

PLANIFICACIÓN PSICOLÓGICA DE LA CANTERA DEL SEVILLA F.C. S.A.D.: ORGANIZACIÓN, FUNCIONAMIENTO Y PROGRAMA DEPORTIVO- FORMATIVO

Miguel Morilla Cabezas

Coordinador del Equipo Técnico de Psicólogos del Sevilla F.C. S.A.D.

Eugenio Pèrez Córdoba

Asesor del Equipo Técnico de Psicólogos del Sevilla F.C. S.A.D.

Juan Manuel Gamito Manzano

Equipo Técnico de Psicólogos del Sevilla F.C. S.A.D.

Miguel Angel Gómez Benítez

Equipo Técnico de Psicólogos del Sevilla F.C. S.A.D.

José Enrique Sánchez Loquiño

Equipo Técnico de Psicólogos del Sevilla F.C. S.A.D.

Mercedes Valiente Martín

Equipo Técnico de Psicólogos del Sevilla F.C. S.A.D.

Resumen: resulta fundamental en las etapas de formación del futbolista, el desarrollo de todas las cualidades necesarias para la futura alta competición –entre ellas las psicológicas-. ello debe suponer una minuciosa planificación de ese trabajo, a la vez que una continuidad en el tiempo. esa práctica racional y coherente, junto al seguimiento de aquellos aspectos (los psicológicos) que acompañan e inciden en un correcto desarrollo del futbolistas, configuran este plan de actuación psicológica, contemplando el fomento de la salud y la calidad de vida del joven futbolista, y el análisis, estudio y valoración de acontecimientos que son relevantes en el fútbol y que, obviamente, aportarán verdaderos avances al Sevilla F.C. S.A.D, tanto en su vertiente más deportiva, como en la humana. Por la importancia que otorgamos a este trabajo, presentamos el plan de trabajo psicológico para los escalafones inferiores del Sevilla F.C., ya iniciado hace seis temporadas.

Palabras clave: planificación psicológica, fútbol, entrenamiento psicológico

Dirección de contacto: *Gema Martín García. Psicóloga del equipo femenino de fútbol del Rayo Vallecano S.A.D.*

Abstract: it is essential in the formation stages of the soccer player, the development of all the necessary qualities for the future discharge competition? including the psychological ones-. it must suppose a meticulous planning of that work, and at the same time a continuity in the time. that rational and coherent practice, and also the pursuit of those aspects (the psychological ones) witch affect and go with good development of the soccer players, forms this plan of psychological performance, contemplating the promotion of the health and the quality of life of the young soccer player, and the analysis, study and valuation of events witch are important in soccer and obviously will help to get true advances to Sevilla F.C. S.A.D; in their sport stuff, like in the human one. by the importance we granted to this work, we presented/displayed the plan of psychological work for the lower rosters of Sevilla F.C., already started six seasons ago.

Key words: psychological planning, soccer, sport, psychological training

INTRODUCCIÓN

Son ya bastante los años de existencia de los escalafones inferiores del Sevilla F.C., casi tantos como los de la Entidad. Por ahí han pasado jugadores emblemáticos del Club, futbolistas que han sido santo y seña para una afición, la sevillista; pero también para toda España: jugadores internacionales, orgullo de nuestra tierra. Ello ha sido posible gracias a un trabajo intenso, complejo, casi siempre poco conocido, de personas que lo han dado todo por una afición y por un Club.

Se hace ahora necesario el lógico replanteamiento –la actualidad, las innovaciones en el fútbol, los cambios institucionales, así lo exigen-, la imprescindible mejora, el fundamental avance en los aspectos organizativos y programador.

En estas etapas de formación del futbolista, resulta fundamental el desarrollo de todas las cualidades necesarias para la futura alta competición –entre ellas las psicológicas-. Ello debe suponer una minuciosa planificación de ese trabajo, a la vez que una continuidad en el tiempo. Esa práctica racional y coherente, junto al seguimiento de aquellos aspectos (los psicológicos) que acompañan e inciden en un correcto desarrollo del futbolista, configuran este Plan de Actuación Psicológica que presentaremos a continuación, contemplando el fomento de la salud y la calidad de vida del joven futbolista, y el análisis, estudio y valoración de acontecimientos que son relevantes en el fútbol y que, obviamente, aportarán verdaderos avances al Sevilla F.C. S.A.D, tanto en su vertiente más deportiva, como en la humana.

En este sentido, afrontamos nuevos retos: seguir actualizando las estructuras, mejorar los servicios, avanzar en el ajuste y diseño de los programas de formación. Con ello, además, ofrecemos una referencia a los técnicos, un camino, una mayor coherencia interna, que sirva a todos y beneficie al Club (Morilla y Pérez, 2002).

SEÑAS DE IDENTIDAD DEL CLUB

El Sevilla F.C., entidad señera, histórica y popular, sigue su trayectoria deportiva y social siendo un símbolo para tantos y tantos sevillanos, andaluces, españoles... Trascendiendo más allá de lo

puramente futbolístico; convirtiéndose en un verdadero **sentimiento**. Desde esta perspectiva, y sin olvidar el objetivo deportivo que todo Club profesional se fija, todas las áreas de nuestra Entidad velan por dar respuesta a tanta y tanta expectativa generada, por todo lo que supone y representa hoy día la pertenencia a unos colores, a un escudo, a un equipo.

Convivencia, constancia, trabajo y disciplina son los pilares básicos que hacen realidad a futbolistas competentes y a hombres de bien; modelo para los más pequeños, ejemplo para sus continuadores, y orgullo para todos los sevillistas (Morilla y Pérez, 2002).

OBJETIVOS DE LA CANTERA

Tal y como Morilla y Pérez (2002) indican los objetivos de la cantera se enmarcan en tres áreas: deportiva, formativa e institucional.

Objetivos deportivos

- a) Mantener la supremacía futbolística sobre el área de influencia deportiva de nuestro entorno próximo.
- b) Desarrollar un buen programa de captación de jóvenes promesas.
- c) Poner a su disposición una infraestructura coherente, y todos los recursos materiales y humanos necesarios.
- d) Formar deportivamente a esos jóvenes para el máximo nivel de competición.

Objetivos formativos

- a) Formar futbolistas competentes y hombres de bien.
- b) Contar con entrenadores docentes, capaces de desarrollar metodologías adecuadas durante todo el proceso formativo.
- c) Mostrar la atención y cariño deportivo a los jugadores, posibilitando que todos los formados en la sociedad, se sientan recompensados deportiva, humana y económicamente por parte del Club.
- d) Asegurar una formación personal y humana paralela a la deportiva, que garantice un respaldo formativo suficiente, válido para una correcta incorporación laboral a la sociedad si los objetivos deportivos no se cumplieran.

Objetivos institucionales

- a) Fortalecer, más si cabe, el sentimiento de apego y cariño al Sevilla F.C.
- b) Potenciar una estructura de base rentable, económica y deportivamente al Club.
- c) Acercar los escalafones inferiores al aficionado, y viceversa; haciéndole ver la necesidad de atender, cuidar y mostrar cariño a estos jugadores jóvenes de la Entidad sevillista.
- d) Reforzar la ilusión de los jugadores por jugar en el Primer equipo.
- e) Aportar jugadores de máximo nivel de competencia al Primer Equipo.

ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DEL SEVILLA F.C. S.A.D.

Desde que el Equipo Técnico de Psicólogos llegamos al Club, se insistió en la configuración de un organigrama que facilitara la ubicación y el funcionamiento de las distintas áreas y

departamentos. A continuación presentamos el organigrama actual de la Cantera del Sevilla F.C. S.A.D (Ver Figura 1).

ÁREA DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

En este área se abordan y estudian aquellas facetas, deportivas y personales, que tienen su incidencia tanto en la actividad familiar y social, como en la puramente futbolística. Así, 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; por último, aquellos aspectos psicológicos que repercuten claramente en su actividad deportiva, como son: la motivación, atención y concentración, nivel de ansiedad pre-competitiva y posibles trastornos asociados a ello, etc. En definitiva, se trata de aportar una serie de datos al entrenador sobre distintas facetas psicológicas del joven para que, en caso necesario, sirva de punto de partida para una óptima intervención de los responsables del jugador.

Es obvio decir que todo ello, queda ubicado dentro de un amplio y ambicioso programa deportivo formativo que reflejamos a continuación (ver Figura 2).

Presentamos, además, brevemente la programación del trabajo psicológico por categorías, dentro de un Plan general de actuación en los distintos ámbitos de trabajo psicológico (ver Figura 3).

Programación de la preparación psicológica: categorías benjamín y alevín

Objetivos

- Conocer a los jugadores y evaluar sus aptitudes psicológicas.
- Familiarizar a los jugadores con el trabajo psicológico.
- *Atender al aspecto escolar y de orientación personal.*
- Crear un buen ambiente de grupo/equipo.
- Mejorar sus aptitudes psicológicas para la competición.
- Mantener la motivación adecuada (tanto en entrenamientos como en competición).
- *Intervenir de forma individualizada ante problemas que puedan surgir durante la temporada.*

Contenidos

- Evaluación psicológica: Rasgos de personalidad, nivel de activación, nivel de atención y concentración, papel dentro del grupo.
- Análisis de las estructuras del grupo (subgrupos, liderazgo,...).
- Fortalecimiento de la unidad del grupo.
- Elaboración de estrategias de construcción de equipo.
- Entrenamiento de habilidades psicológicas (nivel de activación, visualización, atención y concentración, control emocional,...).
- Charlas formativas: hábitos de conductas positivas (en entrenamientos, competición y otros ámbitos de su vida).
- Orientación académica y personal.
- Asesoramiento al entrenador en el control de conductas no deseables y actitudes no positivas para el grupo.

- Asesoramiento a padres sobre un comportamiento adecuado en entrenamientos, competición, así como la actitud que deben mostrar ante situaciones conflictivas que se puedan presentar a lo largo de la temporada.

Actividades

A) Periodo Preparatorio

- Entrevistas individuales.
- Registro y observación del entrenamiento.
- Grabación y análisis del entrenamiento.
- Charlas colectivas.

B) Periodo Competitivo

- Registro y observación del entrenamiento.
- Grabación y análisis del entrenamiento.
- Ejercicios específicos para habilidades psicológicas concretas en jugadores.
- Charlas colectivas (formativas) a jugadores.
- Asesoramiento académico en situaciones determinadas.
- Entrega de material de apoyo académico.
- Reuniones periódicas con cuerpo técnico.
- *Entrega y comentarios de documentación a entrenadores y jugadores.*

C) Periodo de Transición

- *Evaluación del trabajo realizado durante la temporada con cada equipo.*
- *Evaluación del trabajo que se ha realizado de forma individualizada con determinados jugadores.*
- *Propuesta de mejora conforme a lo acontecido durante la temporada.*

Programación de la preparación psicológica: categoría infantil

Objetivos

Además de los objetivos expresados para las categorías benjamín y alevín, se incluyen los siguientes:

- Colaborar en la asimilación de los conceptos técnicos, tácticos y estratégicos.
- Facilitar la incorporación e integración de los jugadores nuevos
- Colaborar en una buena marcha académica y personal

Contenidos

- Evaluación psicológica: igual que en las categorías benjamín y alevín.
- Mejora de la capacidad de comunicación.
- Ayuda y orientación escolar, deportiva y personal.
- Evaluación de la estructura y dinámica del grupo.
- Mejora del clima de grupo.
- Actividades para la optimización de los niveles de atención y concentración durante el periodo competitivo.
- Mejora del control emocional.
- Búsqueda de la activación adecuada.

- Colaboración en el entrenamiento: Como apoyo al aprendizaje técnico, táctico y estratégico (inclusión de feedback de calidad: vídeo, pulsómetro, etc.).
- Asesoramiento sobre actitudes de los jugadores en los entrenamientos.
- Observación y Registro informatizado de acciones durante los partidos
- Asesoramiento en control de conductas no deseables.
- Asesoramiento sobre situaciones personales y académicas de su hijo.
- Reuniones para tratar diversos temas de interés para la educación de sus hijos.

Actividades

A) Periodo Preparatorio.

- Entrevistas individuales a jugadores
- Entrevistas con entrenador
- Registro y Observación del entrenamiento.
- Entrevistas colectivas
- Charlas colectivas
- Registro y observación de los partidos de pretemporada.

B) Periodo Competitivo

- Actividades para el desarrollo de habilidades sociales (comunicación)
- Charlas colectivas
- Grabación y análisis del entrenamiento.
- Ejercicios específicos para habilidades psicológicas concretas.
- Registro informatizado de los partidos.
- Elaboración y seguimiento de programas de estudios.
- Intervención en aquellos problemas detectados durante el periodo preparatorio.

C) Periodo Transición

- Evaluación de todos aquellos aspectos trabajados durante el periodo competitivo: habilidades de comunicación, nivel de activación, atención y concentración, clima de grupo, situación escolar y todas aquellas situaciones personales y de grupo que se trabajen a lo largo de la temporada.
- Propuestas de actividades para la próxima temporada.

Programación de la preparación psicológica: categoría cadete

Objetivos

- Familiarizar a los jugadores con el trabajo a llevar a cabo desde el departamento de Psicología Deportiva.
- Supervisar la marcha académica.
- Colaborar en la consecución rápida de un buen clima de grupo.
- Participar en la asimilación por parte de los jugadores de los conceptos técnicos, tácticos y estratégicos.
- Conocer los datos básicos deportivos y no deportivos de los jugadores.
- Evaluar las aptitudes psicológicas más relacionadas con el rendimiento deportivo.
- Detectar las situaciones de riesgo (a nivel deportivo, escolar y personal).

- Orientar e informar acerca de las distintas opciones que se presentan a la finalización de la escolaridad obligatoria.
- Facilitar la incorporación e integración de los jugadores nuevos en el club.
- Establecer estrategias de mantenimiento de la motivación en la competición y en el entrenamiento.
- Optimizar las habilidades de concentración en la competición.
- Intervenir en la subsanación de situaciones conflictivas a nivel personal y/o grupal.

Contenidos

- Asesoramiento escolar, deportivo, personal y/o familiar.
- Evaluación psicológica: rasgos de personalidad, parámetros de activación psicofísica, parámetros de atención y concentración, mejora de la capacidad de comunicación.
- Optimización del clima de grupo.
- Análisis de la estructura y funcionamiento de las relaciones internas del grupo.
- Desarrollo de las habilidades de control de la activación en situaciones límite.
- Optimización de los niveles de atención y concentración durante el periodo competitivo.
- Seguimiento de la competición: control de conductas no deseables, registro informatizado de acciones estratégicas en competición (inclusión de feedback de calidad: vídeo, pulsómetro, etc).
- Colaboración en el entrenamiento: como parte del entrenamiento integrado, como apoyo al aprendizaje técnico, táctico y estratégico.

Actividades

A) Periodo Preparatorio.

- Entrevista con el entrenador para coordinar la planificación.
- Entrevista con el preparador físico para coordinar el trabajo.
- Entrevistas individuales con jugadores para recogida de primeros datos.
- Charlas introductorias dirigidas a jugadores.
- Colaboración en la comunicación de bajas.
- Registro y observación del entrenamiento.
- Registro y observación de los partidos de pretemporada.

B) Periodo Competitivo

- Charlas colectivas.
- Registro informatizado y grabación con VCR del entrenamiento.
- Entrenamiento de los niveles atencionales.
- Asesoramiento en la resolución de conflictos personales y/o grupales.
- Grabación y análisis de la competición.
- Seguimiento del rendimiento académico.

C) Periodo Transición

- Revisión de la programación ejecutada en los periodos precompetitivo y competitivo.
- Propuestas de mejora y perfeccionamiento en cuanto a objetivos, contenidos, programación, metodología e instrumentos de cara a la temporada siguiente.

Programación de la preparación psicológica: categoría juvenil

Objetivos

- Conocer a los jugadores y evaluar sus aptitudes psicológicas.
- Facilitar el aprendizaje de conceptos técnico-tácticos, físicos y psicológicos.
- Perfeccionar la adquisición de aquellas habilidades psicológicas entrenadas en etapas anteriores.
- Atender a la formación académica y personal de los jugadores.
- Intervenir individual o grupalmente ante situaciones que así lo requieran.
- Preparar al jugador para la competición.
- Preparar al jugador para responder a las exigencias del equipo superior.

Contenidos

- Evaluación de habilidades psicológicas
- Análisis sociométrico
- Estrategias de construcción de grupo
- Asesoramiento y apoyo al entrenador.
- Técnicas de entrenamiento en habilidades psicológicas presentes en competición
- Orientaciones para la relación con los medios de comunicación.
- Seguimiento de la competición

Actividades

A) Período Preparatorio:

- Entrevistas individuales con jugadores y entrenador.
- Entrevista con el preparador físico para coordinar la planificación.
- Charlas introductorias dirigidas a jugadores.
- Registro y observación del entrenamiento.

B) Período Competitivo:

- Charlas colectivas
- Registro y observación de entrenamientos y competición
- Ejercicios específicos para el entrenamiento de habilidades psicológicas concretas
- Entrenamiento de los niveles atencionales.
- Asesoramiento en la resolución de conflictos personales y/o grupales.
- Grabación y análisis de la competición.
- Seguimiento del rendimiento académico.

C) Período de Transición:

- Además de las contempladas para la categoría cadete:
- Evaluación de la temporada y planteamiento para la temporada siguiente.

Programación de la preparación psicológica: categoría senior (Sevilla B)

Objetivos

- Conocer a los jugadores y evaluar sus aptitudes psicológicas.

Planificación psicológica de la cantera del Sevilla F.C. S.A.D.: Organización, funcionamiento y programa deportivo-formativo

- Facilitar el aprendizaje de conceptos técnico-tácticos, físicos y psicológicos.
- Perfeccionar la adquisición aquellas habilidades psicológicas entrenadas en etapas anteriores.
- Atender a la formación académica y personal de los jugadores.
- Intervenir individual o grupalmente ante situaciones que así lo requieran.
- Preparar al jugador para la competición .
- Preparar al jugador para responder a las exigencias del primer equipo del Sevilla FC.

Contenidos

- 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.
- Situaciones similares a la participación con el primer equipo

Actividades

A) Período Preparatorio:

- Entrevistas individuales con jugadores y entrenador.
- Entrevista con el preparador físico para coordinar la planificación.
- Charlas introductorias dirigidas a jugadores.
- Registro y observación del entrenamiento.

B) Período Competitivo:

- Charlas colectivas.
- Registro y observación de entrenamientos y competición.
- Ejercicios específicos para el entrenamiento de habilidades psicológicas concretas.
- Entrenamiento de los niveles atencionales.
- Asesoramiento en la resolución de conflictos personales y/o grupales.
- Grabación y análisis de la competición.
- Seguimiento del rendimiento académico.

C) Período de Transición:

- Evaluación de la temporada y planteamiento para la temporada siguiente.
- Revisión evaluativa de la programación ejecutada en los periodos precompetitivo y competitivo.
- Propuestas de mejora y perfeccionamiento en cuanto a objetivos, contenidos, programación, metodología e instrumentos de cara a la temporada siguiente.

METODOLOGÍA

Tanto el trabajo individual como el de grupo se realizarán en el campo de entrenamiento (espacio abierto) y en la sala que se ha dispuesto por parte del club. Las actividades descritas se desarrollan antes de las sesiones de entrenamientos, durante las mismas, y si se requiere,

posteriormente; siempre de acuerdo con el técnico (Morilla, 1995). Los registros de los partidos se realizan durante la disputa de los mismos, en coordinación con los técnicos y según lo acordado con ellos (Morilla, Caracuel, Pérez y Arranz, 1997).

Las actividades individuales, como pudieran ser las entrevistas e intervención con el jugador, se realizarán en el vestuario o en sala, antes o después de los entrenamientos. Las actividades grupales se realizarán en sala antes o durante el entrenamiento. Todas y cada una de las actividades aquí programadas pasan por la supervisión y visto bueno del entrenador. Las entrevistas con los jugadores son semi-estructuradas, dándoseles la oportunidad de aportar e informar acerca de aquello que consideren oportuno o sobre lo que tengan necesidad de comentar.

Las intervenciones colectivas están dirigidas, en el caso de los contenidos prácticos (entrenamiento de atención-concentración, por ejemplo), y se llevan a cabo en los campos de la Ciudad Deportiva. Están integradas dentro del entrenamiento, en coordinación con el preparador físico, por lo que se tendrá en cuenta las cargas físicas de los ejercicios. Las intervenciones grupales consistentes en charlas formativas se celebran en la Sala de Prensa de dichas instalaciones, incluyen un periodo de resolución de dudas por parte de los jugadores. El seguimiento académico y el inicio del entrenamiento en habilidades psicológicas (explicación de la técnica en cuestión y sus fundamentos) se realizan en grupos de 5-6 jugadores, utilizándose el despacho del Departamento de Psicología Deportiva en horas previas al entrenamiento.

En las últimas etapas de formación deportiva (juvenil y senior), la metodología de trabajo se orienta más hacia la correcta preparación de los jugadores para el alto rendimiento; facilitando mediante un buen desarrollo de sus aptitudes psicológicas una exitosa actuación en el Primer Equipo (Morilla y Pérez, 2002).

INSTRUMENTOS

Para el desarrollo de las actividades se utilizará el material necesario: hojas de registro y entrevistas, cuestionarios de elaboración propia, pulsómetros, cámara de video y foto, televisión y video, conos, picas y pivotes, ordenador.

EVALUACIÓN

El proceso de evaluación tiene lugar en distintos momentos de la temporada:

- En la pretemporada (evaluación inicial): se comprueban los niveles básicos (de los deportistas), a través de entrevistas, cuestionarios, registros y otros procedimientos indicados más arriba.
- Durante la temporada (evaluación procesual): se llevan a cabo registros de entrenamientos y competición, entrevistas con el entrenador y jugadores, etc., con objeto de comprobar si las actividades, contenidos y temporalizaciones planificadas están posibilitando la consecución de los objetivos. En caso contrario, se llevan a cabo las reformulaciones necesarias.
- Al culminar la temporada (evaluación final): se analizan los logros obtenidos tanto deportivos (clasificación del equipo) como personales y escolares. Para ello, se realizan retests a través de entrevistas, cuestionarios y registros.

ATENCIÓN A JUGADORES FORÁNEOS

Con el objetivo de mantener la supremacía futbolística, el Sevilla F.C. desarrolla durante toda la temporada un programa de captación de jóvenes promesas. Esta captación nos lleva, no solo a traer jugadores de la provincia de Sevilla, sino que nuestras miras también están puestas en el resto de provincias de la geografía andaluza. Todo esto hace que el Club cuente todas las temporadas con un número en torno a 25 jugadores que no son de la provincia de Sevilla (Morilla. y Pérez, 2002).

Ante tal circunstancia el Sevilla F.C. se ve obligado a atenderlos con el mayor de los cuidados, para que durante toda la temporada no les falte ni formación deportiva ni por supuesto personal. Es por ello por lo que nace "**La Casa del Jugador**", una residencia ubicada en el barrio de Nervión muy cerca del Estadio Ramón Sánchez Pizjuán y que cuenta con todo lo necesario para una estancia acorde con lo que jugadores de estas características necesitan estando fuera de su entorno familiar. Los jugadores que se conviven en La Casa se rigen por una serie de normas de organización y funcionamiento que aparecen a continuación.

NORMAS Y ESTILOS DE CONVIVENCIA

Podemos observar las normas generales que regulan y guían el comportamiento de los jugadores pertenecientes a la Cantera del Sevilla F.C. en la Tabla 1; en la Tabla 2 se detalla el catálogo de normas que se entrega a los jugadores.

Tabla 1. Normas generales para la cantera del Sevilla C.F.

<p style="text-align: center;">ACTITUD CON EL ENTRENADOR Y DEMÁS TÉCNICOS</p> <ul style="list-style-type: none">• Valora el entrenamiento como el medio más importante para tu preparación.• Intenta aprender de las enseñanzas del entrenador y demás técnicos del equipo.• Si tienes algún tipo de problema, coméntalo con tu entrenador, seguro que te podrá ayudar.• Respeta siempre a tus técnicos. <p style="text-align: center;">RELACIONES CON LOS COMPAÑEROS</p> <ul style="list-style-type: none">• Ayuda a tus compañeros; tus ánimos y consejos pueden ser de gran utilidad para ellos.• Trabaja tanto para ti como para tu equipo. El rendimiento de tu equipo 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. <p>ENTRENAMIENTO INVISIBLE</p> <ul style="list-style-type: none">• 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. <p>LA IMPORTANCIA DE LA FAMILIA Y LOS ESTUDIOS</p> <ul style="list-style-type: none">• Atiende siempre los consejos de tus padres, ellos velan por ti y además tienen la sabiduría de la experiencia.• No descuides tus estudios ni el resto de tu formación, eso será lo que te asegure tu futuro profesional.
--

APEGO AL EQUIPO/CLUB

- Ama y respeta a tu club. Tu formación deportiva se la debes a sus técnicos.
- Coopera con tu entrenador, técnicos, directivos y empleados del CLUB.
- Siéntete orgulloso de representar y defender al SEVILLA F.C.; eso es un honor.
- Valora lo que hacen por ti tanto tu CLUB como sus técnicos.

COMPORTAMIENTO EN COMPETICIÓN

- Practica con frecuencia el saber ganar y saber perder.
- Destaca por tu actitud correcta.
- Da siempre lo mejor de ti mismo en la competición, aunque sientas que se te escapa la victoria.
- Reconoce el valor de tu adversario y felicita al vencedor.

CONSEJOS PSICOLÓGICOS

- No concedes 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.

En el Anexo I se detallan algunos de los aspectos más relevantes del Régimen de organización y funcionamiento de “La casa del Jugador”.

COMENTARIOS FINALES

En la línea de fomentar la práctica racional y coherente, junto con el seguimiento de aquellos aspectos psicológicos que acompañan e inciden en un correcto desarrollo del deportista se configura este Plan de Actuación Psicológica.

En definitiva, se pretende el desarrollo armónico de todas las cualidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas necesarias para una correcta formación deportiva y humana que incida en un correcto desarrollo del futbolistas y de la persona, a la vez que garantice un buen rendimiento en la futura alta competición.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Morilla, M. (1995). Entrenamientos de la Atención y la Concentración en futbolistas jóvenes. *Revista Cuadernos Técnicos de Fútbol*, 1.

Morilla, M., Caracuel, J.C., Pérez, E., y Arranz, J. (1997). *Registro y evaluación de la competición deportiva: aplicaciones informáticas*. Ponencia presentada al I Congrés de l'Esport a les Illes Balears, Esport, Turisme i Gestió Esportiva. Palma.

Morilla, M. y Pérez, E. (Coord.) (2002). *Entrenamiento de la Atención y Concentración. Ejercicios para su mejora*. Sevilla: Difusión Gráfica.

Tabla 2. Normas de la Casa del Jugador (Sevilla C.F.)

Como Jugador del Sevilla F.C. he de tener en cuenta que:
<ol style="list-style-type: none">1. Haré mi cama siempre antes de salir al instituto o a los entrenamientos.2. Mi ropa (botas, botines, camisa...) siempre estará recogida, utilizando para ello los lugares indicados.
<ol style="list-style-type: none">3. Respetaré los horarios indicados por el Club de comidas, entradas y salidas de la residencia.4. Durante las horas de descanso impuestas por el Club no podré elevar el tono de voz ni de aparatos de radios.5. Obedeceré siempre a las indicaciones de las personas que el Club haya designado para la residencia.6. Acudiré siempre a clases, pudiéndome quedar en la residencia solo cuando me encuentre enfermo.7. Avisaré siempre a la persona responsable de mis salidas de la residencia así como del tiempo que estaré fuera de ella.8. En las habitaciones solo podrán encontrarse mis compañeros o personas pertenecientes al Club.9. Cuidaré el mobiliario de la casa, cuidando que siempre esté en perfectas condiciones.10. Respetaré a mis compañeros de casa evitando siempre peleas, insultos, discusiones o similares.10. Ante cualquier duda sobre las normas acudiré a los responsables del Club para la aclaración de éstas.11. El comportamiento es un espejo en el cada uno
<p><i>muestra su imagen, tú eres la imagen de nuestro club...</i> ¡ HAZLA BRILLAR Y LLÉVALA CON ORGULLO! SEVILLA FÚTBOL CLUB S.A.D.</p>



ANEXO I

RÉGIMEN DE ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO "La Casa del Jugador"

HORARIOS

Comidas. Las comidas tendrán dos turnos:

	TURNO 1	TURNO 2
ALMUERZO	13,30- 14,30	14,30-15,30
CENA	20,30-21,30	21,30-22,30

Se podrá desayunar hasta las 9,30.

Limpieza. El horario es de 9,30 a 13,30, debiendo estar recogidas las habitaciones antes del comienzo de la misma.

Descanso. Durante el verano el horario de siesta será de 15,30 a 17,30.

Recogida. Durante el verano la hora de recogida será a las doce, pasando a ser durante el invierno a las once.

Se considera invierno en lo referente a horarios al periodo comprendido de septiembre a mayo.

COMIDAS

Desayuno. Leche, cola-cao, café. Mantequilla, mermelada y dos tostadas.

Meriendas. Batidos, leche, magdalenas (2) y galletas.

Almuerzo y cena. Un refresco por comida, agua. Para el postre helado, yogur, o una pieza de fruta.

INFRACCIÓN DE LAS NORMAS

Faltas graves:

- No respetar al compañero (peleas, insultos...).
- Falta de obediencia a responsables.
- Incumplimiento de horarios.
- Reiteración de faltas medias

Consecuencia: La expulsión durante un periodo de tiempo que determinará el Club.

Faltas medias:

- Reiteración de faltas injustificadas a clase
- Reiteración del desorden en las habitaciones.
- Tres o más faltas leves.

Consecuencia: Sanción económica a estipular por el Club.

Faltas leves:

- No cuidar el mobiliario.
- Mal uso de las instalaciones

Consecuencia: Reposición del material y/o sanción económica a estipular por el Club.