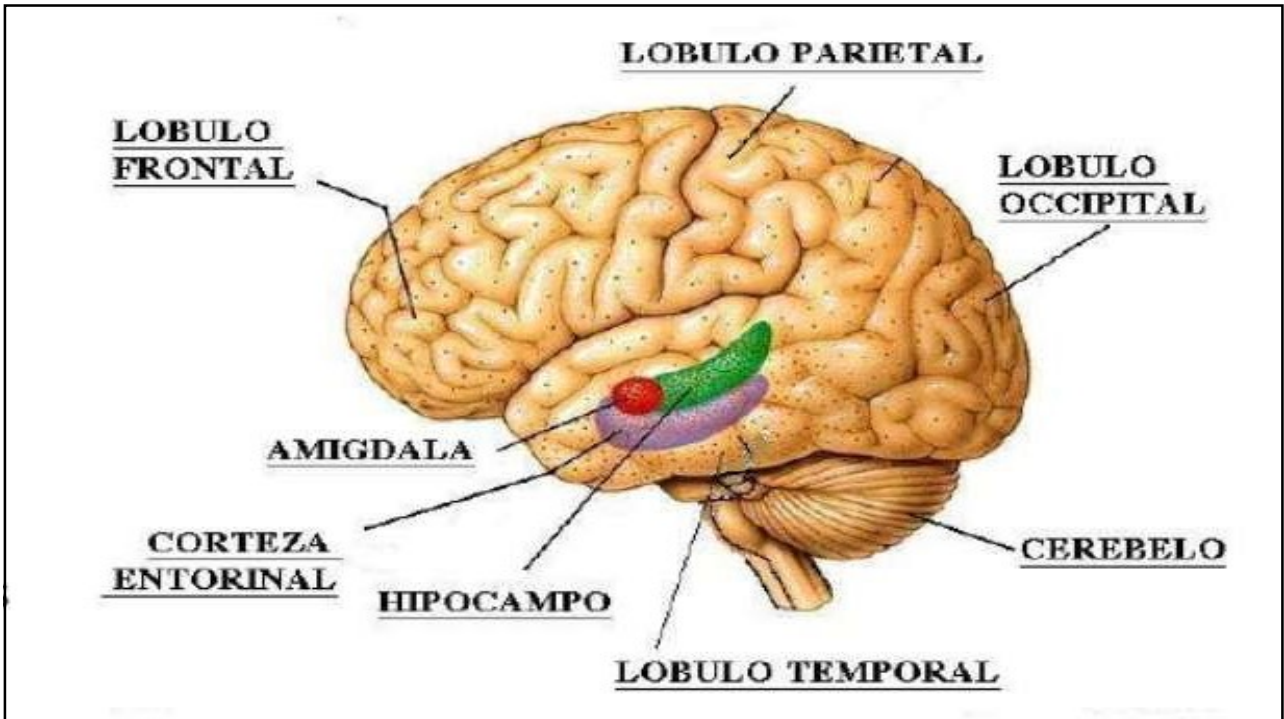
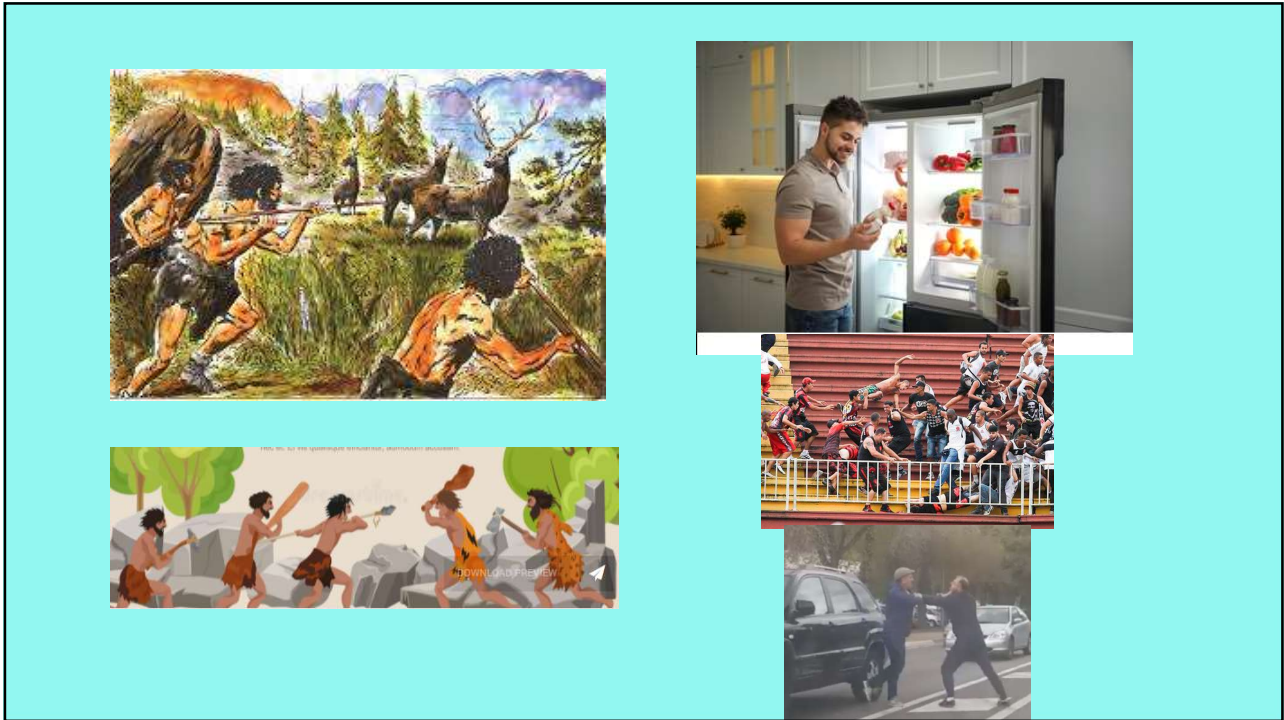
CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES.

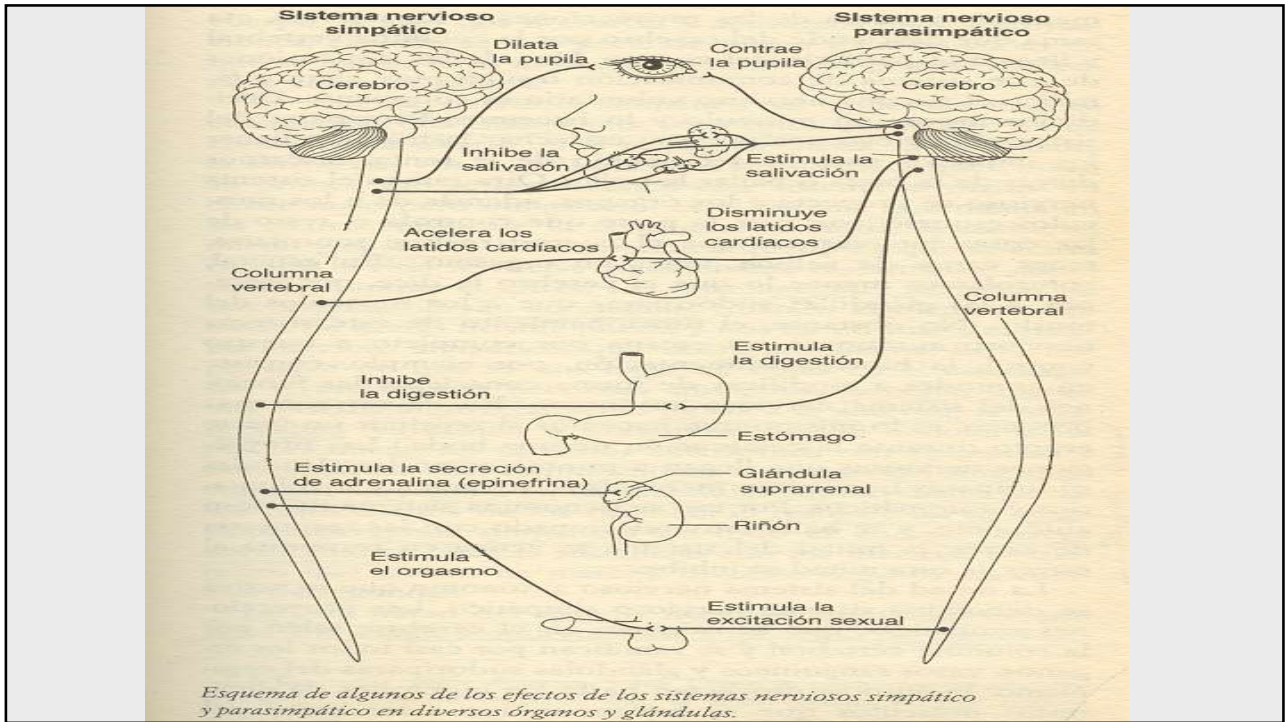
Duelo	Depresión	Confusión
Decepción	Indignación	Irritabilidad
Hostilidad	Asco	Miedo
Pánico	Melancolía	Sorpresa
Nerviosismo	Consternación	Terror
Fobia	Pesimismo	Satisfacción
Euforia	Éxtasis	Placer
Gratificación	Felicidad	Rabia
Ira	Tristeza	Desesperación
Temor	Aprensión	Ansiedad

FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

SUPERVIVENCIA FILOGENÉTICA Y ONTOGENÉTICA

- PREPARACIÓN: LUCHA – HUIDA; DEFENSA-ATAQUE
- EVITACIÓN DEL PELIGRO
- ADHERENCIA A LOS DEMÁS Y A LA VIDA





EDUCACION EMOCIONAL

SÍNTOMAS DE EXCESIVA ANSIEDAD PRE-COMPETITIVA



La Educación emocional

Educación emocional

OBJETIVOS

Prevenir los efectos nocivos de las Emociones Negativas.

Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.

Desarrollar la habilidad de automotivarse.

Adoptar una actitud positiva ante la vida.

La regulación de las emociones

Significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos.

No hay que confundir la **regulación emocional** con la **represión**.

La RE consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol.

Son componentes importantes de la habilidad de autorregulación

- La tolerancia a la frustración.

- El manejo de la ira.

- La capacidad para retrasar gratificaciones.

- Las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (inducción al consumo de drogas, alcohol, violencia...).

- El desarrollo de la empatía.

INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones

(Daniel Goleman).

COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. CONOCIMIENTO DE LAS PROPIAS EMOCIONES (Auto-conocimiento)
2. CAPACIDAD DE CONTROLAR LAS EMOCIONES (Auto-control).
3. CAPACIDAD DE MOTIVARSE A UNO MISMO (Auto-motivación).
4. RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES AJENAS (Empatía).
5. CONTROL DE LAS RELACIONES. (Habilidades Sociales)

¿CONOCES TUS EMOCIONES?

Di lo que sientes

Estoy **FELIZ** porque arme un rompecabezas.
Es una sensación de satisfacción con tu persona o con lo que haces.

Estoy **TRISTE** porque mi mamá me regañó.
Cuando estamos tristes perdemos el apetito, las fuerzas, vemos todo gris (negativo).

Tengo **MIEDO** de salir mal en el examen.
Te pone alerta ante el peligro, aparece cuando crees que vas a sufrir daño.

Siento **IRA** porque mi mamá me regañó.
Surge en situaciones que crees que son injustas o que atentan contra tu bienestar.

Siento **CULPA** porque engañé a mi novia.
Surge cuando creemos que hemos hecho algo malo.

Siento **VERGÜENZA** porque creo que hice el ridículo en mi exposición.
Surge cuando crees que has cometido una falta o que se van a burlar de ti.

Siento **ENVIDIA** de mi hermano y su familia "feliz".
Surge cuando alguien posee algo que tú deseas.

INSTITUTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE SALUD MENTAL DE MÉXICO, 2017



Educación Emocional



Línea de Intervención Educación Emocional. Creciendo en Salud. Forma Joven es una estrategia de salud dirigida a promover entornos saludables para la gente joven de Andalucía. Basado en la acción intersectorial, en colaboración de las Consejerías de la Junta de Andalucía así como otras instituciones, ayuntamientos, asociaciones de madres y padres.

La estrategia consiste en acercar las actividades de promoción de salud, a los entornos donde conviven jóvenes, además, un papel activo y central en dichas actividades.

Forma Joven pretende capacitar a chicos y chicas para que elijan



Del Revés (Inside Out) | Primer Tráiler Oficial | Disney · ...



Ver más ta...

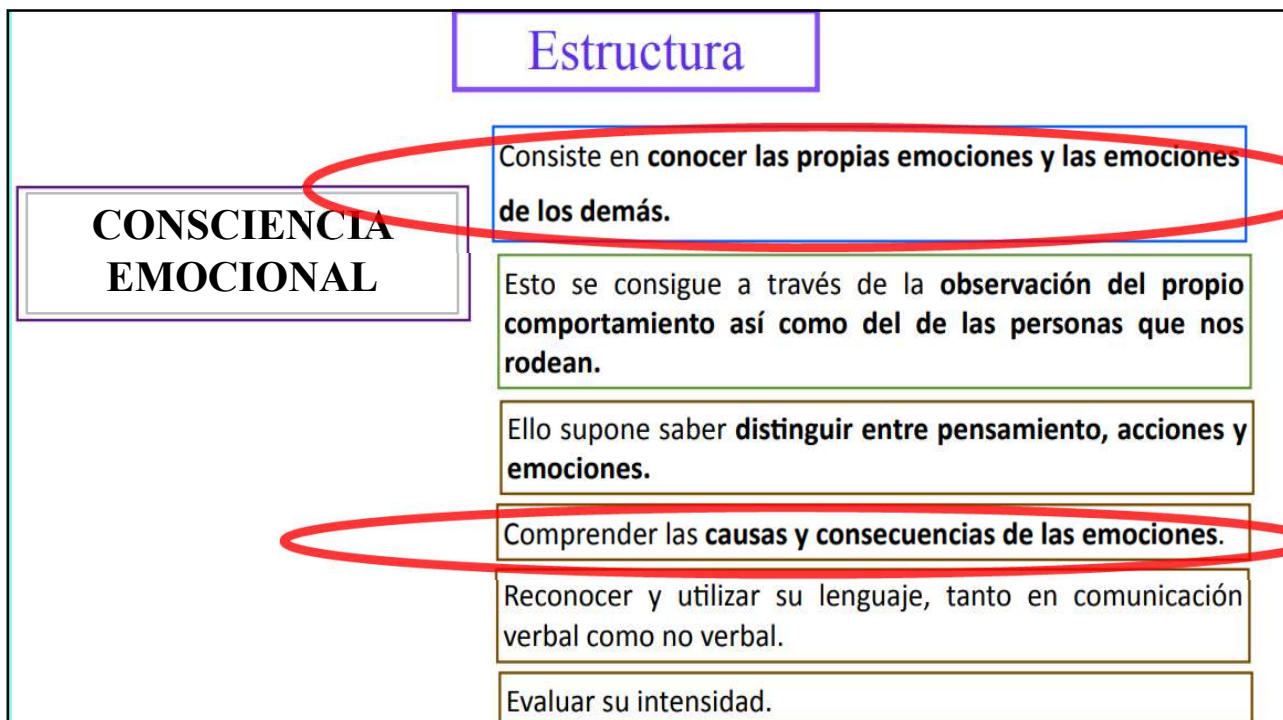


Compartir



Ver en YouTube

CONSCIENCIA PERSONAL, EMOCIONAL Y CAPACIDAD DE AUTOANALISIS



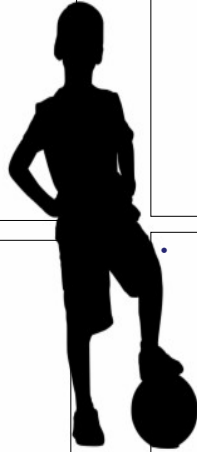
MI AUTO-ANÁLISIS

Nombre: _____

- MIS CUALIDADES PERSONALES SON:



- EN LO PERSONAL CREO QUE DEBO MEJORAR:



- MIS CUALIDADES COMO FUTBOLISTA SON:



- COMO FUTBOLISTA DEBO MEJORAR:

Mi Futuro

Nombre: _____



- Cómo me veo deportivamente dentro de 5 años?

- Cómo quiero verme dentro de 5 años?

- Qué debo hacer para verme como yo quiero?

Mi Imagen

Nombre: _____



• ¿Cómo me veo Yo?

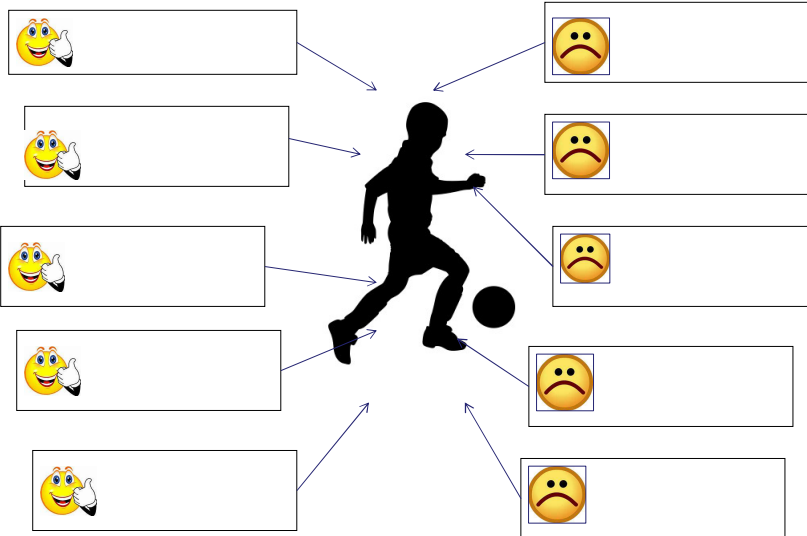


• ¿Cómo creo que me ven los demás?



¿Cómo soy en el Equipo?

Nombre: _____



GESTIÓN DEL PENSAMIENTO

¿QUÉ ES EL PENSAMIENTO?

¿CÓMO PIENSAS?

¿GOBIERNAS TUS PENSAMIENTOS?

¿COMO ES MI PENSAMIENTO?

Nombre: _____

- ¿PIENSAS EN IMÁGENES O EN PALABRAS?:



- EN MI VIDA DIARIA TENGO PENSAMIENTOS POSITIVOS COMO...

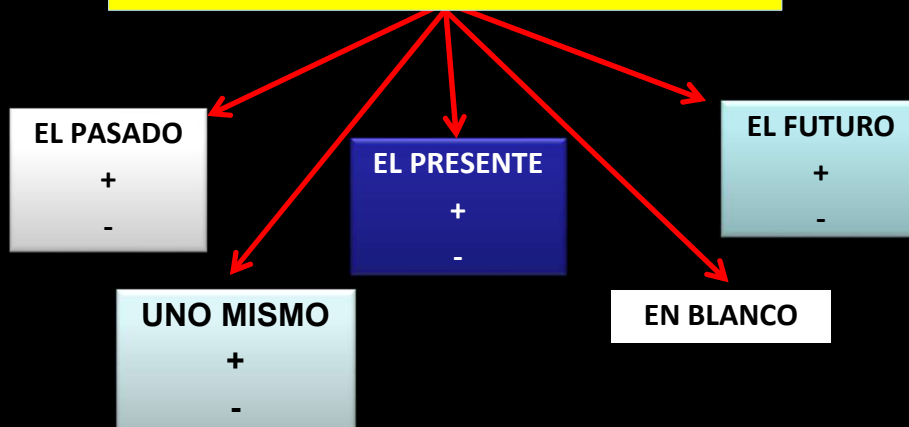
- EN MI VIDA DIARIA TENGO PENSAMIENTOS NEGATIVOS COMO...



- EN MI VIDA DEPORTIVA TENGO PENSAMIENTOS POSITIVOS COMO...

- EN MI VIDA DEPORTIVA TENGO PENSAMIENTOS NEGATIVOS COMO...

COLOCACIÓN DEL PENSAMIENTO





EL FUTURO TIENE MUCHOS NOMBRES:

- Para los débiles, lo inalcanzable;*
- Para los temerosos, lo desconocido;*
- Para los valientes, la OPORTUNIDAD.*

***“SÉ CONSCIENTE DE QUÉ Y CÓMO
PIENSAS, Y VALORA LA
INFLUENCIA QUE ESTO TIENE
SOBRE TUS EMOCIONES,
COMPORTAMIENTOS Y TU
ESTADO DE ÁNIMO”***

RECOMENDACIONES PARA EL FÚTBOL BASE

- **PARA DIRECTIVOS Y RESPONSABLES**

- Diseña Proyectos Deportivos formativos, coherentes y bien estructurados

- **PARA ENTRENADORES:**

- Prioriza y justifica la formación en el fútbol base.

- Favorece la Educación Emocional

- Fomenta la Consciencia y Autoevaluación personal, emocional y deportiva.

- **PARA DEPORTISTAS:**

- Atiende los consejos de tus “formadores deportivos”

- Toma consciencia de ti mismo, de tus pensamientos, de tus emociones y de tus recursos para gestionarlas, y acostúmbrate a mejorar tus aspectos más necesarios

PARA SABER MÁS...



FELICES Y SALUDABLES FIESTAS!!

morillacabeza@me.com