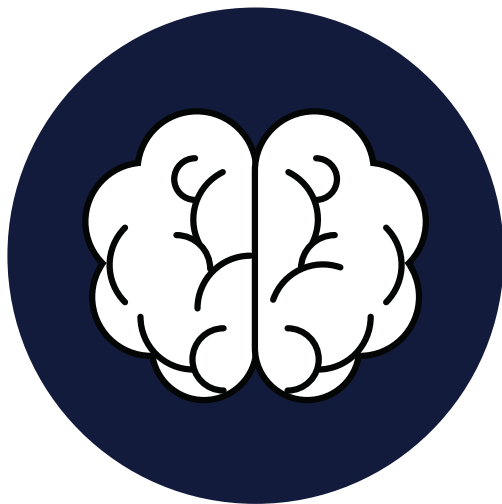




PSICOLOGÍA

DEPORTIVA
PARA ENTRENADORES

MENTES DEPORTIVAS

CENTRO DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

2020/2021

MÁS INFORMACIÓN

MADRID
Mentes Deportivas.
28007
Madrid
Tel: 637 927 741
Tel: 616 763 570

jayuso@mentesdeportivas.com
m.marino@mentesdeportivas.com

www.mentesdeportivas.com

 MENTES DEPORTIVAS
PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Cuando GANAR es PERDER...

La sociedad en la que vivimos actualmente proyecta y fomenta unos valores que son contrarios a lo que precisamente promociona.

Tenemos una marcada tendencia hacia la falta de esfuerzo para alcanzar metas.

Las prisas, la inmediatez, primar los resultados por encima del esfuerzo, conlleva perder unos valores que son necesarios para conseguir los objetivos que nos fijamos en la vida.

El deporte es una herramienta, un vehículo para formar y educar en valores que son necesarios para poder enfrentarte a las exigencias de la vida.

EDUCAR - DISFRUTAR - FORMAR

FORMACIÓN CONTINUA EN PSICOLOGÍA DEPORTIVA APLICADA AL FÚTBOL DIRIGIDA A ENTRENADORES

Cada vez es más notable la tendencia general de la sociedad hacia el consumismo, el resultadismo, cubriendo las necesidades de una forma inmediata, sin respetar los procesos naturales. Y, sin embargo, las exigencias a las que nos enfrentamos, demandan una serie de valores y virtudes que no están siendo promocionadas.

Esta tendencia y forma de actuar, está trayendo como consecuencia una serie de acontecimientos directamente relacionados con la violencia (entre otras cosas) totalmente contrarios a la deportividad y al verdadero sentido que tiene el fútbol. El objetivo que perseguimos es crear una cultura común dentro de los clubes de fútbol de Madrid, que permita transmitir a los jóvenes en etapa de formación una serie de valores a través del deporte que ayude en su desarrollo.

A través de un método pedagógico común, establecemos un punto de partida para educar y formar a través del fútbol y para la vida.

La vida deportiva de un niño que empiece a jugar al fútbol presenta diferentes etapas. Respetar todas y cada una de ellas para no secuestrar su derecho al desarrollo psicomotriz, al juego, y al aprendizaje.

Estas etapas muestran una serie de necesidades concretas que permitirán que los jugadores desarrollen una serie de valores y capacidades que les ayudarán a disfrutar más de lo que hacen y también a mejorar su propio rendimiento.

El papel que tienen los entrenadores, padres, técnicos y directivos para un correcto desarrollo en estas diferentes etapas es muy importante y el cómo actúen marcará la diferencia en la formación de los chicos. Utilizando el deporte como vehículo de transmisión de valores, tenemos que fijarnos en éstas (etapas) por las que pasarán todos y cada uno de ellos.

JUSTIFICACIÓN

Con el desarrollo de este proyecto buscamos intervenir en el **crecimiento psicológico** de los deportistas a través de la formación de los que serán figuras de máxima importancia dentro de su desarrollo: monitores, técnicos y entrenadores.

Estableciendo una **metodología de formación continua** con la que se pueda llevar a cabo tal fin. Dotar al deportista de valores y habilidades que le vayan a ayudar en su día a día, como: el esfuerzo, el trabajo, el compañerismo, o la satisfacción personal.

Formación **continua** que establecemos en **tres niveles**, éstos irán explorando en un continuo la complejidad del desarrollo (madurativo, motriz, aprendizaje y desarrollo) del jugador, desde sus edades más tempranas **hasta su completa formación**, dando al entrenador las habilidades necesarias para adaptarse a cada una de las necesidades inherentes a cada una de las etapas. De esta forma tendremos cubiertas las demandas de los jugadores en deporte base, deporte de desarrollo y deporte de rendimiento.

De esta forma se consigue guiar a los entrenadores hacia un método de enseñanza centrado en la **formación y educación** de sus jugadores para llegar a su verdadero rendimiento.

ETAPAS DEPORTIVAS

ETAPA FORMATIVA

Durante la etapa de formación, los niños deberían tener como objetivo la creación de una serie de constructos que generarán su personalidad. Durante esta etapa es muy importante que se creen unas buenas bases, ya que, en un futuro, marcarán su vida, su forma de relacionarse dentro de su equipo y de gestionarse frente a las diferentes dificultades que, con seguridad, aparecerán dentro de este contexto. Es en esta etapa en la que debemos conseguir que los niños construyan:

- Un buen sistema de valores.
- Un buen sistema de creencias.
- Su autoconcepto.
- Su autoestima.



ETAPA DE APRENDIZAJE

Una vez que los pequeños han conseguido construir las bases de sus sistemas de valores y creencias de su autoconcepto y autoestima, podemos avanzar hacia una segunda etapa. Sin embargo, debemos tener muy presente que uno de los principales objetivos durante esta segunda etapa, es que los chicos continúen con el trabajo iniciado anteriormente y, por tanto, se refuercen sus sistemas de creencias y valores del mismo modo que su autoconcepto y su autoestima.

La gran incorporación que debemos hacer durante este período deportivo, son los conceptos técnicos, tácticos, físicos y mentales. Estos son los cuatro aspectos deportivos que los jugadores podrán controlar, trabajar y mejorar para avanzar en su formación y maduración.



ETAPAS DEPORTIVAS

ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO

Al final de la etapa de aprendizaje, algunos (pocos) alcanzan la etapa de perfeccionamiento. Es en este momento cuando los jóvenes deberán apoyarse en sus sistemas de valores y creencias y en sus fuertes autoconceptos y autoestimas, no solo para convertirse en buenos deportistas, sino también, para crecer y madurar como personas.

El deporte nos ofrece gran cantidad de experiencias e importantes vivencias de las que habrá mucho que aprender y es muy importante que los chicos sepan trasladar estos aprendizajes a otros aspectos de su vida, como el académico o el de las relaciones sociales.



Erramos si en lugar de pretender formar (directa o indirectamente) personas, centramos los medios y esfuerzos en formar jugadores profesionales

Erramos si en lugar de esperar que nuestros chicos DISFRUTEN y APRENDAN (directa o indirectamente), pretendemos y esperamos que RINDAN

Erramos si en lugar de tratarlos como niños o jóvenes que quieren DISFRUTAR, los tratamos como mini-profesionales.



Primero formamos personas, después deportistas

Primero FORMADORES, después ENTRENADORES

Primero PADRES, nunca REPRESENTANTES

DE CADA 1.000 NIÑOS QUE JUEGAN AL FÚTBOL



SOLO 1 LLEGA A...



PROFESIONAL

(No quiere decir que juegue en 1º)

DE CADA 10.000 NIÑOS QUE JUEGAN AL FÚTBOL



SOLO 1 LLEGA A...



**UNA DE LAS 50 MEJORES
LIGAS DEL MUNDO**

DE CADA 100.000 NIÑOS QUE JUEGAN AL FÚTBOL



SOLO 1 LLEGA A...

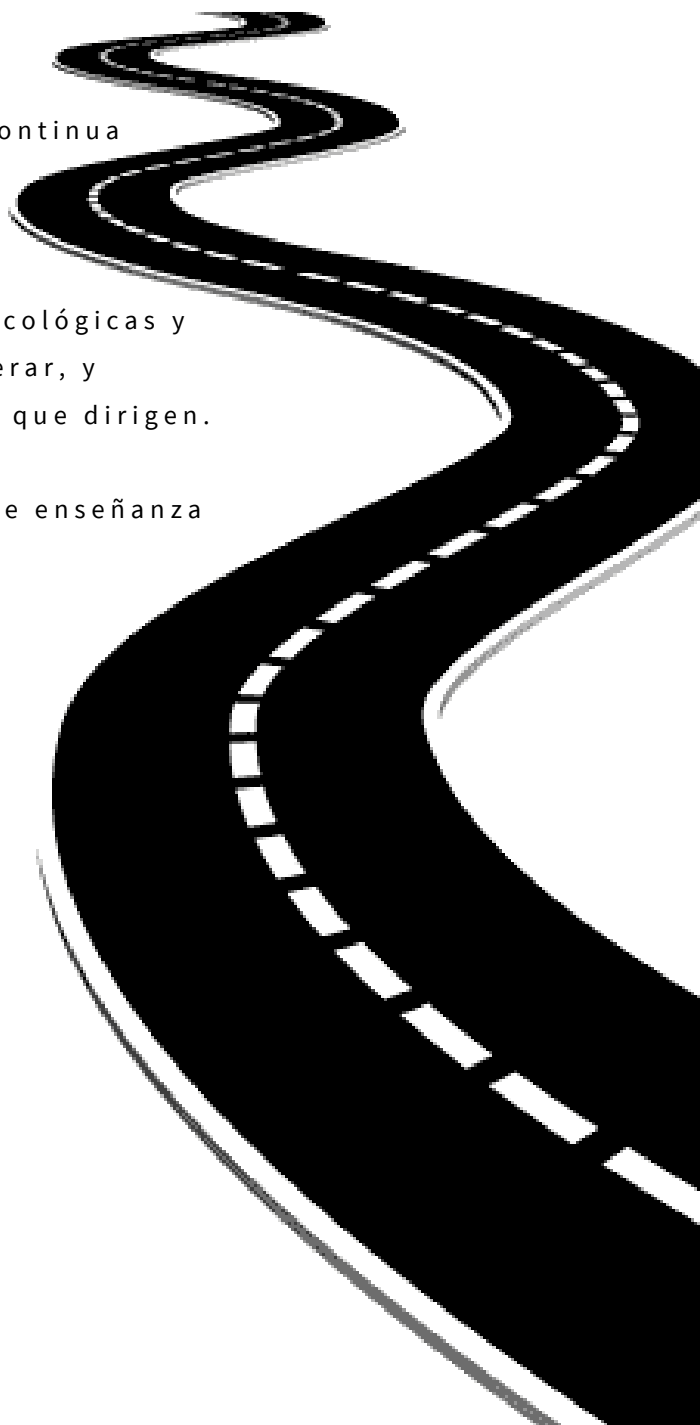


**UNA DE LOS 50 MEJORES
CLUBES**

OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

- Conocer y respetar las etapas madurativas por las que va a pasar todo jugador, partiendo del fútbol base.
- Respetar los derechos de los niños y adolescentes a ser formados y a disfrutar del deporte como un juego.
- Prevenir las consecuencias de un sistema resultadista como por ejemplo la violencia que crece en muchos campos de fútbol.
- Establecer una metodología de formación continua estructurada en tres niveles.
- Dotar de las herramientas y habilidades psicológicas y pedagógicas necesarias para gestionar, liderar, y adaptarse a la forma de aprender del grupo que dirigen.
- Guiar a los entrenadores hacia un método de enseñanza centrado en la formación y educación.



FORMACIÓN

La **formación continua** impulsa la adaptación al cambio en profesionales y equipos.

Los técnico y los jugadores establecen un vínculo de **confianza mutua**. Por ello, el aprendizaje de un profesional repercute positivamente en el entorno del siguiente. Estar formado en **todos los ámbitos del rendimiento y crecimiento** del jugador es una obligación, porque parte de la propia **necesidad** (y derechos) del propio jugador (esté en la etapa que esté).

La naturaleza del fútbol es sobre todo de **diversidad**, donde tod@s caben. Por ello mismo, es necesario adaptarse a las **distintas formas de aprender y crecer**. No es lo mismo tratar con deporte base que con jugadores de 20 años. En este sentido, lo que perseguimos con este proyecto es dar una **respuesta correcta** a la demanda real del técnico y del fútbol (sea la etapa que sea).

El proyecto ofrece **varias opciones** de ejecución; por un lado como **Formación Continua**, y por otro lado como **Formación Específica**. Desde el primer caso, un entrenador puede iniciar su camino formativo en la psicología del fútbol base y sus necesidades, y finalizarlo en el último de los tres niveles, con el fútbol de rendimiento. Habiendo recorrido toda la idiosincrasia psicológica de cada nivel con sus necesidades generales y específicas.

Desde el segundo de los casos, ofrecemos la posibilidad de configurar la formación en función de la necesidad de cada técnico. Pudiendo hacer cada curso por separado.

Los niveles de los cursos van en **consecuencia a la edad y la exigencia deportiva**, quedando establecida como figura en la siguiente imagen.





CURSO NIVEL 1

Psicología en el Fútbol Base

DESCRIPCIÓN

APRENDER ACERCA DEL JUGADOR

- Desarrollo neuromadurativo I.
- Aprendizaje y desarrollo del jugador I.
- Deporte y personalidad - creencias, valores, autoconcepto y autoestima.
- Emociones I.

APRENDER ACERCA DEL GRUPO

- Cooperación e inicio de la competición.
- Desarrollo de valores.
- Cohesión de grupo I.
- Establecimiento de Objetivos Grupales.

APRENDER ACERCA DEL CONTEXTO

- Gestión de conflictos I.
- Comunicación.
- Organización macrociclo.

DIRIGIDO A

- Entrenadores fútbol base.
- Monitores.
- Preparadores Físicos fútbol base.

REQUISITOS

Estar en posesión de al menos uno;

- Título de Monitor de fútbol base.
- Instructor de fútbol base (nivel 1).

OBJETIVOS

- Entender y respetar la etapa formativa de los jugadores.
- Conocer y comprender los diferentes procesos de aprendizaje que existen.
- Concienciar sobre la importancia de la figura del entrenador como modelo de valores y su influencia durante el desarrollo personal de los jugadores.
- Acercar la inteligencia emocional.
- Comprender los distintos procesos psicológicos que permiten la conformación de un equipo.
- Establecer las bases para una comunicación eficaz.
- Prevenir a través de la formación y educación futuros problemas psicológicos y sus consecuencias, a nivel personal y deportivo, en los niños.

INFORMACIÓN

Metodología: Presencial.

Formación: Teórico - Práctica.

Duración: 20 horas.





CURSO NIVEL 2

Psicología en el Fútbol de Desarrollo

DESCRIPCIÓN

APRENDER ACERCA DEL JUGADOR

- Desarrollo neuromadurativo II
- Aprendizaje y desarrollo del jugador II.
- Motivación.
- Activación.
- Emociones II.
- Atención y Concentración.
- Toma de decisión I.

APRENDER ACERCA DEL GRUPO

- Desarrollo: del grupo al equipo.
- Cohesión de grupo y cooperación.
- Establecimiento de Objetivos Grupales.

APRENDER ACERCA DEL CONTEXTO

- Violencia y agresión en el deporte.
Prevención.
- Gestión de conflictos II.
- Comunicación y Liderazgo I.

DIRIGIDO A

- Entrenadores fútbol base.
- Monitores.
- Preparadores Físicos fútbol base.

REQUISITOS

Estar en posesión de al menos uno;

- Título de Entrenador Territorial (nivel II).
- Haber cursado el Nivel I de Psicología.

OBJETIVOS

- Desarrollar y aplicar los procesos de aprendizaje adecuados a las diferentes situaciones que se deben gestionar dentro del campo de fútbol.
- Introducir las múltiples variables psicológicas que afectan al rendimiento deportivo.
- Dotar al entrenador de herramientas para influir en el desarrollo de las habilidades psicológicas de sus jugadores en el terreno.
- Generar herramientas para la gestión emocional.
- Establecimiento de una metodología enfocada en el valor de un equipo cohesionado.
- Reforzar el proceso formativo y educativo que permite el desarrollo de un ambiente deportivo sano, equilibrado y eficaz.

INFORMACIÓN

Metodología: Presencial.

Formación: Teórico - Práctica.

Duración: 20 horas.





**CURSO
NIVEL 3**

Psicología en el Fútbol de Rendimiento

DESCRIPCIÓN

APRENDER ACERCA DEL JUGADOR

- Motivación II.
- Activación II.
- Emociones III.
- Atención y Concentración II.
- Autoconfianza.
- Psicología de las lesiones deportivas.
- Toma de decisión II.

APRENDER ACERCA DEL GRUPO

- Gestión de la Competición II.
- Cohesión de grupo II.
- Concepto de Sobreentrenamiento.
- Control de la Activación de Equipo.

APRENDER ACERCA DEL CONTEXTO

- Violencia y agresión en el deporte. Actuación.
- Gestión de conflictos III.
- Comunicación y Liderazgo II.
- Establecimiento de Objetivos del Entrenador.

DIRIGIDO A

- Entrenadores.
- Preparadores Físicos.
- Entrenadores de Porteros.

REQUISITOS

Estar en posesión de al menos uno;

- Título de Entrenador Nacional (nivel III).
- Haber completado los Niveles I y II de Psicología.

*Excepción: Poseer formación reglada en psicología y además poseer el título de entrenador territorial (nivel II)

OBJETIVOS

- Intervenir, a través de diferentes técnicas y dinámicas, en las variables psicológicas que afectan al buen rendimiento de los jugadores.
- Dotar de herramientas a los entrenadores para la actuación en las diferentes situaciones de estrés que se generan dentro del ambiente competitivo.
- Conocer y comprender los procesos psicológicos que acompañan, de forma general, una lesión deportiva.
- Conocer y comprender las características psicológicas básicas del sobreentrenamiento.

INFORMACIÓN

Metodología: Presencial.

Formación: Teórico - Práctica.

Duración: 25 horas.





IMPARTEN



MARÍA MARIÑO

Psicóloga del deporte.
Responsable de Formación de Mentes Deportivas.
m.mariño@mentesdeportivas.com

Licenciada en **Psicología por la UCM y Master en Psicología del Deporte y la Actividad Física por la UAM.**

Deportista de Alto Rendimiento, actual miembro del Equipo Nacional de Florete. María es Responsable de Formación en Mentes Deportivas, desempeña su labor profesional activamente en la creación de acciones formativas, dando solución a las necesidades pedagógicas de clubes, federaciones y escuelas deportivas. También asesorando a distintos deportistas de alto rendimiento, clubes deportivos, escuelas deportivas y federaciones.



JAVIER AYUSO

Psicólogo del Deporte. Pedagogo.
Responsable de Mentes Deportivas.
Centro de Psicología del Deporte
jayuso@mentesdeportivas.com

Doble licenciado en **Psicología y Pedagogía, Master en Psicología del Deporte y la Actividad Física, por las UCM y UAM.**

Javier, entre otro proyectos, es el actual responsable del Área de Psicología del Deporte en la Real Federación Española de Esgrima (RFEE). También desempeña su labor profesional asesorando de manera personalizada tanto a deportistas de alto rendimiento como profesionales, a distintos clubes, federaciones y escuelas deportivas.



FORMACIÓN

Psicología del deporte para entrenadores Formación Continua

