



**EL COMITÉ MADRILEÑO DE ENTRENADORES Y PREPARADORES FISICOS DE  
FUTBOL**

**“ DISEÑO DEL PROYECTO DEPORTIVO DEL ENTRENADOR  
DE FUTBOL. UNA PROPUESTA DE PROMOCION  
NACIONAL E INTERNACIONAL “.**

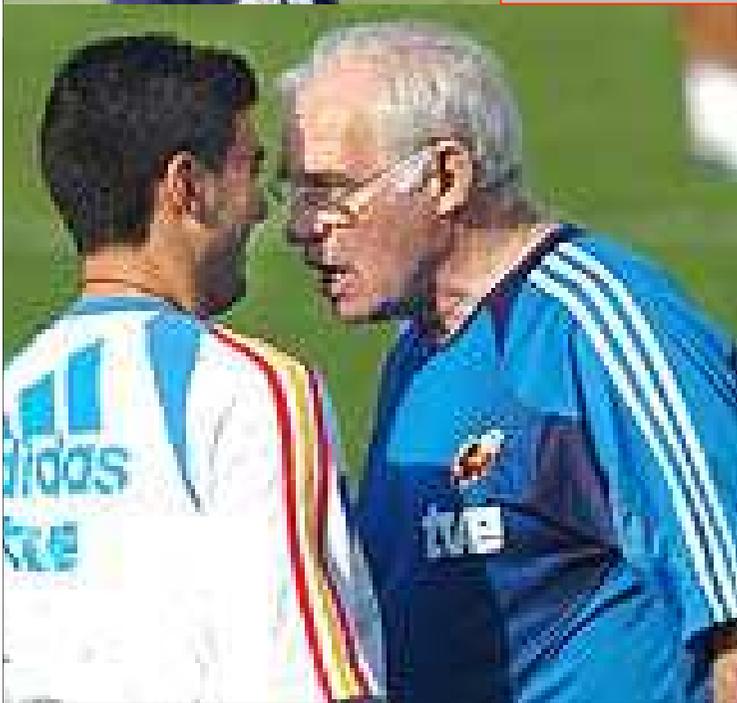
Miguel Morilla  
Entrenador Nacional de Fútbol  
Doctor en Psicología

Madrid, 2012





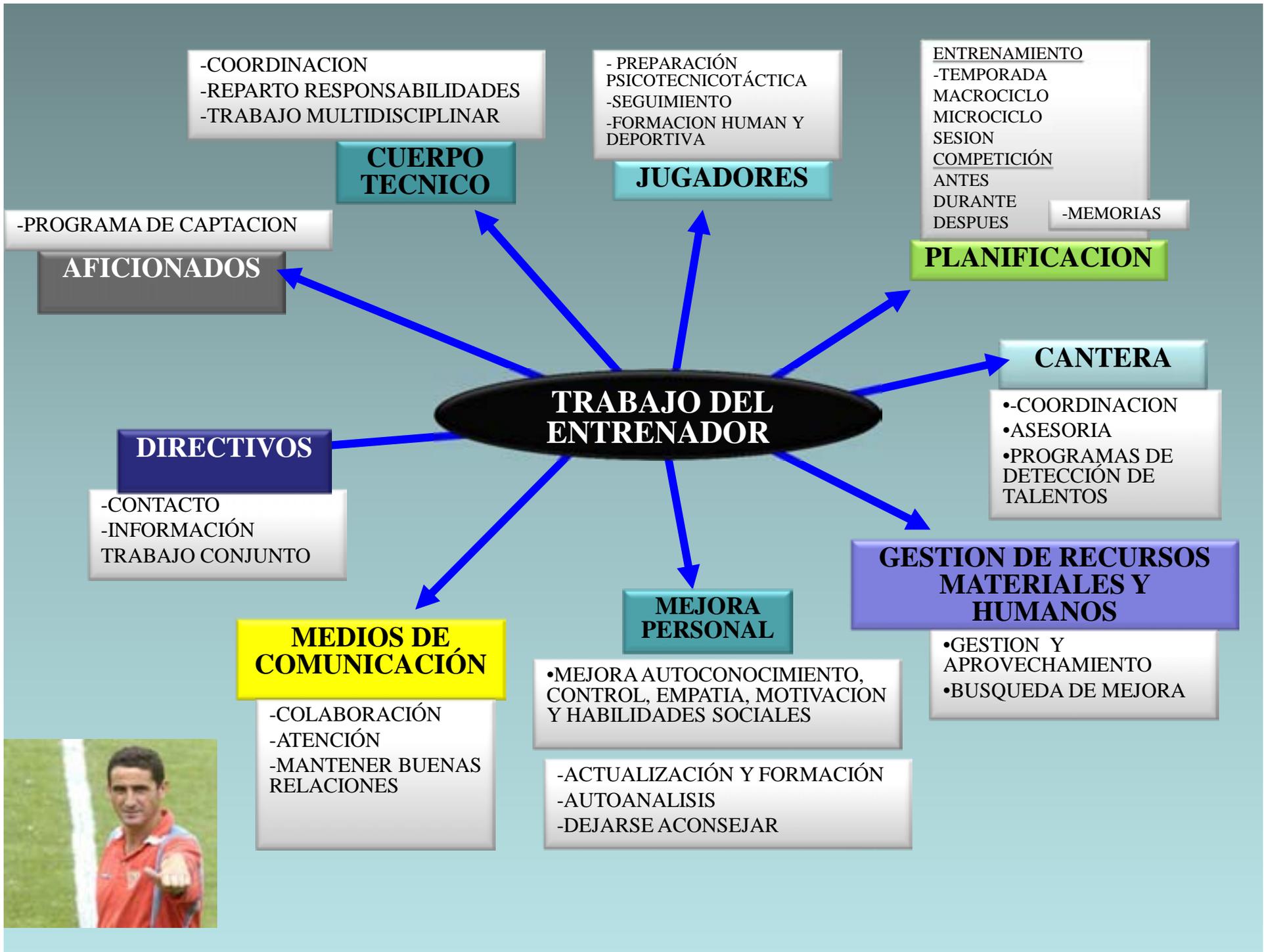
© El Fútbol hoy.



" El futbol no es una cuestión de vida o muerte, es mucho más que eso. " ( Bill Shankly).

A composite image of three football managers shouting. On the left is Jose Mourinho, in the center is Pep Guardiola, and on the right is Luis Enrique. They are all wearing suits and have their mouths wide open in a shout. The image is semi-transparent with a dark overlay.

**© El Entrenador del siglo XXI.**



# ¿QUÉ OBJETIVOS PERSONALES ME PLANTEO?



# ¿QUÉ OBJETIVOS DEPORTIVOS PERSIGO?





**¿QUÉ HAGO PARA CONSEGUIR  
LOS OBJETIVOS DEPORTIVOS?**





© **PROYECTO DEPORTIVO**

## **PROYECTO DEPORTIVO DE TRABAJO**

- **DÓNDE ESTOY ?**
- **QUÉ TENGO ?**
- **CÓMO VEO EL FUTBOL?**
- **QUÉ PERSIGO ?**
- **QUÉ CONTENIDOS INCLUYO ?**
- **CÓMO LO HAGO ?**
- **CÓMO LO TREMPORALIZO?**
- **CÓMO LO EVALÚO ?**

## **PROYECTO DEPORTIVO DE TRABAJO**

- **DÓNDE ESTOY ?**
  - Estructura / Nivel de Competición
  - Objetivos que persigue el Club
- **QUÉ TENGO ?**
  - Recursos Humanos y Materiales
  - Posibilidades
- **CÓMO ENTIENDO EL FÚTBOL?**
  - Mi estilo de juego
- **QUÉ PERSIGO ?**
  - Objetivos a corto y largo plazo
- **QUÉ CONTENIDOS INCLUYO ?**
  - Ámbitos de trabajos
- **CÓMO LO HAGO ?**
  - Metodología
  - Actividades
- **CÓMO LO TEMPORALIZO?**
- **CÓMO GESTIONO Y DIRIJO A MI CUERPO TECNICO?**
- **CÓMO PREPARO LOS ENTRENAMIENTOS?**
- **CÓMO PREPARO LOS PARTIDOS?**
- **CÓMO ME RELACIONO CON JUGADORES ?**
- **CÓMO ME RELACIONO CON LOS MEDIOS?**
- **CÓMO EVALÚO MI TRABAJO ?**

# PROYECTO DEPORTIVO 2012- 2016

FILOSOFÍA DE  
TRABAJO

MODELO DE  
JUEGO

ORGANIZACIÓN Y  
FUNCIONAMIENTO

OBJETIVOS

CONTENIDOS DE LA  
PREPARACIÓN GENERAL  
DEL PRIMER EQUIPO

DEPORTIVOS

INSTITUCIONALES

PERSONALES  
DEL  
ENTRENADOR

PROGRAMA-  
CIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN  
TÉCNICO/TÁCTICA

PROGRAMACIÓN  
PSICOLOGICA

PREPARACIÓN BIOMÉDICA

METODOLOGÍA

ORGANIGRAMA Y  
FUNCIONAMIENTO  
DEL CUERPO I  
TÉCNICO

NORMAS DE  
CONVIVENCIA

RELACIÓN CON  
LA CANTERA

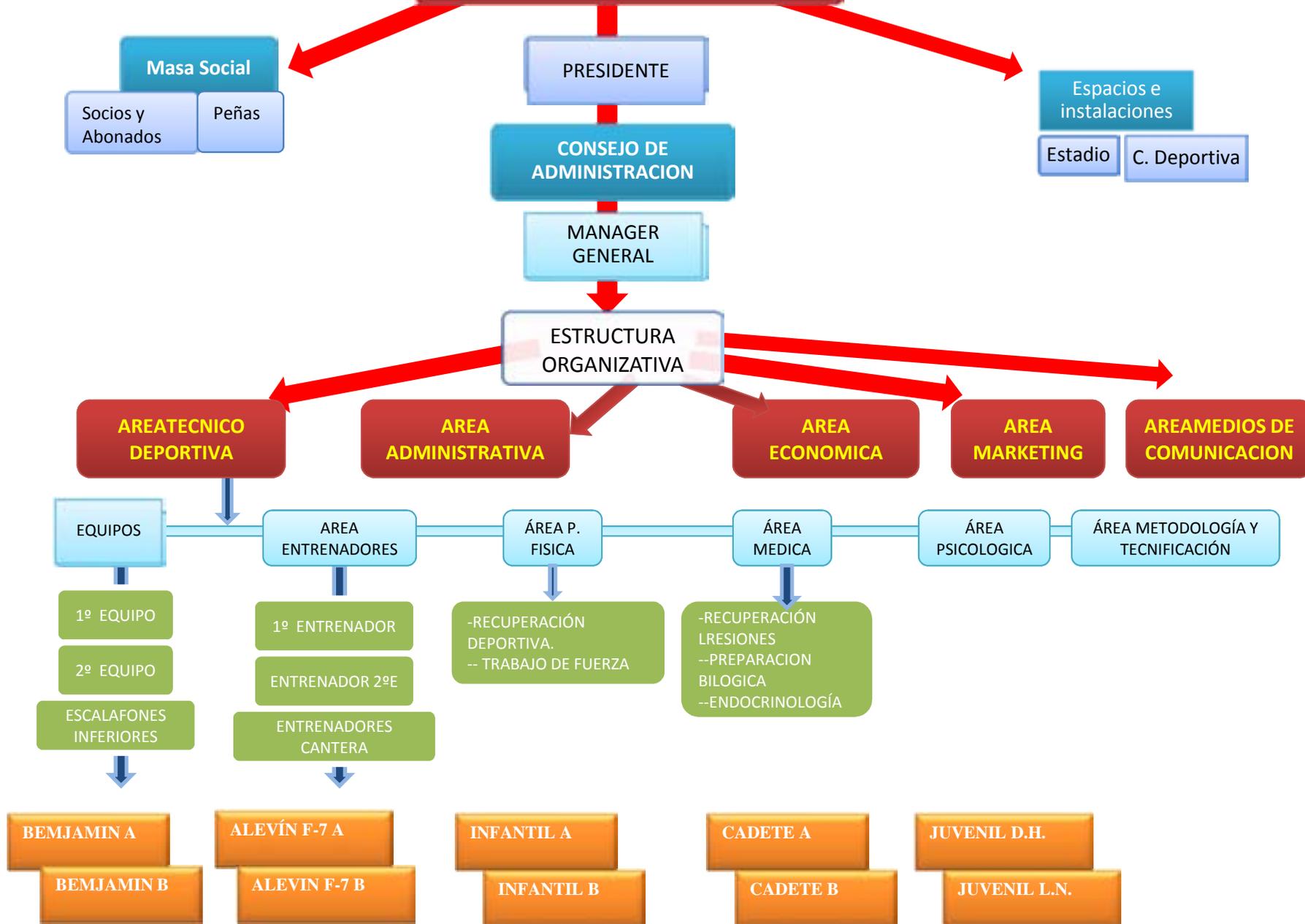
RELACIONES CON  
PRESIDENTE Y  
IRECTOR  
DEPORTIVO

RELACIONES  
CON LOS  
MEDIOS DE  
COMUNICACIÓN

INFORME Y  
REGISTROS DE  
PARTIDOS Y  
EQUIPOS

EVALUACIÓN

# Estructura del Club



**PRESIDENTE**

**COMISIÓN DEPORTIVA**

**MANAGER GENERAL**

**COORDINADOR DE LA CANTERA**



**PROGRAMA DE CAPTACIÓN**

**OTROS DEPARTAMENTOS**

**ACTIVIDADES, PROGRAMAS Y PROYECTOS**

**ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE LA CANTERA**

**AREA DE TÉCNICA Y TÁCTICA**

**AREA DE PREPARACIÓN FÍSICA**

**AREA DE PREPARACIÓN PSICOLOGÍA**

**AREA DE SALUD**

**TECNIFICACIÓN Y METODOLOGÍA**

**Entrenadores**

**Prep. Físicos**

**EQUIPOS**

**Psicólogos**

**Médico, Fisioterapeuta, Masajistas**

**BEMJAMIN A**

**ALEVÍN F-7 A**

**INFANTIL A**

**CADETE A**

**JUVENIL D.H.**

**REAL ZARAGOZA B.**

**BEMJAMIN B**

**ALEVÍN F-7 B**

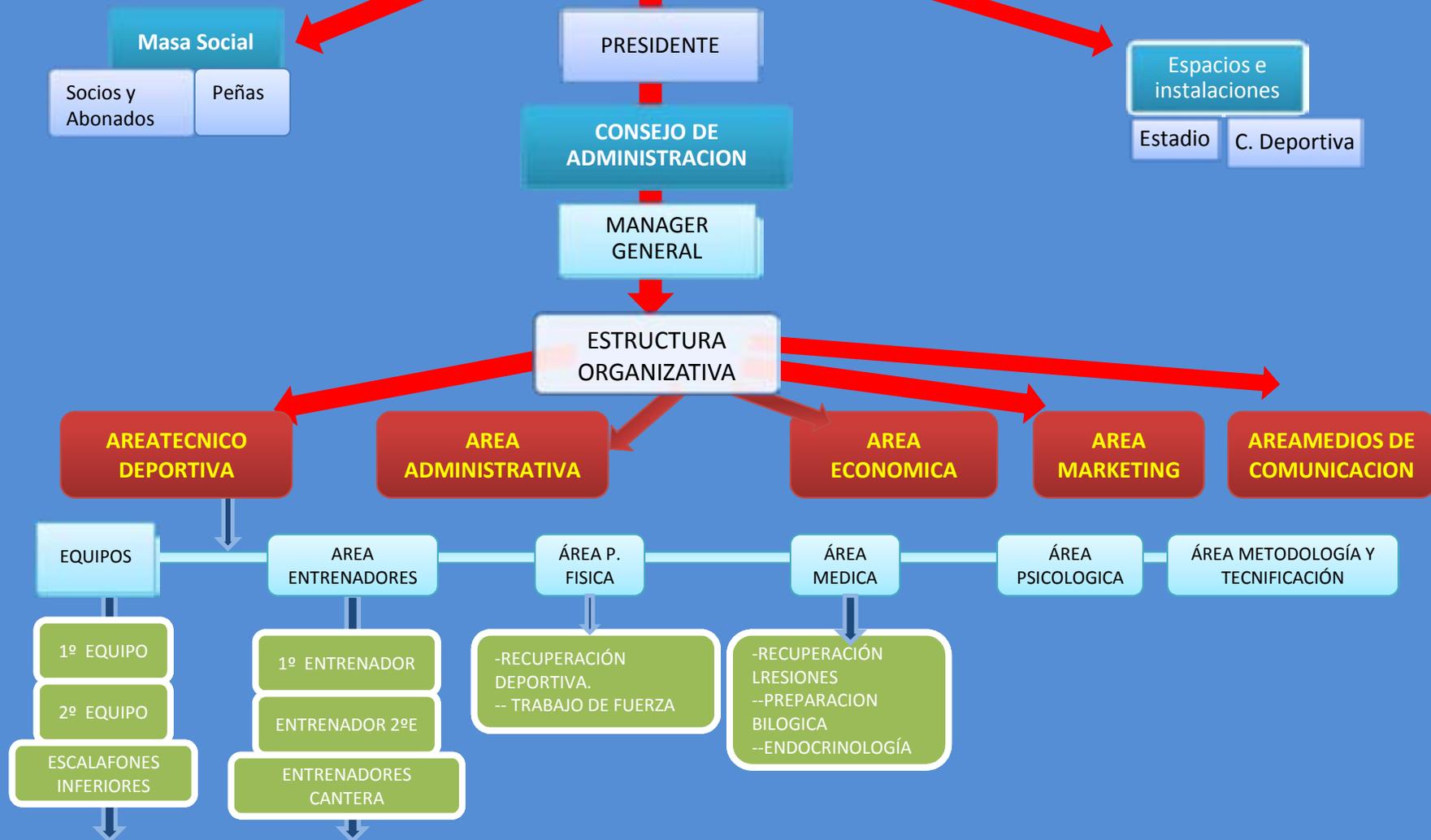
**INFANTIL B**

**CADETE B**

**JUVENIL L.N.**

**ESCUELA DE FÚTBOL**

# Estructura del Club





## PROYECTO DEPORTIVO PARA AEK DE ATENAS 2010-2014

AEK  
PRIMERA DIVISION GRIEGA

MANUEL JIMENEZ

ENTRENADOR DEL PRIMER EQUIPO

octubre 2010





**PROYECTO DE PLANIFICACIÓN DE LA  
SELECCIÓN ANDALUZA SENIOR**

**TEMPORADA 2009/2010**





**PROYECTO DE PLANIFICACION DE LA SELECCION ANDALUZA SENIOR**

**TEMPORADA 2009/2010**

1. **FILOSOFÍA DE TRABAJO**
2. **OBJETIVOS GENERALES**
  - a. **OBJETIVOS INSTITUCIONALES**
  - b. **OBJETIVOS DEPORTIVOS**
3. **CONTENIDOS DE TRABAJO**
  - a. **PREPARACION FISICA**
  - b. **PREPARACION TÉCNICA**
  - c. **PREPARACION TACTICA Y ESTRATEGICA**
  - d. **PREPARACION BIOMEDICA**
  - e. **PREPARACION PSICOLOGICA**
  - f. **RECUPERACION DE LESIONADOS**
4. **METODOLOGIA DE TRABAJO**
5. **CUERPO TECNICO**
  - a. **MIEMBROS Y ORGANIGRAMA**
  - b. **FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES**
  - c. **PLAN DE RECICLAJE Y ACTUALIZACIÓN FORMATIVA**
6. **NORMAS DE CONVIVENCIA Y FUNCIONAMIENTO INTERNO**
7. **RELACIONES DEL CUERPO TECNICO CON OTROS ENTRENADORES**
8. **RELACIONES CON EL PRESIDENTE Y LA DIRECCION DEPORTIVA.**
9. **PARTICIPACION EN ACTIVIDADES INSTITUCIONALES**
10. **RELACIONES CON LOS MEDIOS DE COMUNICACION**
11. **DISEÑO Y ELABORACION DE INFORMES Y REGISTROS DE LOS PARTIDOS Y DE LOS EQUIPOS CONTRARIOS**
12. **AUTO-EVALUACION DE NUESTRO TRABAJO**





## 1. FILOSOFÍA DE TRABAJO

*Convivencia, Trabajo, Disciplina y Rendimiento* serán los pilares básicos de nuestra Filosofía de Trabajo

## 2. OBJETIVOS GENERALES PARA LA TEMPORADA 2009/2010

### a. OBJETIVOS INSTITUCIONALES

- Fortalecer la imagen DEPORTIVA de la Federación Andaluza de Fútbol.
- Acercar la Selección al aficionado, y viceversa.
- Reforzar la ilusión de los jugadores por jugar en la Selección fortaleciendo el apego a la Federación.
- Favorecer el cuidado, asesoría y seguimiento de todos los jugadores seleccionados.

### b. OBJETIVOS DEPORTIVOS

- Colocar a nuestra Selección entre las primeras de España y de Europa.
- Poner a disposición de la Selección un Cuerpo Técnico coherente y de gran nivel, que junto a los recursos materiales y humanos necesarios lleve a nuestro Equipo a competir por los objetivos más elevados.
- Formar deportivamente a los jugadores para el máximo nivel de competición.

## 3. CONTENIDOS DE TRABAJO

### a. PREPARACIÓN FÍSICA

- Mejora de las Cualidades Físicas y Motrices hasta niveles de Alto Rendimiento.
- Evaluación y seguimiento de todos los parámetros físicos indicadores de la máxima competencia motora.
- Planificación de las cargas adecuadas en función de los objetivos que se persiguen.

### b. PREPARACION TECNICA

- Desarrollo y mejora para el Alto Rendimiento de todas las acciones técnicas: Pases, Controles, Golpeos, Habilidades, Cabeceos, Conducciones, Tiros, Regates, Paredes, Interceptaciones, Despejes, etc.

## FILOSOFIA DE TRABAJO

**ESFUERZO- SACRIFICIO – SOLIDARIDAD  
SUPERACION – CONFIANZA  
IMPLICACIÓN**



# MODELO DE JUEGO

CONSERVACION DEL BALON

VELOCIDAD EN EL JUEGO

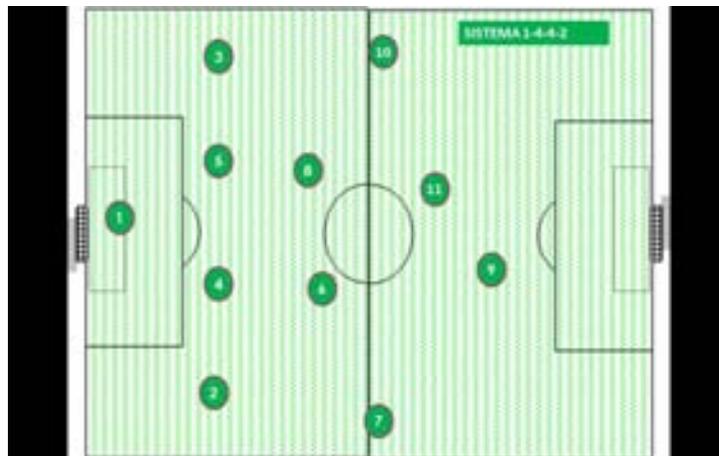
PRESION –RECUPERACION

ANTICIPACION

APOYO - DESMARQUE

CREATIVIDAD -SORPRESA

ATENCION Y CONCENTRACION



# CUERPO TÉCNICO



#### 4. METODOLOGIA DE TRABAJO

La Planificación General será rigurosa y sistemática, y contemplará la incorporación globalizada e integral de todos aquellos aspectos que conforman la preparación del futbolista.

En ese sentido se programan periódicamente encuentros, reuniones, donde las aportaciones de unos enriquecen a todos. Aquí se diseñarán planes conjuntos, programaciones integradas y propuestas globalizadoras; todo ello en la línea de entender al futbolista como una unidad funcional.

#### 5. CUERPO TECNICO

##### a. MIEMBROS Y ORGANIGRAMA

- Entrenador: MIGUEL MORILLA CABEZAS
- Entrenador: JULIAN ROALES
- Primer Preparador Físico: JOSE MARIA CANO
- Medico: ISIDRO MONGE
- Psicólogo: SANTIAGO RIVERA
- Fisioterapeutas: JESUS MARTIN
- Uterros: MANUEL JIMENEZ Y PEDRO MUNOZ



##### b. FUNCIONES Y REPSONSABILIDADES

###### 1. Entrenador 1 y 2.

- Ostentar la máxima responsabilidad del Primer Equipo.
- Nombrar Cuerpo Técnico.
- Definir contenidos y filosofía de trabajo diario, mensual y anual.
- Organizar la "infraestructura deportiva" del Primer Plantel.



- Decidir la planificación de la Selección.
  - Seleccionar a los jugadores de cada convocatoria.
  - Dirigir y coordinar a los distintos miembros del Cuerpo Técnico
  - Cuidar por el cumplimiento del trabajo técnico/táctico, físico y psicológico que se lleva a cabo con la Selección.
  - Controlar aplicación de la Disciplina interna.
  - Seguimiento de jugadores
  - Control de entrenamientos.
  - Fijar Reuniones con Presidente y Director deportivo.
  - Establecer reuniones con los Miembros del Cuerpo Técnico: Preparadores físicos/ Psicólogos/ Médicos/
- 2. Preparador Físico:**
- Planificar y coordinar todo el trabajo físico en coordinación con las demás áreas.
  - Desarrollar los calentamientos en los partidos.
- 3. Medico:**
- Planificar y coordinar todo el trabajo médico.
  - Evaluación de la plantilla.
  - Seguimiento de lesionados.
  - Prevenir posibles lesiones.
  - Responsabilizarse de la coordinación de todos los integrantes del cuerpo médico.
  - Coordinar el trabajo con el resto de áreas: P. física, psicológica, etc.
- 4. Psicólogo:**
- Potenciar el trabajo de preparación general que fije el Entrenador.
  - Ayudar al Entrenador en los aspectos psicológicos individuales y colectivos.
  - Coordinar las relaciones interpersonales.
  - Optimizar el rendimiento individual y grupal.
  - Preparar psicológicamente a los futbolistas para la alta competición.
  - Coordinar el trabajo con el resto de áreas.
- 5. Fisioterapeuta.**
- Planificar y coordinar todo el trabajo fisioterapéutico.
  - Coordinar el trabajo con el resto de áreas.

# ORGANIGRAMA DEL CUERPO TÉCNICO DEL EQUIPO





#### 4. METODOLOGIA DE TRABAJO

La Planificación General será rigurosa y sistemática, y contemplará la incorporación globalizada e integral de todos aquellos aspectos que conforman la preparación del futbolista.

En ese sentido se programan periódicamente encuentros, reuniones, donde las aportaciones de unos enriquecen a todos. Aquí se diseñarán planes conjuntos, programaciones integradas y propuestas globalizadoras; todo ello en la línea de entender al futbolista como una unidad funcional.

#### 5. CUERPO TECNICO

##### a. MIEMBROS Y ORGANIGRAMA

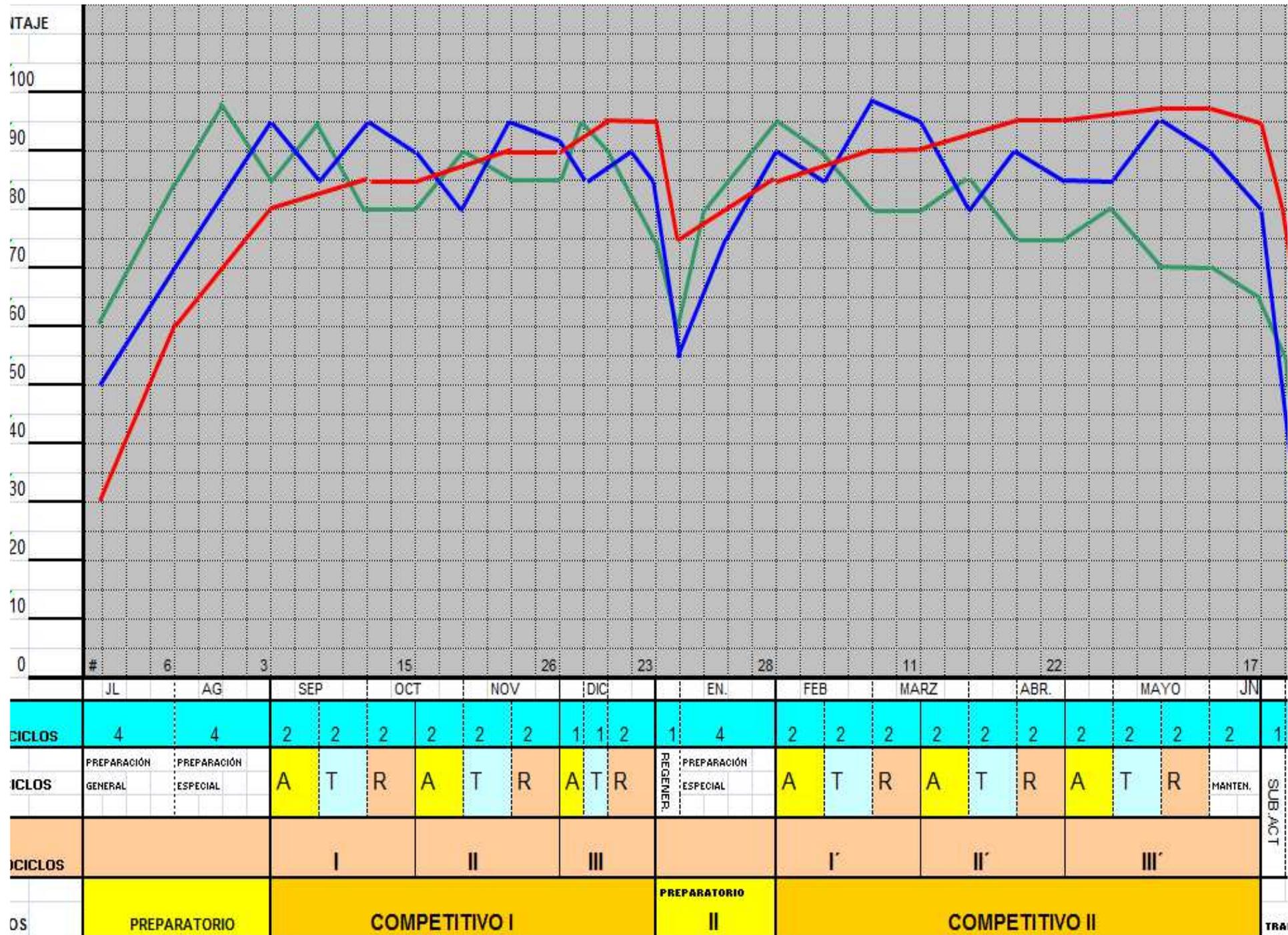
- Entrenador: MIGUEL MORILLA CABEZAS
- Entrenador: JULIAN ROALES
- Primer Preparador Físico: JOSE MARIA CANO
- Medico: ISIDRO MONGE
- Psicólogo: SANTIAGO RIVERA
- Fisioterapeutas: JESUS MARTIN
- Uterillos: MANUEL JIMENEZ Y PEDRO MUNOZ

##### b. FUNCIONES Y REPSONSABILIDADES

###### 1. Entrenador 1 y 2.

- Ostentar la máxima responsabilidad del Primer Equipo.
- Nombrar Cuerpo Técnico.
- Definir contenidos y filosofía de trabajo diario, mensual y anual.
- Organizar la "infraestructura deportiva" del Primer Plantel.

# PLANIFICACION Y PERIODIZACI3N DE LOS CONTENIDOS DE TRABAJO



**c. PREPARACIÓN TÁCTICA Y ESTRATEGICA**

- Asimilación del Sistema de Juego a desarrollar durante la temporada.
- Perfeccionamiento de todos los principios tácticos ofensivos y defensivos.
- Consolidar el sistema táctico, tanto desde la perspectiva ofensiva como defensiva.
- Perfeccionamiento de las estrategias.
- Potenciar la buena Organización del juego.
- Aplicación de distintas variantes tácticas.

**d. PREPARACION BIOMEDICA**

- Valoración del aparato locomotor
- Análisis de sangre y orina
- Estudio antropométrico (determinación de la composición corporal)
- Control y recomendaciones nutricionales
- Valoración del rendimiento cardiorrespiratorio.
- Controles antropométricos.
- Controles de rendimiento muscular,
- Llevar a cabo exámenes radiológicos.

**e. PREPARACION PSICOLOGICA**

- Evaluación de habilidades psicológicas.
- Análisis sociométrico.
- Estrategias de construcción de grupo.
- Asesoramiento y apoyo al entrenador.
- Técnicas específicas para el alto rendimiento en competición.
- Orientaciones para la relación con los medios de comunicación.
- Seguimiento de la competición.
- Mejora de la Inteligencia emocional
- Favorecer el buen clima del grupo.
- Colaborar con los técnicos en potenciar aquellas acciones técnicas individuales y colectivas que se hayan detectado más deficitarias.
- Hacer hincapié en el aprendizaje de toma de decisiones técnicas y tácticas en competición.
- Evaluar el grado de asimilación y de eficacia de los aprendizajes desarrollados.
- Planificar el trabajo integrado junto a los técnicos.
- Facilitar la integración de todos al grupo humano.

## **CARACTERÍST. DE LA COMPETICIÓN EN FUTBOL**

- ❑ TIENEN UN LARGO PERIODO DE COMPETICIONES, 8-9 MESES.
- ❑ ELEVADA FRECUENCIA DE COMPETICIONES, 1-3 POR SEMANA.
- ❑ DESARROLLO COMPLEJO DE MUCHAS CAPACIDADES AL MISMO TIEMPO, FÍSICAS, TÉCNICAS, TÁCTICAS, PSICOLÓGICAS, Y LAS DERIVADAS DE LOS DEPORTES DE REGULACIÓN EXTERNA.
- ❑ CUENTA CON NUMEROSOS PUESTOS ESPECÍFICOS EN JUEGO.
- ❑ NO POSEE PERIODOS DE DESCANSO AMPLIOS , ENTRE COMPETICIONES.
- ❑ EXISTENCIA DE INTERESES ECONÓMICOS Y PUBLICITARIOS, QUE HACEN COMPETIR A DESTIEMPO.

**NECESIDAD DE ADAPTAR LA PLANIFICACIÓN A REALIDAD!!!**

# **CARACTERÍSTICAS Y VARIABLES DE LA PLANIFICACIÓN EN FÚTBOL.**

## **1.- CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES:**

- **COMPLEJA**: muchos factores a tener en cuenta para el rendimiento.
- **FLEXIBLE**: para adaptarse a situaciones y reorientar el programa.
- **ÚNICA**: considera todos los factores de rendimiento.
- **ESPECÍFICA**: propia para cada deporte de equipo.
- **PERSONALIZADA**: atiende a las características de cada jugador.

## **2.- VARIABLES A TENER EN CUENTA:**

- **CARACTERÍSTICAS DEL FÚTBOL** (de cada deporte).
- **CALENDARIO DE COMPETICIONES.**
- **COMPOSICIÓN DE LA PLANTILLA**: características, talento, y periodo de dess.
- **TIPO DE JUEGO A DESARROLLAR.**

# TENDENCIAS ACTUALES DE PLANIFICACIÓN EN FÚTBOL: CLÁSICA & CONTEMPORÁNEA.

3 TENDENCIAS ACTUALES EXISTEN PARA PLANIFICAR:

**MODELO CLÁSICO/TRADICIONAL DE PLANIFICACIÓN**

**MODELO CONTEMPORÁNEA DEL A-T-R.**

**MODELO ESTRUCTURALISTA-COGNITIVISTA DE SEIRUL-LO. (Específico del autor)**

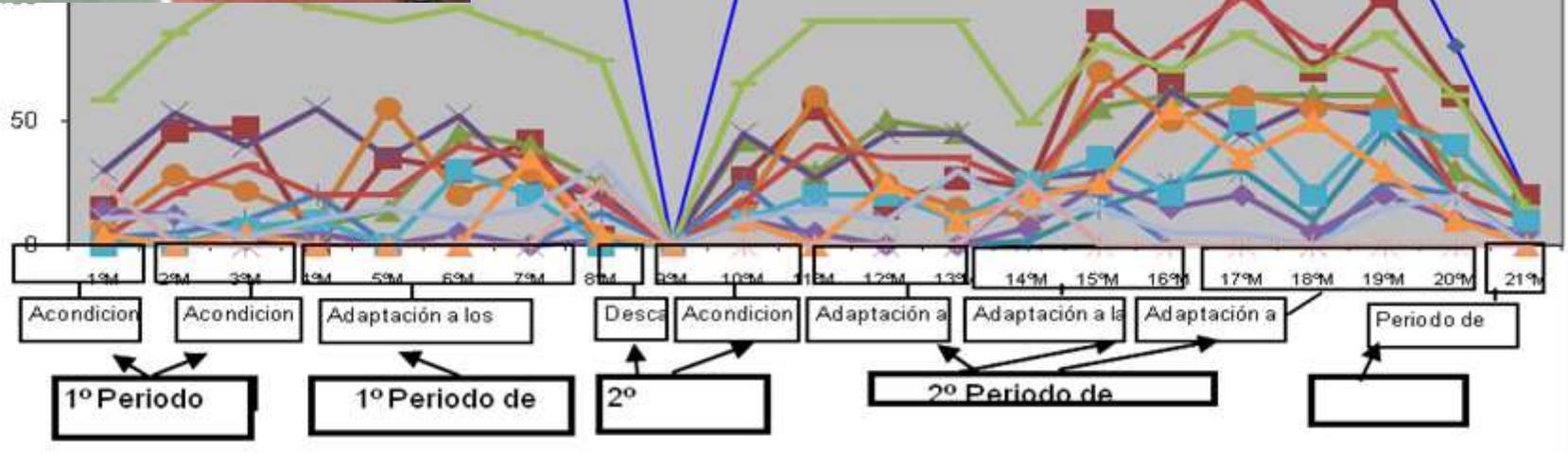


PROYECTO DE PLANIFICACIÓN DE LA SELECCIÓN ANDALUZA SENIOR TEMP. 2009/2010

DINÁMICA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS  
Temp. 2009/2010

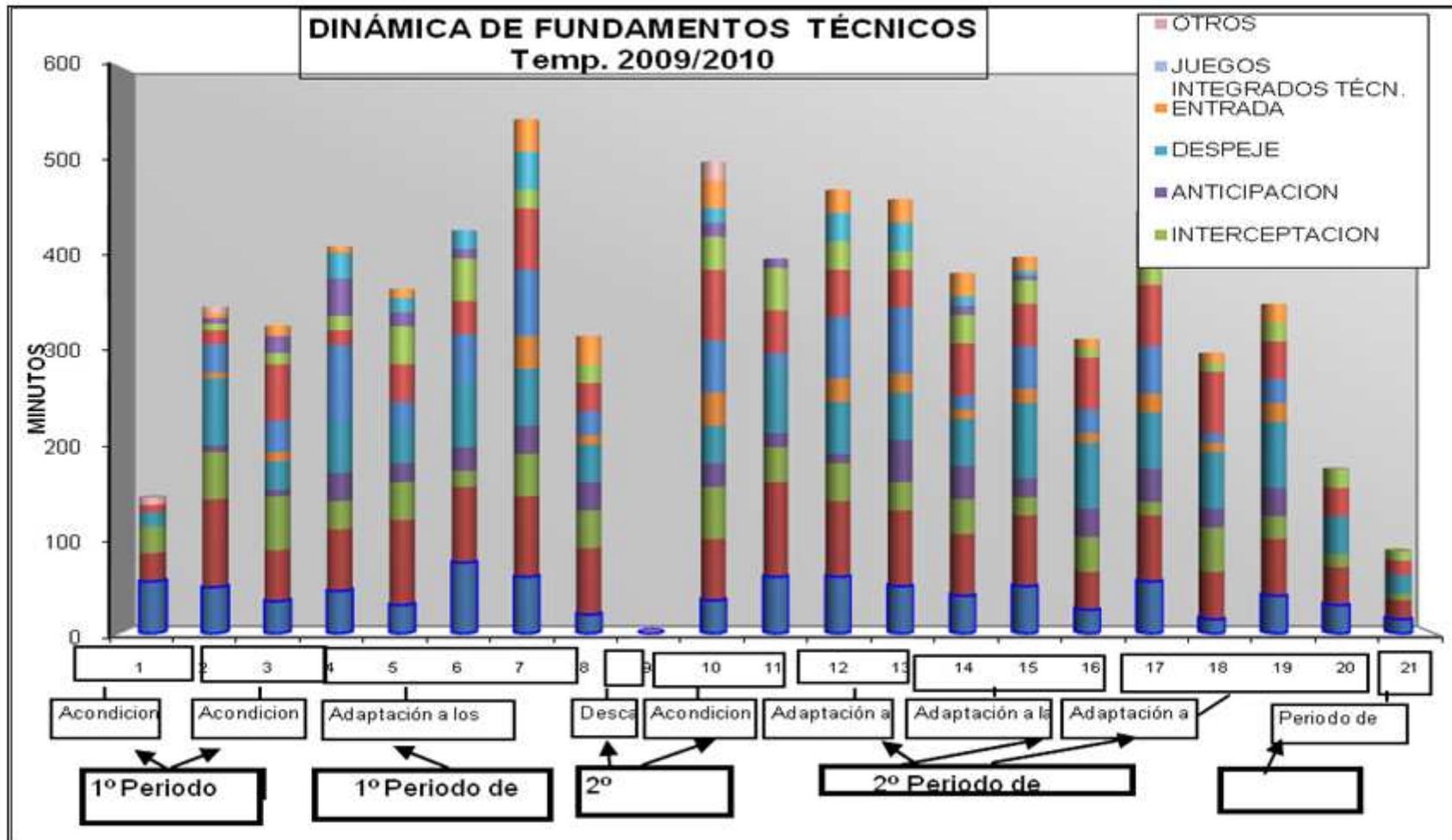


- RESISTENCIA AEROBICA
- RESISTENCIA ANAER. ALAC.
- RESISTENCIA ANAER. LAC.
- FUERZA RÁPIDA
- VELOCIDAD REACCION
- VELOCIDAD GESTUAL
- VELOCIDAD TRASLACION





PROYECTO DE PLANIFICACIÓN DE LA SELECCIÓN ANDALUZA SENIOR TEMP. 2009/2010







BLOQUES DE CONTENIDOS	CONTENIDOS	AMBITOS
<b>PREPARACIÓN FÍSICA Y FISIOLÓGICA</b>	<b>RESISTENCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- AERÓBICA</li> <li>- ANAEROBICA LÁCTICA</li> <li>- ANAEROBICA ALACTICA</li> </ul>
	<b>FUERZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTA</li> <li>- RAPIDA</li> <li>- RESISTENCIA</li> </ul>
	<b>VELOCIDAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- REACCIÓN</li> <li>- GESTUAL</li> <li>- TRASLACIÓN</li> </ul>
	<b>FLEXIBILIDAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- DINAMICA</li> <li>- ESTATICA</li> </ul>
	<b>CAPACIDADES FÍSICAS DERIVADAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-AGILIDAD</li> <li>- POTENCIA</li> </ul>
<b>PREPARACIÓN MOTRIZ</b>	<b>COORDINACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- OCULO MOTRIZ</li> <li>- DINAMICO GENERAL</li> </ul>
	<b>EQUILIBRIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- DINAMICO</li> <li>- ESTATICO</li> </ul>
	<b>PERCEPCIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TEMPORAL</li> <li>- ESPACIAL</li> <li>- ESPACIO-TEMPORAL</li> </ul>
	<b>CONOCIMIENTO PROPIO CUERPO</b>	
	<b>RESPIRACIÓN – RELAJACIÓN</b>	
	<b>EDUCACIÓN SENSORIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- VISUAL</li> <li>- AUDITIVA</li> <li>- KINESTÉSICA-TACTIL</li> <li>-CINESTESICA</li> </ul>



**PREPARACIÓN  
TÉCNICA**

<b>GOLPEOS</b>	<b>CON PIERNA DOMINANTE Y NO DOMINANTE:</b> - INTERIOR - EMPEINE INTERIOR - EMPEINE EXTERIOR - EMPEINE TOTAL
<b>PASES</b>	<b>CON PIERNA DOMINANTE Y NO DOMINANTE:</b> -EN CORTO -EN LARGO -RASO -POR ALTO -FORZADO -NO FORZADO
<b>CONDUCCIONES</b>	<b>CON PIERNA DOMINANTE Y NO DOMINANTE:</b> - EMPEINE INTERIOR - EMPEINE EXT-INT. - EMPEINE INT-EXT.
<b>CABECEOS</b>	- FRONTAL - LATERAL
<b>CONTROLES</b>	- PECHO - MUSLO <b>CON PIERNA DOMINANTE Y NO DOMINANTE:</b> - EMPEINE INT-EXT. - EMPEINE TOTAL. - INTERIOR DEL PIE - PLANTA DEL PIE
<b>FINTAS</b>	- SIMPLE - COMPLEJA - CAMBIO DE ORIENTACIÓN
<b>LANZAMIENTOS A PORTERÍA</b>	<b>CON PIERNA DOMINANTE Y NO DOMINANTE:</b> - LANZAMIENTO A PORTERÍA EMP. EXT. INT/EXT. Y TOTAL
<b>REGATES</b>	- SIMPLE - COMPLEJA - CON FINTA PREVIA

<p><b>PREPARACIÓN TÁCTICA</b></p> 	<p><b>TÁCTICA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ORGANIZACIÓN DEL JUEGO</li> <li>- ATAQUES</li> <li>- DEFENSAS</li> <li>- PAREDES</li> <li>- CONTRAATAQUES</li> <li>- MARCAJES</li> <li>- DESMARQUES</li> <li>- ESPACIOS LIBRES</li> <li>- PERMUTAS</li> <li>- COBERTURAS</li> <li>- REPLIEGUES</li> <li>- RELEVOS</li> <li>- DESDOBLAMIENTO</li> <li>- CONSERVACIÓN DEL BALÓN</li> <li>- TEMPORIZACIÓN</li> </ul>
<p><b>PREPARACIÓN ESTRATÉGICA</b></p>	<p><b>ESTRATEGIA</b></p>	<p><b>APLICADA AL...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SAQUE DE ESQUINA</li> <li>- SAQUE DE BANDA</li> <li>- SAQUE DE LIBRE DIRECTO</li> <li>- SAQUE DE LIBRE INDIRECTO</li> <li>- SAQUE DE CORNER</li> <li>- APLICADA AL PENALTI</li> </ul>

**PLANIFICACIÓN HASTA ABRIL 2010 (15/1/2010)**

**SELECCIÓN ANDALUZA SENIOR 2009/2010**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>4 ENERO</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10 LIGA</b> Observación partidos
Contenidos: - Planificación del trabajo -Observación de partidos -Selección de Jugadores						
<b>11</b>	<b>12 REUNION CUERPO TECNICO</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17 LIGA</b> Observación partidos
Contenidos: - Observación de partidos -Selección de Jugadores -Contacto con Entrenadores						
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24 LIGA</b> Observación partidos
Contenidos: - Observación de partidos -Selección de Jugadores -Contacto con Entrenadores						
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31 LIGA</b> Observación partidos
Contenidos: - Observación de partidos -Selección de Jugadores - Seguimiento Jugadores - Diseño Convocatorias						
<b>1 FEBRERO</b>	<b>2</b>	<b>3 CONVOCATORIA (Entrenamiento)</b>		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7 LIGA</b> Observación partidos
Contenidos: - Observación de partidos -Selección de Jugadores -- Seguimiento Jugadores -Diseño convocatoria						
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10 CONVOCATORIA (Partido con Equipo 3º Bueno o 2ºB)</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14 LIGA</b> Observación partidos
Contenidos: - Observación de partidos -Selección de Jugadores -- Seguimiento Jugadores - Diseño convocatoria						
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>¿17? CONVOCATORIA (Entrenamiento)</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21 LIGA</b> Observación partidos
Contenidos: - Observación de partidos -Selección de Jugadores -- Seguimiento Jugadores - Diseño convocatoria						

# PREPARACION PSICOLOGICA



<b>PREPARACIÓN PSICOLÓGICA</b>	<b>CONTROL EMOCIONAL</b>	- AUTOCONOCIMIENTO - AUTOCONTROL - EMPATÍA - MOTIVACION - HABILIDADES SOCIALES
	<b>ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN</b>	- EN DEFENSA - EN ATAQUE - EN JUGADAS DE ESTRATEGIAS
	<b>MOTIVACIÓN</b>	- INTRÍNSECA - EXTRÍNSECA - GRUPAL
	<b>ACTIVACIÓN Y RELAJACIÓN</b>	- CONTROL DE RESPIRACION - RELAJACIÓN MUSCULAR - CONTROL PENSAMIENTO
	<b>- COHESIÓN DE EQUIPO</b>	- DINAMICA GRUPAL - ESTABLECIMIENTO DE - OBJETIVOS COLECTIVOS
	<b>- CONTROL DE PENSAMIENTO</b>	- AUTOINSTRUCCIONES - PARADA PENSAMIENTO

# CONTENIDOS DE TRABAJO

## A NIVEL INDIVIDUAL:

- MOTIVACIÓN HACIA EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN
- CONTROL DE LA ACTIVACIÓN
- ATENCIÓN Y CONCENTRACION
- SUPERACIÓN DE ADVERSIDADES
- LIDERAZGO
- ASERTIVIDAD
- EDUCACIÓN/CONTROL EMOCIONAL:
  - AUTOCONOCIMIENTO
  - AUTO CONTROL
  - AUTOMOTIVACIÓN
  - EMPATÍA
  - MEJORA DE LA HABILIDADES SOCIALES
- EDUCACIÓN SENSORIAL-PERCEPTIVA
- HABILIDADES EN TOMA DE DECISIONES

## A NIVEL GRUPAL:

COHESIÓN  
COMUNICACIÓN  
MOTIVACIÓN  
ESTABLECIMIENTOS DE  
OBJETIVOS COMUNES



**Planificación del Trabajo Psicológico en Concentraciones  
con la Selección Andaluza Senior  
PERIODO OCTUBRE - DICIEMBRE**

Convocatoria	Fecha	Actividades*	Contenidos
3	14-10-09	- Familiarizar al futbolista con el entrenamiento psicológico. - Autoevaluación de necesidades psicológicas	- Trabajo del psicólogo y oportunidad de mejora.  - Todas las habilidades
4	21-10-09	- Charla introductoria  - Desarrollo de cohesión en trabajo de campo  - Ir proponiendo cántico de salida.	- Mejora de principales habilidades psicológicas. - Desarrollo de actitud positiva. - Mejora de relaciones interpersonales, conocimiento mutuo.
5-Triangular	28-10-09	- Registros individualizados - Evaluación psicométrica - Desarrollo de cohesión en trabajo de campo - Cántico de salida	- De acciones técnicas y comportamiento deportivo - Todas las habilidades psicológicas. - Trabajo de equipo
6	04-11-09	- Breves entrevistas individuales. - Asesoría telefónica y personal - Charla grupal  - Mejora de cohesión en trabajo integrado	- Sobre fortalezas y necesidades psicológicas. - Entrenamiento individual.  - Según las demandas que surjan en la evaluación - Afianzamiento de la cohesión
7	11-11-09	- Breves entrevistas individuales. - Asesoría telefónica y personal - Charla grupal  - Mejora de cohesión en trabajo integrado	- Sobre fortalezas y necesidades psicológicas. - Entrenamiento individual.  - Según las demandas que surjan en la evaluación - Afianzamiento de la cohesión
8	18-11-09	- Asesoría telefónica y personal - Charla grupal  - Mejora de cohesión en	- Entrenamiento individual.  - Según las demandas que surjan - Afianzamiento de la

AREAS	CONTENIDOS DE TRABAJO PSICOLOGICO
<b>CON JUGADORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>MOTIVACIÓN</b></li> <li>- <b>Manejo del Autodialogo.</b></li> <li>- <b>Establecimiento de Objetivos..</b></li> <li>- <b>ACTIVACION</b></li> <li>- <b>Ejercicios de Control de respiración y arousal.</b></li> <li>- <b>DESCANSO/DESCARGA/RECUPERACION</b></li> <li>- <b>Actividades de Autoconocimiento corporal.</b></li> <li>- <b>Establecimiento de pautas personales.</b></li> <li>- <b>ATENCION Y CONCENTRACIÓN</b></li> <li>- <b>Juegos y Ejercicios en el campo.</b></li> <li>- <b>SEGUIMIENTO: FATIGA...</b></li> <li>- <b>Teste de Fatiga y Autorregistros.</b></li> <li>- <b>REGISTRO DE LA COMPETICIÓN</b></li> <li>- <b>Observación y registro de la conducta deportiva.</b></li> <li>- <b>AUTODISCIPLINA</b></li> <li>- <b>AYUDA A SU PROPIA PROGRAMACIÓN PERSONAL</b></li> <li>- <b>Orientación en el establecimiento de pautas personales para la correcta programación del tiempo de estancia en el campeonato.</b></li> <li>- <b>ASESORIA EN EL TRATO CON LA PRENSA</b></li> <li>- <b>AUTOCONFIANZA</b></li> <li>- <b>MEJORA DE GESTOS TÉCNICOS ESPECÍFICOS.</b></li> <li>- <b>CONTROL ANSIEDAD</b></li> <li>- <b>PREVENCIÓN LESIONES.</b></li> <li>- <b>IMPLICACIÓN</b></li> </ul>

<b>CON LA SELECCIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>INTELIGENCIA EMOCIONAL</b></li> <li>- <b>MOTIVACIÓN</b></li> <li>- <b>ACTIVACION GRUPAL</b></li> <li>- <b>ATENCION Y CONCENTRACIÓN</b></li> <li>- <b>REGISTRO DE LA COMPETICIÓN</b></li> <li>- <b>AUTODISCIPLINA</b></li> <li>- <b>MEJORA DE ACCIONES TÁCTICAS Y ESTRATEGICAS.</b></li> <li>- <b>AFRONTAMIENTO DE SITUACIONES DIFICILES.</b></li> <li>- <b>COHESIÓN</b></li> </ul>
<b>CON EL ENTRENADOR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ASESORÍA EN LAS TÉCNICAS MOTIVACIONALES.</b></li> <li>- <b>ASESORAMIENTO EN LA PLANIFICACIÓN INTEGRADA.</b></li> <li>- <b>LIDERAZGO</b></li> <li>- <b>ASESORIA EN LAS RELACIONES CON LOS JUGADORES, CON EL CUERPO TÉCNICO, CON LOS DIRECTIVOS Y CON LA PRENSA</b></li> <li>- <b>AYUDA AL REGISTRO DE LA COMPETICIÓN</b></li> <li>- <b>CONTROL DE LA DISCIPLINA</b></li> <li>- <b>AYUDA A SU PROPIA PROGRAMACIÓN PERSONAL</b></li> <li>- <b>MEJORA DE LA COMUNICACIÓN.</b></li> <li>- <b>CONTROL ANSIEDAD</b></li> <li>- <b>INTELIGENCIA EMOCIONAL</b></li> </ul>

<b>CON LOS DEMÁS TÉCNICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ASESORAMIENTO EN LA PLANIFICACIÓN INTEGRADA.</b></li> <li>- <b>ASESORIA EN LAS RELACIONES CON EL ENTRENADOR, LOS JUGADORES, CON EL CUERPO TÉCNICO, CON LOS DIRECTIVOS Y CON LA PRENSA</b></li> <li>- <b>AYUDA AL REGISTRO DE LA COMPETICIÓN</b></li> <li>- <b>MEJORA DE LA COMUNICACIÓN.</b></li> <li>- <b>CONTROL ANSIEDAD</b></li> <li>- <b>AYUDA EN LA RECUPERACIÓN DE LESIONADOS.</b></li> <li>- <b>INTELIGENCIA EMOCIONAL</b></li> </ul>
<b>CON LOS DIRECTIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ASESORIA EN LAS RELACIONES CON LOS JUGADORES, CON EL CUERPO TÉCNICO,, CON LOS DIRECTIVOS Y CON LA PRENSA</b></li> <li>- <b>MEJORA DE LA COMUNICACIÓN.</b></li> <li>- <b>INTELIGENCIA EMOCIONAL</b></li> </ul>

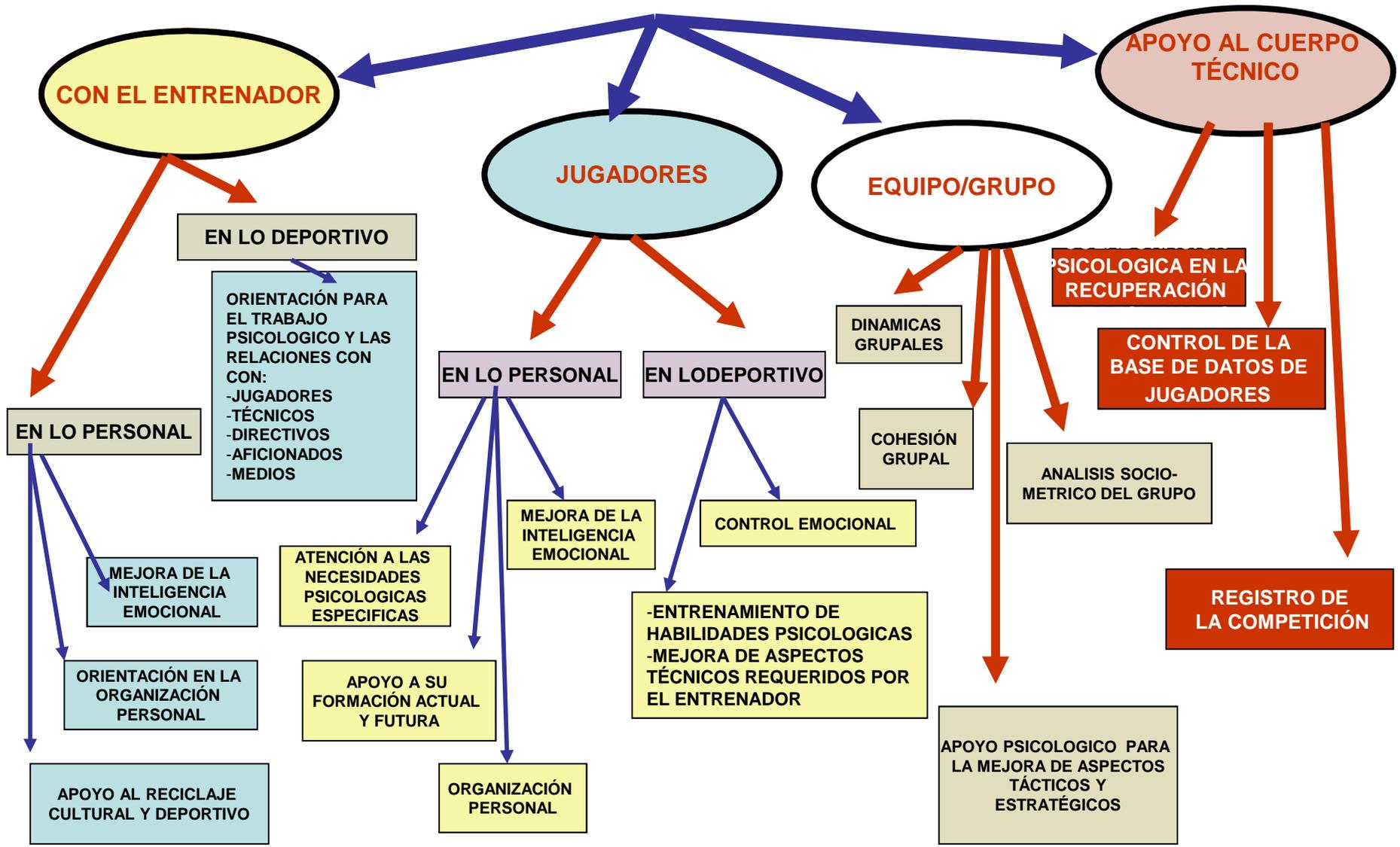


PLANIFICACION DEL TRABAJO PSICOLOGICO CON LAS SELECCIONES ANDALUZAS DE FUTBOL

PROGRAMACION DEL TRABAJO PSICOLOGICO				
	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	MOMENTO DE REALIZACION
PERIODO PREPARATORIO	-Conocer a los jugadores y evaluar sus aptitudes psicológicas.	RELACIONADOS CON LOS JUGADORES Evaluación psicológica -Rasgos de Personalidad -Control de la ansiedad	-Entrevistas individuales.	-Antes, durante o después de los entrenamientos -Durante todos los entrenamientos.
	-Colaborar en la asimilación de los conceptos técnicos, tácticos y estratégicos.	-Mejora niveles de atención/concentración -Afirmamiento de las Capacidades de liderazgo y de la Inteligencia emocional B) Orientaciones para la relación con los medios de comunicación, aficionados, etc.	-Registro y Observación del entrenamiento.	
	-Familiarizar a los jugadores con el trabajo psicológico.	CON EL EQUIPO A) Analizar la estructura del grupo (liderazgos, subgrupos). B) Fortalecer la cohesión grupal. C) Elaborar estrategias de Construcción de equipo	-Entrevistas. -Charlas colectivas	-En entrenamiento, fuera de los tiempos de descanso.
		DE APOYO AL ENTRENADOR A) Colaboración en el entrenamiento: -Como parte del entrenamiento integrado -Como apoyo al aprendizaje técnico, táctico y estratégico (inclusión de feedback de calidad: video, pulsómetro, etc)	-Grabación y análisis del entrenamiento. -Ejercicios para la asimilación de los contenidos técnicos, tácticos, estratégicos...	-Durante todos los entrenamientos.
PERIODO DE COMPETICIÓN	-Crear un buen ambiente de equipo/grupo	RELACIONADAS CON LOS JUGADORES Ayuda y orientación personal y deportiva: - Entrenamiento de habilidades psicológicas -Charlas formativas -Orientaciones para la relación con los medios de comunicación.	-Ejercicios específicos para habilidades psicológicas concretas. -Charlas colectivas.	-Durante y después de los entrenamientos. -Las tardes que se designen
	-Mantener la motivación adecuada	CON EL EQUIPO A) Reforzar las cualidades para el liderazgo positivo. B) Fomentar sentimientos de pertenencia y cariño a la Selección. C) Preparación para la competición: -Mejora de la atención y concentración en los partidos. -Mejora del control emocional. -Búsqueda de la activación adecuada	-Ejercicios específicos para habilidades psicológicas concretas. -Charlas colectivas.	- Durante y después de los entrenamientos. -Las tardes que se designen.
	-Colaborar en la asimilación de los conceptos técnicos y tácticos. -Mejorar sus aptitudes psicológicas para la competición	DE APOYO AL ENTRENADOR A) Seguimiento de la competición -Observación y Registro informatizado de acciones durante los partidos B) Colaboración en el entrenamiento -Como parte del entrenamiento integrado -Como apoyo al aprendizaje deportivo (inclusión de feedback de calidad: video, pulsómetro, etc)	-Registro informatizado de los partidos. -Ejercicios específicos para habilidades psicológicas concretas.	-Cada partido -Durante los entrenamientos.
	Tanto los objetivos como los contenidos son susceptibles de modificación o ampliación, en función de los fines que marque el entrenador.			

	<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDOS</b>		
Periodo Preparatorio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer a los jugadores</li> <li>- Estudiar al grupo.</li> <li>- Motivar hacia el trabajo diario</li> <li>-Propiciar el autoconocimiento y autocontrol.</li> <li>-Favorecer la empatía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cuestionarios.</li> <li>-Entrevistas.</li> <li>-Tests.</li> <li>-Dinámica grupales.</li> </ul>		
Periodo Competitivo I	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mejorar la atención y concentración.</li> <li>-Motivar hacia el trabajo y la competición.</li> <li>-Mejorar el control emocional</li> <li>-Adaptar a los jugadores a la superación de adversidades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicios de atención y concentración.</li> <li>-Ejercicios de relajación y visualización.</li> <li>-Inclusión actividades de afrontamiento en el entreno.</li> </ul>		
Periodo Competitivo II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenciar el control emocional en situaciones de máxima exigencias.</li> <li>- Fortalecer en los jugadores la superación de adversidades mediante situaciones de afrontamiento.</li> <li>-Favorecer la automotivación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Inclusión actividades complejas de afrontamiento en el entreno .</li> <li>-Enseñanza de técnicas de relajación.</li> <li>-Manejo de las autoinstrucciones.</li> </ul>		

# PLANIFICACIÓN DEL TRABAJO PSICOLÓGICO



UNOS DISPUTARAN LA FINAL, PERO LA  
COPA LA LEVANTAREMOS TODOS !!!

(JIMENEZ 2011)

LAS FINALES NO SE  
JUEGAN,  
SE GANAN !!

LAS FINALES NO SE JUEGAN,  
SE GANAN !!!

UNOS DISPUTARAN LA FINAL, PERO LA  
COPA LA LEVANTAREMOS TODOS !



THE *FINALS* ARE TO WIN,  
NOT TO BE PLAYED!

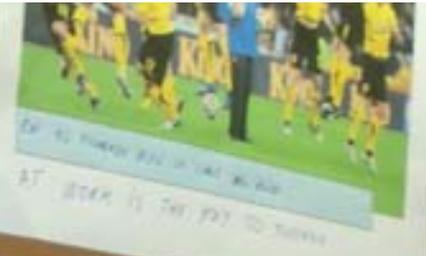
YOU DON'T PLAY A FINALS, YOU WIN  
IT !



*"De nosotros depende. O aprendemos a pelear  
como equipo y triunfaremos. o perderemos*



ONCE DE LA KUNG...  
3



EX: 10...  
AT: 2004... 2007...



...



F...  
...



...



...



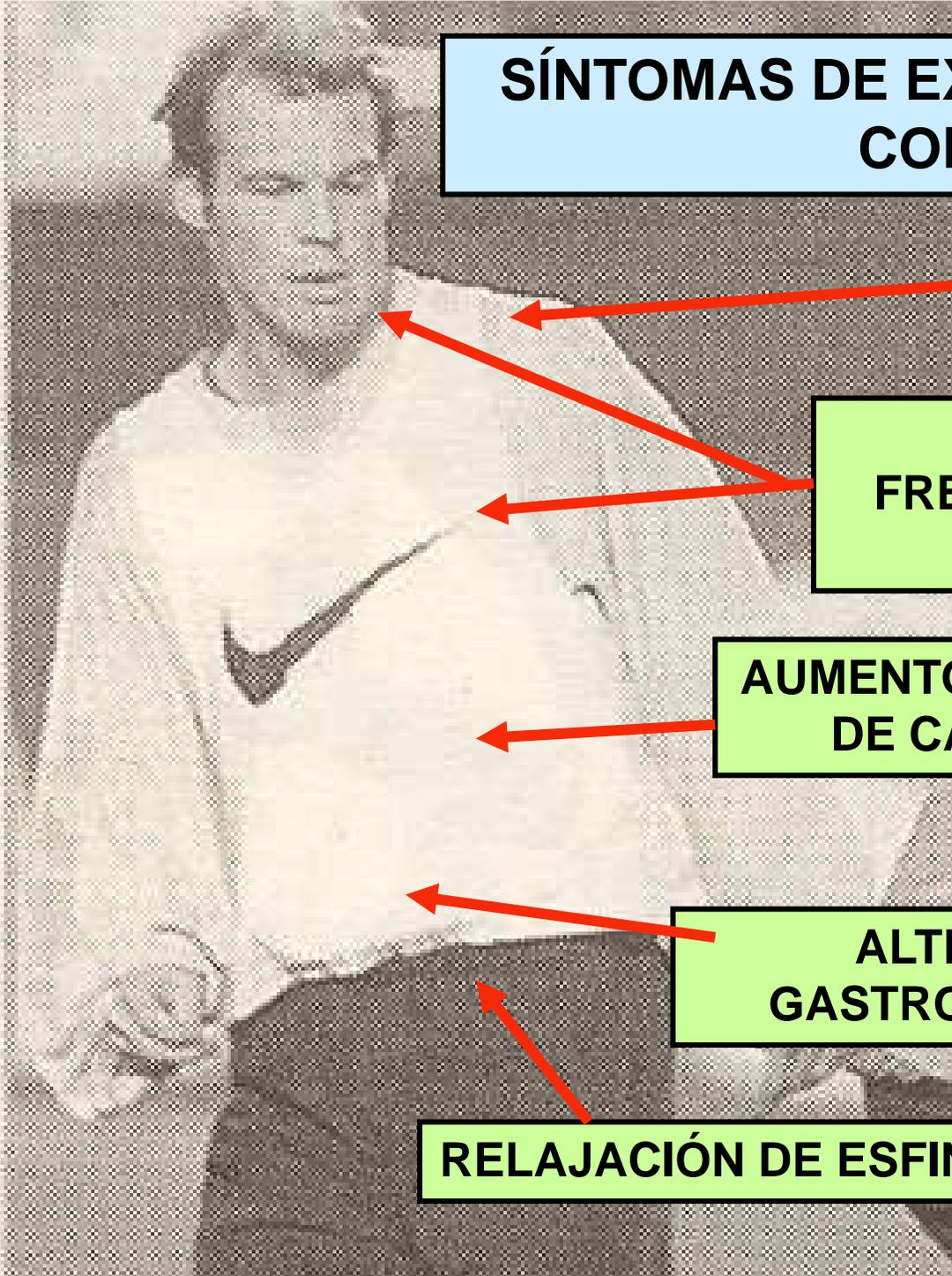
...



...



...



## SÍNTOMAS DE EXCESO ANSIEDAD PRE-COMPETITIVA

AUMENTO DE LA TENSIÓN MUSCULAR

ELEVACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA Y RESPIRATORIA

AUMENTO EN LA SECRECIÓN DE CATECOLAMINAS.

ALTERACIONES GASTROINTESTINALES

RELAJACIÓN DE ESFINTERES

## TÉCNICAS MÁS UTILIZADAS EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

TÉCNICA	EN QUÉ CONSISTEN	SITUACIONES DONDE SE SUELEN UTILIZAR
<b>REFORZAMIENTO POSITIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tras la emisión de una conducta deseada, ofrecer un estímulo reforzador (signo de aprobación, elogio, gratificación, o cualquier otro estímulo que sea agradable).</li> <li>* En principio el refuerzo debe ser continuo y más tarde intermitente.</li> <li>* Las conductas reforzadas tienen más probabilidad de repetirse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Baja Motivación.</li> <li>* Poca auto-confianza.</li> <li>* Indisciplina.</li> <li>* Poco esfuerzo.</li> <li>* Falta de cohesión.</li> </ul>
<b>RELAJACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Estado psicofísico caracterizado por la ausencia de estímulos ansiógenos.</li> <li>* El objetivo es vivenciar la diferencia entre tensión y relajación muscular.</li> <li>* Al sujeto se le entrena para que él mismo realice la técnica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Ansiedad.</li> <li>* Temores/Fobias.</li> <li>* Perdida de confianza.</li> <li>* Agarrotamiento muscular</li> <li>* Nivel de activación inadecuado.</li> </ul>
<b>DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* El objetivo es reducir elevados niveles de ansiedad.</li> <li>* El sujeto se somete previamente a una sesión de relajación, para posteriormente imaginarse la situación (siempre en estado de relajación) que le provoca esa ansiedad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Ansiedad.</li> <li>* Temores/Fobias.</li> <li>* Perdida de confianza.</li> <li>* Agarrotamiento muscular</li> <li>* Nivel de activación inadecuado.</li> </ul>
<b>MANEJO DE AUTO - INSTRUCCIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Consiste en el diálogo interno que mantiene el deportista con él mismo.</li> <li>* Estas auto-instrucciones pueden modificar muchos pensamientos negativos, actitudes inadecuadas, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Pensamientos negativos.</li> <li>* Estados de ánimo inadecuados.</li> <li>* Falta de confianza.</li> <li>* Falta de atención y concentración.</li> </ul>
<b>ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Fijar objetivos con los deportistas.</li> <li>* Establecer tanto objetivos individuales como de equipo.</li> <li>* Mostrar progresos si se produjesen.</li> <li>* Definir objetivos reales y alcanzables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Falta de motivación.</li> <li>* Ausencia de metas claras.</li> <li>* Poca mejora física o técnica del deportista.</li> </ul>

ACTUACIÓN PSICOLÓGICA ANTE POSIBLES CONFLICTOS SITUACIÓN

CONFLICTIVA	POSIBLES MOTIVOS	PROPUESTAS DE ACTUACIÓN
<p><b>FALTA DE MOTIVACIÓN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Poco interés por los entrenamientos.</li> <li>* Poco interés por la competición.</li> <li>* Entrenamientos aburridos.</li> <li>* Problemas con el entrenador.</li> <li>* Actividades alternativas más interesantes.</li> <li>* Pérdidas de refuerzos anteriores.</li> <li>* No observar progresos personales.</li> <li>* Entrenador poco estimulante.</li> <li>* Pocas perspectivas de mejora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Averiguar cuáles son sus intereses (<u>Cuestionarios</u>).</li> <li>* <u>Fijar con ellos objetivos</u> de equipo e individuales.</li> <li>* Entrenamientos amenos.</li> <li>* <u>Utilizar refuerzos</u> adecuados.</li> <li>* Ser entrenador animoso.</li> <li>* Ofrecer posibilidad de mejora.</li> <li>* <u>Mostrar progresos</u>.</li> </ul>
<p><b>AGARROTAMIENTO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Exceso de responsabilidad.</li> <li>* Miedo al ridículo.</li> <li>* Nivel de activación excesivo.</li> <li>* Ansiedad.</li> <li>* Presión de aficionados, entrenador, etc.</li> <li>* Sobrevaloración del resultado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Aliviar responsabilidades.</li> <li>* Moderar los niveles de activación (<u>Autoinstrucciones</u>).</li> <li>* Reducción de la ansiedad (<u>relajación, desensibilización sistemática</u>).</li> <li>* Valorar el resultado en su justa medida.</li> </ul>
<p><b>FALTA DE CONFIANZA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Inseguridad personal.</li> <li>* Fallos recientes.</li> <li>* Lesión no superada.</li> <li>* Falta de confianza por parte del entrenador, público, directivos, etc.</li> <li>* Ausencia de estímulos reforzadores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <u>Entrevista</u>.</li> <li>* Razonamiento del conflicto con él.</li> <li>* <u>Reforzar</u>.</li> <li>* <u>Motivar</u>.</li> </ul>
<p><b>FALTA DE COHESIÓN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Pocos intereses comunes.</li> <li>* Ausencia de objetivos de equipo.</li> <li>* Incompatibilidad de caracteres.</li> <li>* Poca motivación.</li> <li>* Subgrupos enfrentados.</li> <li>* Falta de un líder en la plantilla.</li> <li>* Incapacidad del entrenador de asumir el rol de líder.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Trabajo de conocimiento previo.</li> <li>* Estudio de la plantilla (<u>Sociogramas</u>).</li> <li>* <u>Establecimiento de objetivos</u> de equipo.</li> <li>* <u>Reforzar</u> el trabajo colectivo y la ayuda mutua.</li> <li>* Canalizar los intereses individuales en pro de los colectivos.</li> </ul>
<p><b>PROBLEMAS DE ATENCIÓN - CONCENTRACIÓN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Falta de motivación.</li> <li>* Excesiva motivación.</li> <li>* Poco interés por el resultado.</li> <li>* Excesivo interés por el resultado.</li> <li>* Excesiva relajación.</li> <li>* Altos niveles de ansiedad.</li> <li>* Niveles de activación inadecuados.</li> <li>* Falta de familiaridad con ejercicios. actividades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Conocer a nuestros jugadores (<u>Cuestionarios</u>, etc.).</li> <li>* Conocer el estado actual de la plantilla (<u>Cuestionarios, entrevistas</u>).</li> <li>* Conocer el <u>nivel de activación</u> óptimo de cada jugador.</li> <li>* Programación de ejercicios en entrenamientos que demanden altas dosis de atención.</li> <li>* Autoinstrucciones adecuadas.</li> </ul>

## ACTUACIÓN PSICOLÓGICA ANTE POSIBLES CONFLICTOS

1

SITUACIÓN CONFLICTIVA	POSIBLES MOTIVOS	PROPUESTAS DE ACTUACIÓN
<b>EQUIPO O JUGADOR NERVIOSO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Malos resultados.</li> <li>* Poca confianza en sus posibilidades.</li> <li>* Excesiva responsabilidad.</li> <li>* Temor a las represalias.</li> <li>* Miedo al ridículo.</li> <li>* Nivel de activación excesivo.</li> <li>* Ansiedad.</li> <li>* Presión de aficionados, entrenador, etc.</li> <li>* Sobrevaloración del resultado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Aliviar responsabilidades.</li> <li>* Controlar los niveles de activación (<u>Autoinstrucciones</u>).</li> <li>* Reducción de la ansiedad (<u>relajación, desensibilización sistemática</u>).</li> <li>* Valorar el resultado en su justa medida.</li> </ul>
<b>PROBLEMAS DE DISCIPLINA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Poco interés por los entrenamientos.</li> <li>* Poco interés por la competición.</li> <li>* Entrenamientos aburridos.</li> <li>* Problemas con el entrenador.</li> <li>* Problemas con los compañeros.</li> <li>* Carácter conflictivo.</li> <li>* Falta de autoridad del entrenador.</li> <li>* Falta de normas claras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Conocer las características personales de los jugadores (<u>Cuestionarios, tests, etc.</u>).</li> <li>* Conocer sus intereses (<u>Cuestionarios</u>).</li> <li>* Localizar motivos de <span style="margin-left: 20px;">indisciplina.</span></li> <li>* Amenizar los entrenamientos.</li> <li>* <u>Reforzar conductas adecuadas.</u></li> </ul>
<b>EXCESIVOS ERRORES TECNICOS TÁCTICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Falta de confianza.</li> <li>* Agarrotamiento.</li> <li>* Falta de atención / concentración.</li> <li>* Altos niveles de ansiedad.</li> <li>* Excesiva relajación.</li> <li>* Falta de entrenamientos adecuados.</li> <li>* Instrucciones técnicas inadecuadas.</li> <li>* Feedback poco elaborados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <u>Motivar.</u></li> <li>* Dar confianza.</li> <li>* <u>Nivel de activación</u> adecuado.</li> <li>* Programar actividades de entrenamiento adecuadas.</li> <li>* Ofrecer <u>feedback elaborados</u> (<u>Hojas de registros, vídeos, grabaciones, etc.</u>).</li> </ul>



**© PREPARACION Y DIRECCION DE LA  
COMPETICIÓN**

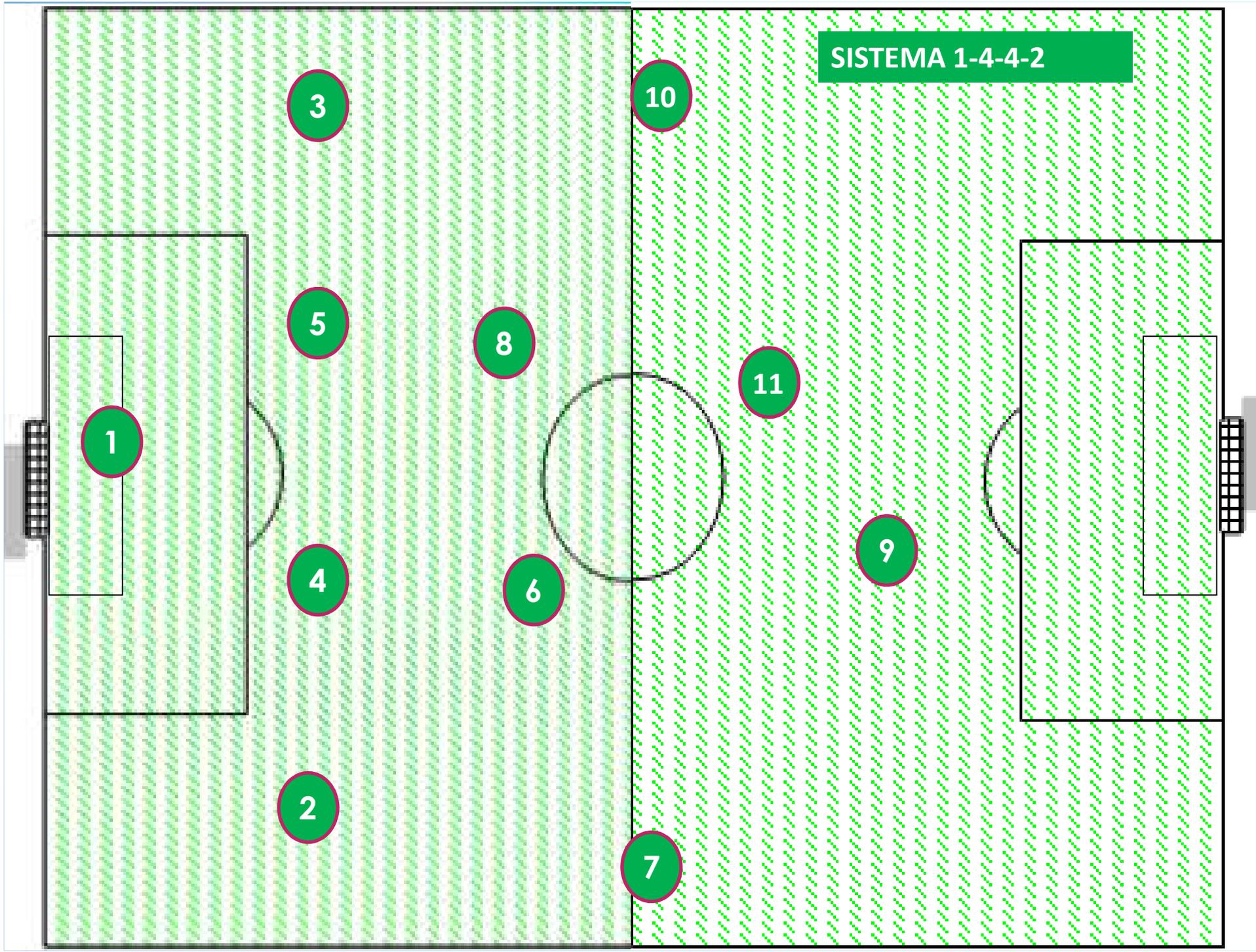
## DIRECCIÓN DEL PARTIDO

- ◉ ESTILO DE DIRECCIÓN
- ◉ CONTROL DE LA DISCIPLINA
- ◉ PRESION DESDE EL BANQUILLO

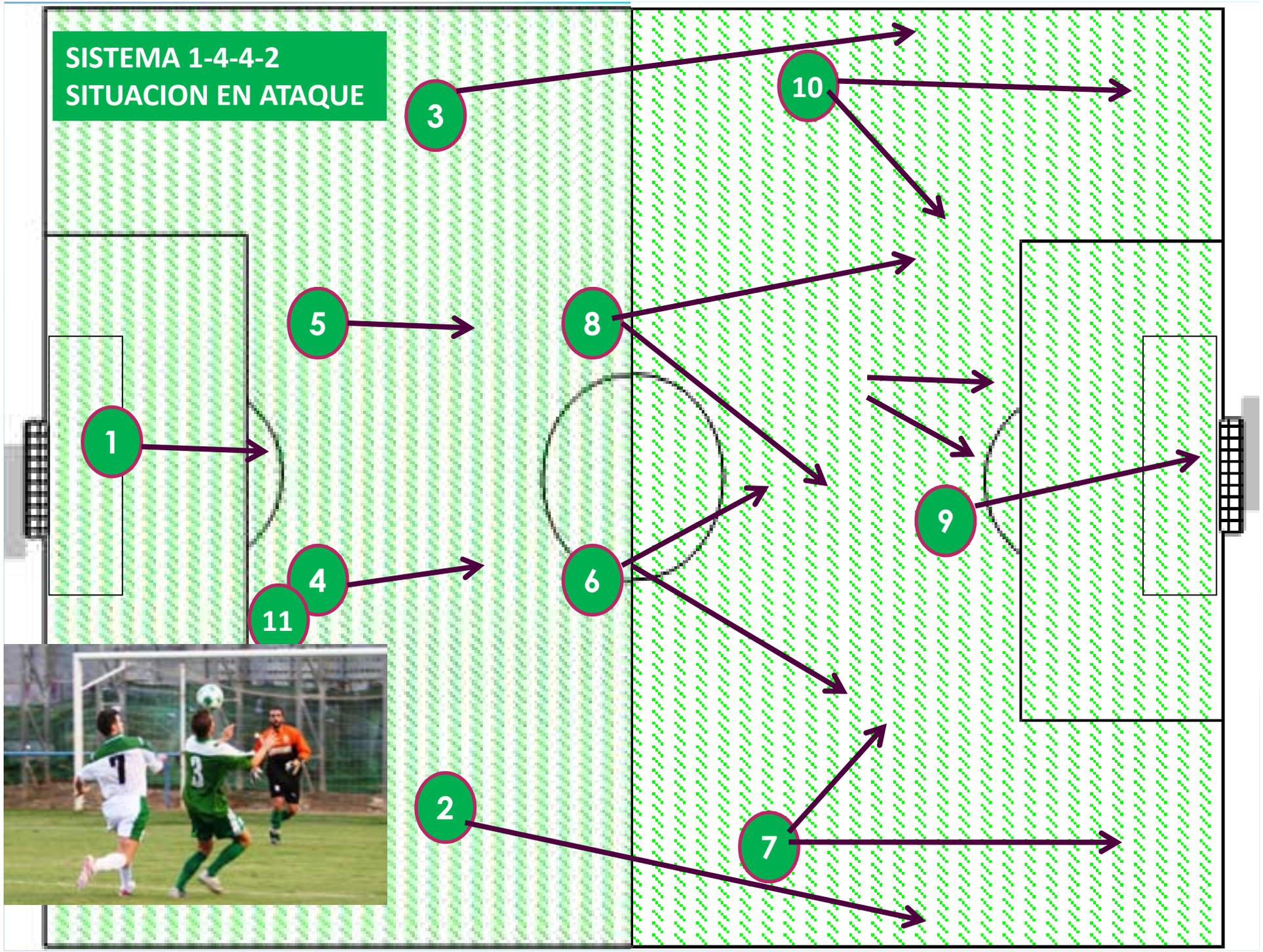




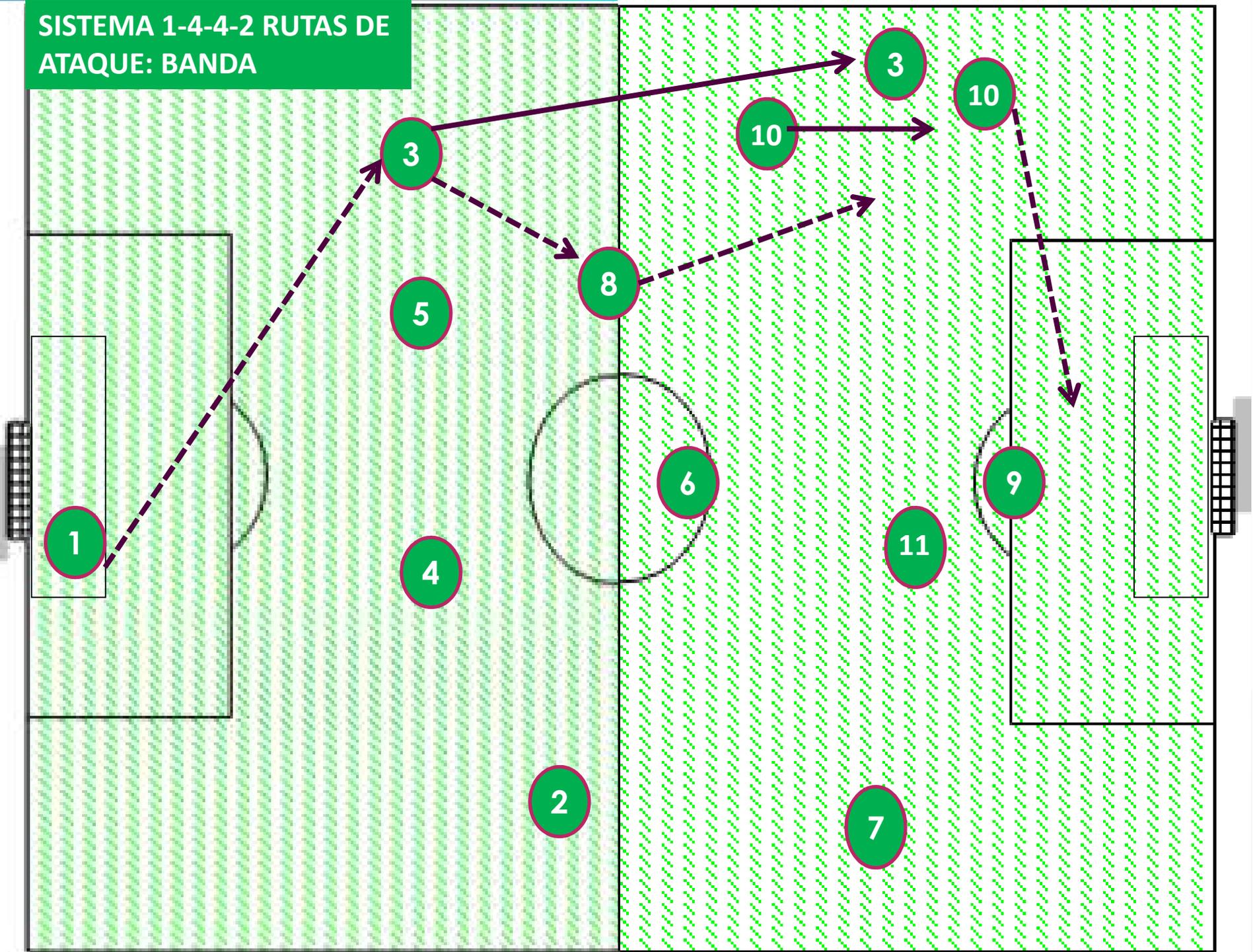
SISTEMA 1-4-4-2



**SISTEMA 1-4-4-2**  
**SITUACION EN ATAQUE**



SISTEMA 1-4-4-2 RUTAS DE ATAQUE: BANDA





## PROPUESTAS DE ORGANIZACIÓN DE LA CONCENTRACIÓN DE LA SELECCIÓN ANDALUZA DE FUTBOL SENIOR

(SANLÚCAR LA MAYOR 5, 6, 7 y 8 de Diciembre 2009)

Horario	PRIMER DÍA DE CONCENTRACIÓN	ACTIVACION	ACTIVACION	ACTIVACION
8:30-9:30		DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
9:30-10:30		REUNIÓN DEL CUERPO TÉCNICO	REUNIÓN DEL CUERPO TÉCNICO	REUNIÓN DEL CUERPO TÉCNICO
10:30-11:30	LLEGADA Y REPARTO DE HABITACIONES - INFORMACIÓN DE LAS NORMAS A SEGUIR	CHARLA PSICOTECNICOTÁCTICA II	REPASO PSICOTECNICOTÁCTICO IV	REPASO PSICOTECNICOTÁCTICO
11:30-12:30	- PRESENTACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO	ENTRENAMIENTO MASAJE	PARTIDO	PARTIDO
12:30-2:30	ENTRENAMIENTO			
2:30-3:30	ALMUERZO	ALMUERZO		
3:30-4:30	DESCANSO	DESCANSO	ALMUERZO	ALMUERZO
4:30-5			DESCANSO	EVALUACIÓN DEL PARTIDO
5-7	CHARLA PSICOTECNICOTÁCTICA I	CHARLA PSICOTECNICOTÁCTICA III	MASAJE// ASISTENCIA AL PARTIDO DE LOS OTROS RIVALES	DESPEDIDA
7-9	PASEO POR LA LOCALIDAD	VISITA POR EL CENTRO HISTORICO DE SEVILLA	EVALUACIÓN DEL PARTIDO	
9-10	CENA	CENA	CENA	
10-11	TIEMPO LIBRE	TIEMPO LIBRE (Visita familiares)	TIEMPO LIBRE(Visita familiares)	
11	RETIRADA DE LOS FUTBOLISTAS A LAS HABITACIONES	REUNIÓN DE TÉCNICOS: - PUESTA EN COMÚN - PLAN DE TRABAJO PARA EL DÍA SIGUIENTE	RETIRADA DE LOS FUTBOLISTAS A LAS HABITACIONES	REUNION DE TÉCNICOS: - PUESTA EN COMÚN - PLAN DE TRABAJO PARA EL DÍA SIGUIENTE
11:30	SILENCIO	SILENCIO	SILENCIO	



**CONSEJOS Y ORIENTACIONES PSICOLÓGICAS PARA  
FUTBOLISTAS DE LAS SELECCIONES ANDALUZAS**

**ACTITUD CON EL ENTRENADOR Y DEMÁS TÉCNICOS**

- Valora el entrenamiento como el medio más importante para tu preparación.
- Intenta aprender de las enseñanzas del Cuerpo Técnico.
- Si tienes algún tipo de problema, coméntalo con tu Técnico, seguro que te podrá ayudar.
- Respeta siempre a todos los Miembros de la Selección.

**RELACIONES CON LOS COMPAÑEROS**

- Ayuda a tus compañeros; tus ánimos y consejos pueden ser de gran utilidad para ellos.
- Trabaja tanto para ti para tu SELECCIÓN. El rendimiento del grupo saldrá ganando y tú también.
- Trata a tus compañeros como te gustaría que te trataran a ti.
- Selecciona las buenas amistades y los buenos consejos.

**ENTRENAMIENTO INVISIBLE**

- Ten presente que tu preparación como deportista se extiende a los momentos fuera de los entrenamientos.
- Eres responsable de tu salud. Respeta tu cuerpo. Vive conforme a las reglas de la vida deportiva sana.

**LA IMPORTANCIA DE LA FAMILIA Y TUS OTRAS OCUPACIONES**

- Atiende siempre a tu familia, ellos te darán el equilibrio necesario.
- No descuides tus estudios o trabajo.

**APEGO A TU SELECCIÓN**

- Ama y respeta a tu Club. Tu formación deportiva se la debes a sus técnicos.
- Cooperar con tu entrenador, técnicos, directivos y empleados del Club.
- Siéntete orgulloso también por ser convocado por la SELECCIÓN; eso es un honor.
- Valora lo que hacen por ti tanto los técnicos de tu Club como de la SELECCIÓN.

**COMPORTAMIENTO EN COMPETICIÓN**

- Practica con frecuencia el saber ganar y saber perder.
- Destaca por tu IMPLICACIÓN
- Da siempre lo mejor de ti mismo en la competición, aunque sientas que se te escapa la victoria.
- Reconoce el valor del esfuerzo y la entrega.

**CONSEJOS PSICOLÓGICOS**

- No concedas a la suerte el poder que no tiene.
- Contempla la victoria como una consecuencia de tu esfuerzo y capacidad.
- No te hundas tras los errores, estos se borran con cualquier acierto.
- Analiza tu diálogo interno, puede ser la clave de un buen afrontamiento de la competición.
- Controla tu temperamento.
- Mantente tranquilo durante la competición y no te dejes arrastrar hacia actos irreflexivos.
- Conducete de manera correcta en las relaciones con los árbitros, las entidades deportivas y el público.
- Un buen deportista debe destacar por los rasgos de su personalidad: autocontrol, humildad, nobleza, voluntad, constancia, generosidad, honestidad, etc.

***“MAXIMIZA TUS VIRTUDES; MINIMIZA TUS DEFECTOS”.***

# ANALISIS DEL EQUIPO PROPIO Y DEL CONTRARIO



**Jugador observado:**

<b>Nombre</b>		<b>Alias:</b>		<b>Fecha de Nacimiento</b>	
<b>Edad</b>		<b>Equipo en el que juega</b>		<b>De la localidad</b>	
<b>Categoría en la que compete</b>		<b>Demarcación</b>		<b>Años practicando fútbol</b>	
<b>Otros datos:</b>					
<b>Observaciones :</b>					

**Aspectos físicos del jugador:**

<b>Presencia Física (Estatura, corpulencia, envergadura):</b>	
<b>Cualidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad...):</b>	
<b>Observaciones y comentarios:</b>	

**Aspectos Técnicos:**

<b>Nivel técnico general (pases, conducciones...):</b>	
<b>Aspectos técnicos ofensivos (remates, regates...):</b>	
<b>Aspectos técnicos defensivos (recuperaciones...):</b>	
<b>Observaciones y comentarios:</b>	

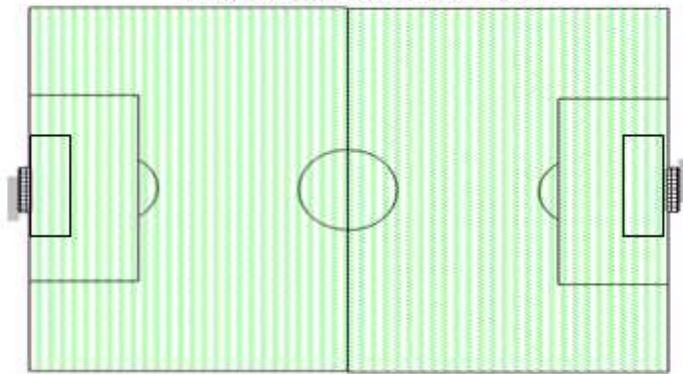
**Aspectos Tácticos:**

<b>Colocación:</b>	
<b>Anticipación:</b>	
<b>Visión de las jugadas:</b>	
<b>Marcaje y Desmarque:</b>	
<b>Observación y comentarios:</b>	

*Aspectos psicológicos:*

<i>Autocontrol (Tranquilidad, precipitación, ...):</i>	
<i>Concentración en el juego:</i>	
<i>Liderazgo:</i>	
<i>Agresividad en el juego:</i>	
<i>Relación con los compañeros y entrenador:</i>	
<i>Sacrificio/Trabajo:</i>	
<i>Observaciones y comentarios:</i>	

**ZONA DE INFLUENCIA DEL JUGADOR**



*Otros datos de interés aportados por el entrenador u otros técnicos:*

--

*Comentarios generales del Observador:*

--

Firma del Observador:

Fecha:



## HOJA DE OBSERVACIÓN DEL PORTERO DE FÚTBOL

*(Cuerpo Técnico de la Federación Andaluza de Fútbol, 2009)*

**Datos del encuentro:**

Equipos y resultado: _____ // _____ Localidad donde se celebra: _____	
Observador: _____	Fecha del encuentro: _____
Observaciones (Actuación del portero):	

**Jugador observado:**

Nombre: _____	Alias: _____	Edad: _____
Categoría: _____	Equipo en el que juega: _____	De la localidad: _____
Provincia: _____	Categoría en la que compete: _____	Años practicando fútbol: _____
Otros datos :		

**Aspectos físicos del jugador:**

Presencia Física (Estatura, corpulencia, envergadura, etc):
Cualidades físicas (fuerza, flexibilidad, velocidad, agilidad...):
Observaciones y comentarios:

**Aspectos Técnicos:**

Nivel técnico (saques, pases, regates, envíos...):
Aspectos técnicos propios (salidas, paradas, blocajes):
Dominio del juego aéreo:
Observaciones y comentarios:

**Aspectos Tácticos:**

Colocación:
Anticipación:
Visión de las jugadas:
Observación y comentarios:

*Aspectos psicológicos:*

Autocontrol (Tranquilidad, nerviosismo, precipitación, ...)
Concentración en el juego:
Liderazgo:
Valentía:
Relación con los compañeros y entrenador:
Observaciones y comentarios:

*Otros datos de interés aportados por el entrenador u otros técnicos:*

--

*Comentarios generales del Observador:*

--

Firma del Observador:

**Jugador observado: XXXXX**

Nombre	XXXXXXXXXX	Alias:	XXXXXX	Fecha de Nacimiento	
Edad		Equipo en el que juega	XXXXXXXXXX	De la localidad	XXXXXXXXXX
Categoría en la que compete	3ª DIVTS.	Demarcación	PUNTA	Años practicando fútbol	
<p><i>Otros datos:</i> Afincado en Dos Hermanas pero natural de Tenerife, abandonó la Primera Andaluza para probar de nuevo suerte en la última categoría nacional, tal y como era su deseo. Trae como bagaje los 55 goles que ha marcado en las últimas tres temporadas (cuarenta en el Utrera y quince en el Arahal); es decir, una media de 18,33 tantos por temporada.</p> <p><i>Observaciones :</i></p>					

*Aspectos Físicos del jugador:*

- Buena talla, corpulento.
- Fuerte, con pegada y choque
- No muy rápido.

*Aspectos Técnicos:*

- Buenos fundamentos técnicos
- Muy bien los controles y el golpeo en corto y en largo
- Consiguió tres goles muy bonitos.

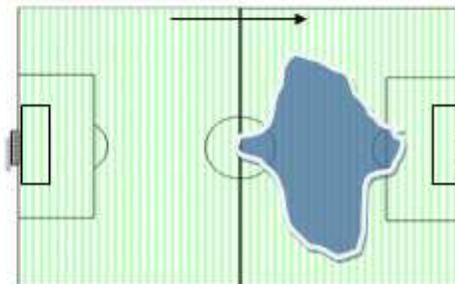
*Aspectos Psicológicos:*

- Aunque no participa mucho si está atento a los balones que le llegan.

*Aspectos Tácticos:*

- Sabe jugar sólo en su demarcación.
- Quizás no se ofrece demasiado

**ZONA DE INFLUENCIA DEL JUGADOR**



*Otros datos de interés aportados:*

- Tiene fama de buen rematador
- Metió tres goles de distinta factura. Dos de ellos de creación propia.
- El primer tanto lo consiguió de saque directo desde 30 metros.
- El segundo gol lo consiguió después de un gran control de espalda a la portería.

*Comentarios generales del Observador:*

- Jugador muy interesante.
- Pienso que debe ser fijo para la 1ª convocatoria.
- Puede jugar bien con otro punta.



**Comparar acciones** (): Puede comparar hasta 8 acciones reproduciéndolas todas a la vez o de forma individual.

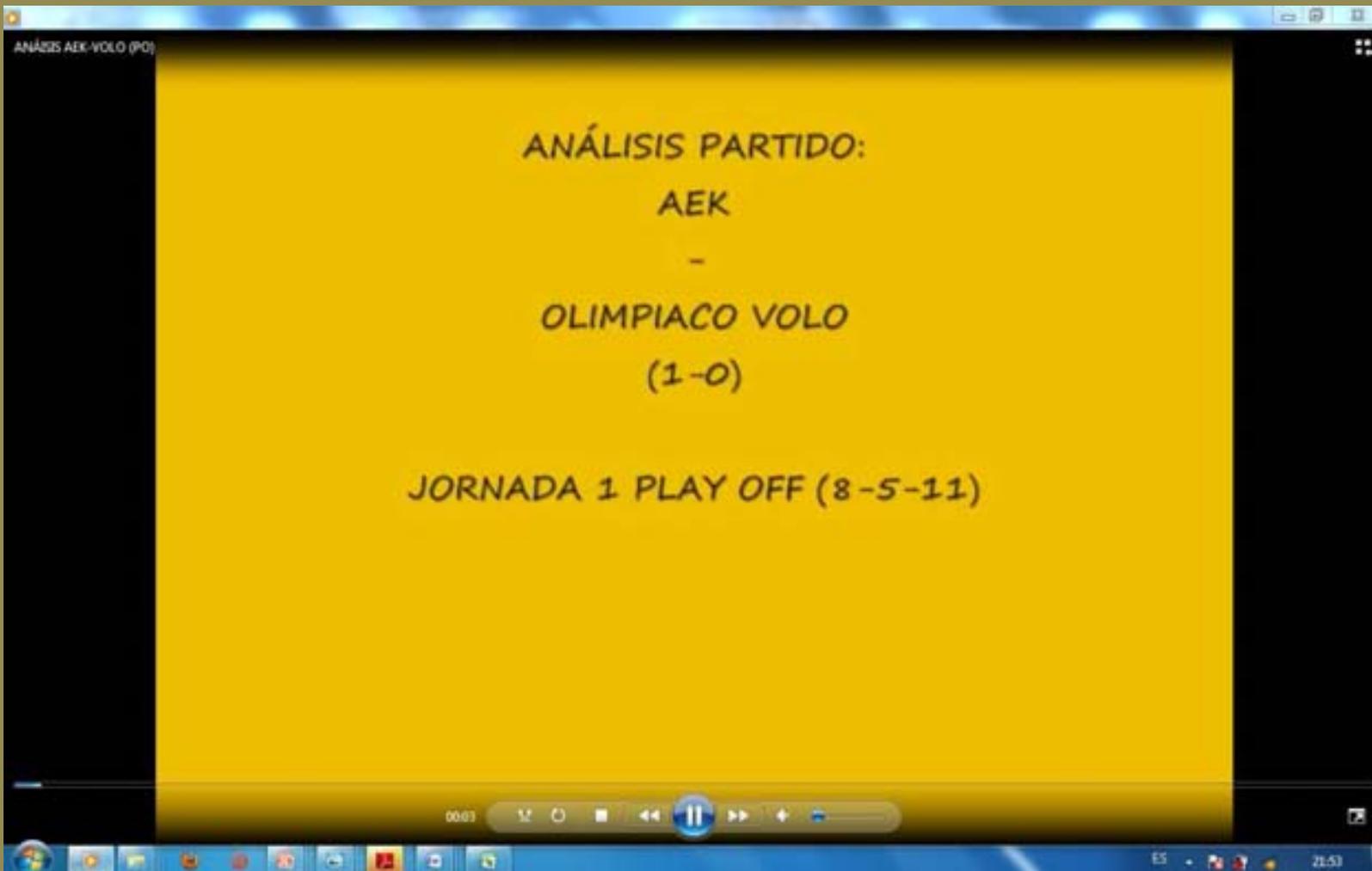


**Superponer acciones** (): superpone dos acciones reproduciendo en una ventana ambas al mismo tiempo con la posibilidad de seleccionar el nivel de visibilidad de una acción sobre la otra.









ANÁLISIS AEK-VOLO (PO)

ANÁLISIS PARTIDO:

AEK

-

OLIMPIACO VOLO

(1-0)

JORNADA 1 PLAY OFF (8-5-11)

00:03

ES 21:53



**© Estilo de Entrenador.**



# METODOLOGÍA DE TRABAJO

- DISCIPLINA Y ORDEN
- RIGOR
- PLANIFICACION Y SISTEMATICA
- PROPUESTA INTEGRADA DE TRABAJO
- DISTRIBUCIÓN DE TAREAS
- GESTIÓN DE RECURSOS HUMANOS

# PROGRESIÓN PSICOMETODOLOGICA EN LA ENSEÑANZA

PARTIDO. SITUACION REAL

PARTIDO ORIENTADO AL GESTO

GESTO CON COLABORACIÓN + OPOSICIÓN + VELOCIDAD

GESTO CON COLABORACIÓN + OPOSICIÓN

GESTO EN CON COLABORACIÓN + VELOCIDAD

GESTO CON COLABORACIÓN

GESTO EN SOLITARIO + VELOCIDAD

GESTO EN SOLITARIO



TRANSFERENCIA

COMPETENCIA

RENDIMIENTO

# **ORIENTACIONES EN LA METODOLOGÍA A EMPLEAR**

*a) objetivizar la eficacia de los programas de entrenamiento.*

*b) establecer objetivos con los deportistas;*

*c) hacer llegar a los deportistas información de los resultados (feedback).*

*d) Desarrollar expectativas realistas.*

*e) Recompensar el esfuerzo tanto como el resultado.*

*f) Modificar las reglas para elevar al máximo la acción y la participación.*

*g) Cuando se corrigen errores, utilizar un enfoque positivo.*

*H) ¡ Ser entusiasta ¡*

# ESTRATEGIAS PSICOMETODOLÓGICAS RECOMENDADAS PARA EL CUERPO TÉCNICO

- APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (INTERNO Y EXTERNO)
- ENFOQUE INTEGRAL (SIN OLVIDAR LO PSICOLOGICO)
- BUSQUEDA DE TRANSFERENCIAS.
- OFRECER FEEDBACK ADECUADOS (CON ENFOQUE MOTIVADOR)







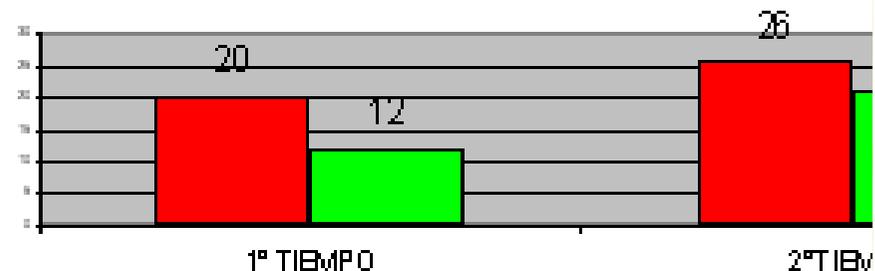
### MOTIVOS DE LAS PÉRDIDAS

PASES ERRADOS	39
REGATES FALLIDOS	12
MAL CONTROL	7
OTROS	0



REMATES A POR  
REMATES FUERA

	1º TIEMPO	2º TIEMPO
BALONES AL AREA CONTRARIA	20	26
BALONES AL AREA PROPIA	12	21



# DIRECCIÓN DE EQUIPO

- ESTILO DE DIRECCIÓN
- LIDERAZGO Y COHESIÓN
- CONTROL Y DISCIPLINA
- GESTIÓN DEL CLIMA DEL GRUPO





# RELACIÓN CON LOS JUGADORES

- GRADO DE CERCANÍA
- PRINCIPIO DE AUTORIDAD
- APOYOS Y EXIGENCIAS
- CONTROL
- MOTIVACIÓN Y FIRMEZA



# RELACIÓN CON CON EL CUERPO TÉCNICO

- EXIGENCIAS Y CONTROL
- APOYO
- TRABAJO MULTIDISCIPLINAR
- REPARTO DE FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES



# **1. ORIENTACIONES EN EL DESARROLLO DE LAS FACULTADES DE COMUNICACIÓN DEL ENTRENADOR**

Martens, Christina, Harvey, y Sharkey proponen centrarse en seis de ellas:

*1. Desarrollar la credibilidad cuando comunique.*

*2. Comunicar con un enfoque positivo.*

*3. Transmitir mensajes ricos en información.*

*4. Comunicar con coherencia.*

*5. Aprender a escuchar.*

*6. Mejorar las habilidades de comunicación no verbal.*

# **¿CÓMO MEJORAR LA CORRECTA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA Y DE LA TÁCTICA**



# RECOMENDACIONES A LA ENSEÑANZA DEPORTIVA

- Fase 1. Presentar la habilidad.
- Fase 2. Demostrar y explicar la habilidad.
- Fase 3. Disponer que el equipo/grupo comience a practicar la habilidad.
- Fase 4. Proveer retroalimentación para corregir posibles errores.

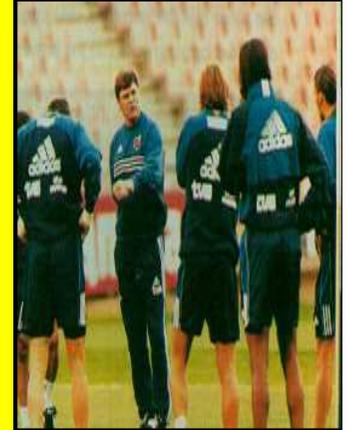
(Martens y col., 1989)



# **Fase 1.**

## **Presentar la habilidad.**

- **Obtener la atención del equipo**
- **Anuncie la habilidad y exponga una razón para aprenderla (Aprendizaje significativo).**



## **Fase 2. Demostrar y explicar brevemente la habilidad en cuestión.**

- Preparar el equipo para la demostración

- Demostrar y explicar la habilidad



- Relacionar la habilidad que se demuestra con las habilidades previamente aprendidas

- Contestar a las preguntas pertinentes acerca de la habilidad.

## **Fase 3.**

### **Comenzar a practicar la habilidad.**

**-Motivar a los deportistas para que practiquen esa habilidad**

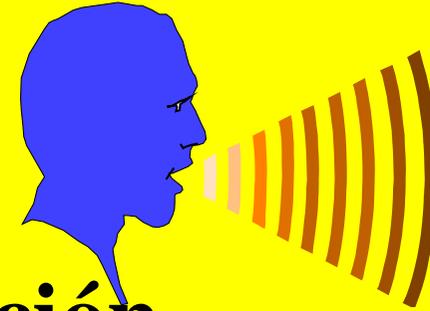
**-Practicar la habilidad**

**-Contemplar los tres Mecanismos del Acto Motor.**



## **Fase 4.**

**Proporcionar “Retroalimentación”  
para corregir errores.**



- Observar y evaluar la ejecución.**
- Ofrecer retroalimentación efectiva.**
- Facilitar retroalimentación tan pronto como se pueda después de la ejecución.**

# RELACIÓN CON DIRECTIVOS

- CORDIALIDAD Y RESPETO
- INDEPENDENCIA Y COLABORACIÓN
- EXIGENCIAS Y APOYO



# RELACIÓN MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- EMPATIA
- COLABORACIÓN
- AUTOCONTROL
- CORDIALIDAD Y RESPETO



# ESTRATEGIAS EN RUEDA DE PRENSA

- LLEVARLA PREPARADA.
- NO IMPROVISAR
- PENSAR RESPUESTA
- MEDITAR CONTRA-RESPUESTA
- EVITAR ENFRENTAMIENTO
- EMPATIZAR CON LOS MEDIOS
- MANIFESTAR FIRMEZA Y SEGURIDAD
- EN CASO DE PREGUNTA COMPLICADA ELUDIRLA DIGNAMENTE
- LANZAR MENSAJE DE OPTIMISMO
- MANIFESTAR NUEVAS PROPUESTAS DE TRABAJO Y MEJORA
- NO ALUDIR A LA SUERTE Y SÍ AL ESFUERZO

A man in a dark blue suit jacket and light-colored shirt is gesturing with his right hand towards a blurred audience in a large hall or stadium. The background is filled with people, some wearing red, and bright lights, suggesting a public event or conference.

**©Mejora y perfeccionamiento.**

## DEBERES CON UNO MISMO



- **CONTROL EMOCIONAL :  
AUTOCONOCIMIENTO-AUTOCONTROL-  
EMPATIA-HABILIDADES SOCIALES**
- **AUTOCRÍTICA**
- **RECICLAJE E INTERÉS POR APRENDER  
MÁS**
- **MEJORA PERMANENTE**

## 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).*

<b>DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA ENOCIONAL</b>		<b>APTITUDES RELACIONADAS</b>
<b>APTITUDES PERSONALES</b>	<b>AUTOCONOCIMIENTO</b>	(1)Conciencia emocional (2)Autoevaluación precisa (3)Confianza
	<b>AUTORREGULACIÓN</b>	(4)Autocontrol (5)Confiabilidad (6)Escrupulosidad (7)Adaptabilidad (8)Innovación
	<b>MOTIVACIÓN</b>	(9)Afán de triunfo (10)Compromiso (11)Iniciativa (12)Optimismo
<b>APTITUDES SOCIALES</b>	<b>EMPATÍA</b>	(13)Comprender a los demás (14)Ayudar a los demás a desarrollarse (15)Orientación hacia el servicio (16)Aprovechar la diversidad (17)Conciencia política
	<b>HABILIDADES SOCIALES</b>	(18)Influencia (19)Comunicación (20)Manejo de conflictos (21)Liderazgo (22)Catalizador de cambios (23)Creador de vínculos (24)Colaborción y cooperación (25)Habilidades de equipo

# PROPUESTAS PARA LA MEJORA PERSONAL Y DEPORTIVA

- **AUTOCONOCIMIENTO**
- **AUTOCONTROL**
- **MOTIVACIÓN**
- **EMPATÍA**
- **HABILIDADES SOCIALES**

INTELIGENCIA EMOCIONAL

- **FORMACIÓN/RECICLAJE**

- **PREDISPOSICIÓN PARA EL ASESORAMIENTO**



# Otros deberes del Entrenador

## \* Deberes con el mismo:

- Cuidar la forma física.
- Demostrar cierta habilidad.
- No utilizar el entrenamiento para mantenerse físicamente.

## \* Deberes de puesta al día:

- Intercambiar experiencias.
- Asistencias a cursos.
- Lectura de libros.
- Mentalidad de investigador.
- Tratar de dar riqueza al vocabulario.



A man with dark hair, wearing a white polo shirt with three dark stripes on each shoulder and dark shorts with three white stripes down the side, stands on a grassy field. He is looking to his right. A semi-transparent grey rectangular box with a thin red border is overlaid on the center of the image, containing the text '©Plan de Promoción.' in a bold, black, sans-serif font.

**©Plan de Promoción.**



PÁGINA WEB OFICIAL DEL COMITÉ DE ENTRENADORES DE LA RFEF

## EL COMITÉ

Domingo, 16 de Mayo de 2010

[Pag. Inicio](#) [Contacto](#) [Favoritos](#)

- Historia
- Cargos directivos
- Comités territoriales
- Asociaciones Extranjeras

## LA REVISTA

- Fundación
- Último número
- Números anteriores
- Buscador de artículos

## NOTICIAS

- Actualidad
- Comunicados Comité
- Convocatorias y eventos

## REGLAMENTACIÓN

- Libro XIV
- Legislación Complement.

### Revista «El Entrenador Español» (Buscador de artículos)

#### Estudio observacional de la participación de la Selección Española en el Campeonato del Mundo de Fútbol 2002

Revista nº 94 , Octubre 2002

#### La importancia del registro de datos durante los partidos. Estudio de un caso.

Revista nº 84 , Marzo 2000

#### Registro de patrones técnicos y tácticos durante el entrenamiento y la competición. Una propuesta informatizada para el fútbol

Revista nº 78 , Octubre 1998

#### La utilidad de las hojas de registro en el fútbol: Algunas propuestas de hojas de observación de la actuación de jugadores y equipos durante los partidos.

Revista nº 68 , Marzo 1996

#### Alteraciones de los parámetros fisiológicos y motóricos en deportistas durante los estadios previos a la competición

Revista nº 62 , Septiembre 1994

#### ¿Cómo mejorar la atención y concentración de los futbolistas?

Revista nº 95 , Diciembre 2002

#### Jornada de actualización para técnicos del Comité Aragonés

Revista nº 122 , Diciembre 2009

# ENTRENADOR DE FUTBOL

FUTBOL DE VERDAD

## Help those most in need

Eradicate extreme poverty & hunger Support

Concern Worldwide

Public Service Ads by Google

## RECOMIENDA ESTA WEB

### DATOS PERSONALES



TOLO RAMON

PALMA DE MALLORCA,  
ILLES BALEARS, SPAIN

Desde este blog  
pretendo hablar del

deporte desde el punto de vista del entrenador. No pretendo sentar ninguna cátedra ni que se consideren mis opiniones como verdades absolutas. Sólo Fútbol de verdad esa es la verdadera filosofía de este blog.

03 MAYO 2010

## BAYERN DE MUNICH.



"Haríamos posibles más cosas si creyéramos más en ellas" (Anónimo)



morillacabeza@auna.com

## DATOS PERSONALES

Página personal en EFdeportes  
WEB PSICOLOGOS DEL SEVILLA

## Entrevistas

Entrevista en Infocop  
Entrevista en El Mundo  
Entrevista en AS

## Instituciones con las que colaboro

## ALGUNOS ARTÍCULOS EN INTERNET

- [Registro y estudio de la actuación de la Selección Española de Fútbol durante el Campeonato 2002](#)
- [Utilización de las hojas de registro](#)
- [Cooperación deportiva](#)
- [Educación ¿Física?](#)
- [¿QUÉ SE CONSIDERA EN FÚTBOL TENER "MALA O BUENA SUERTE"?](#)
- [Hojas de Registro para Fútbol: Una propuesta de aplicación](#)
- [Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte](#)
- [Planificación del Trabajo Psicológico en el Sevilla FC](#)
- [Estrés y Rendimiento Deportivo](#)
- [Mejora de la Atención y Concentración](#)

## Escribe aquí tus comentarios

0 comentarios

## NOTICIAS

0 comentarios



Miguel Morilla participó en el XI Congreso Nacional e Iberoamericano de Psicología del Deporte celebrado en Sevilla como responsable de toda la temática de fútbol. También estuvo presente Marcelo Roffé, ilustre psicólogo argentino; ambos desarrollaron interesantes talleres.

*“Haríamos posibles más cosas  
si creyéramos más en ellas”*

(Anónimo)

# MEMORIA DEL TRABAJO REALIZADO

- Email; [morillacabeza@ono.com](mailto:morillacabeza@ono.com)
- Blog: <http://miguel-morilla.blogspot.com/>