Sport Coach norte

MAGAZINE

NÚMERO 6

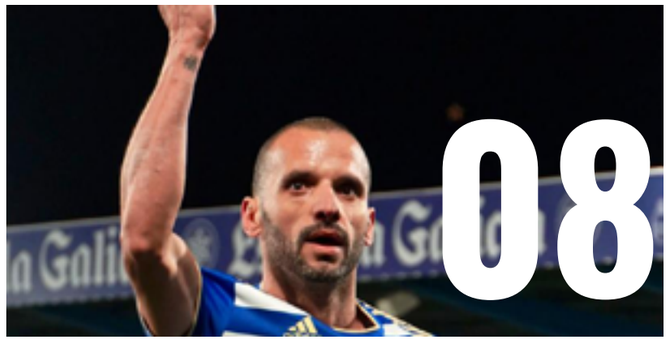
MAYO 2023

"PERSIGUE TUS SUEÑOS, ELLOS SABEN EL CAMINO"

REPORTAJE.

PROGRAMA FORMATIVO 2023

SUMARIO



06 SPORT DATA FORUM SEVILLA 2023

08 ENTREVISTA A YURI DE SOUZA

12 LESIÓN DE ROTURA DEL LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR DE UN JUGADOR DE FÚTBOL IV

14 ENTREVISTA A GELO ALBA

FOTOS DE RECURSO: PIXABAY / FREEPIK

18 PROGRAMA FORMATIVO 2023

20 CURSO DE ENTRENADOR DE PORTEROS

22 CURSO DE ENTRENADOR DE PORTEROS

26 EL RINCÓN DE LOS ALUMNOS

28 VARIABLES PSICOLÓGICAS EN EL JUGADOR DE FÚTBOL

30 CLINIC DE TECNIFICACIÓN Y ALTO RENDIMIENTO DE SEMANA SANTA

Estimado lector

Roberto Carlos Fernández Pérez
Director
e-mail: info@sportcoachnorte.es

LA ESTRATEGIA COMO AGENTE DE COMPETITIVIDAD

Inmersos en el último tramo de la temporada deportiva y formativa, dónde la mayoría de equipos se juegan el cumplir o no sus objetivos, es momento de optimizar todos los recursos en pos de obtener el mejor resultado, entrando el ámbito emocional y psicológico a ser el principal protagonista. A todos nuestros alumn@s y deportistas les deseamos la mayor de las suertes y que apliquen todas las estrategias y recursos aprendidos y trabajados durante el año para sacar su mejor versión y conseguir todos sus propósitos.

Desde la familia SCN seguimos trabajando con nuestra estrategia y misión de ofrecer a todos nuestros alumn@s las mejores sinergias y conexiones para su desarrollo profesional, es por ello, que anunciamos un nuevo acuerdo con Fútbol Emotion, de la mano de José Sambade, a través del cuál impartiremos tanto formaciones específicas como clinics y tecnificaciones para porteros, así como con Sports Data Campus dónde impartiremos una formación para acercar la inteligencia artificial y el dato a la lógica interna y las variables determinantes del juego.

Fruto del acuerdo con el Centro Deportivo Mamba hemos presentado un programa de formación para este año 2023, que será el anticipo de un proyecto aún mayor, en el que desarrollaremos programas propios de formación acerca del entrenamiento personal, la nutrición deportiva, el coaching y la psicología en el deporte.

Estamos muy orgullosos de continuar nuestro proceso de internalización a través de SCN Academy, con el acuerdo llegado con la Universidad de Xian en China dónde viajaremos este verano a desarrollar programas de entrenamiento de alto rendimiento a jóvenes futbolistas así cómo la formación de entrenadores en el gigante asiático. De igual modo inauguramos nuestros Summer Camps, dónde acogeremos en la comarca de el Bierzo a jóvenes llegados de EEUU, Australia y la India.

En escasos días sacaremos nuestra oferta de ocio activo y Clinics para este verano, dónde habrá numerosas sorpresas y nuevas actividades, todas ellas pensadas para disfrutar de una nueva concepción del ocio y la formación.

Por último, agradecer a todos los participantes en nuestros Clinics de Semana Santa su fidelidad y confianza en Sport Coach Norte, así como a todos los alumnos del TDF y del Curso de Entrenador de Porteros en León, previo al que desarrollaremos en el mes de Mayo en Ponferrada, sois nuestro motor.

Sport Coach norte

SOBRE NOSOTROS

Nuestro principal objetivo es sacar el mayor rendimiento a todos los deportistas y profesionales en el ámbito deportivo y empresarial así como obtener el máximo potencial en el área emocional y de liderazgo a través del coaching.

Sport Coach Norte está formado por personal con un amplio bagaje en el ámbito deportivo y profesional, desde deportistas profesionales hasta gestores de empresas, pasando por Doctores y Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Licenciados en Fisioterapia, Médicos, Técnicos Deportivos Superiores en Fútbol, Licenciados en Psicología o Licenciados en Administración y Dirección de Empresas.

Sport Coach Norte
Tel: 605 047 023
e-mail: info@sportcoachnorte.es

SPORT DATA FORUM SEVILLA 2023

El mayor evento sobre Big Data y Analítica Avanzada en el mundo del fútbol

Sport Coach Norte participó el pasado veinticuatro de marzo de forma activa como patrocinador en el Sport Data Forum 2023 que se celebró en el estadio Ramón sánchez Pizjuán. Y en el que más de setenta ponentes acercaron sus experiencias a los asistentes. El mundo del Fútbol y del deporte en general están cambiando, gracias a la transformación digital y el uso del Big Data y la Analítica Avanzada. Durante las sesiones del Sport Data Forum 2023 pudimos acercarnos a las experiencias y el conocimiento de los principales actores y empresas del sector, de la mano de un club TOP como el Sevilla FC, y con una sesión presencial en directo desde el estadio Ramón Sánchez Pizjuán. El Big Data aplicado al análisis en fútbol está dirigido a entrenadores, directores deportivos, scouters, preparadores físicos y analistas de fútbol, entre otros perfiles dentro de un cuerpo técnico, así como a periodistas y al público general. Su objetivo será el de establecer una relación óptima entre el dato cuantitativo y el dato cualitativo, aplicado al fútbol, en los apartados de construcción y creación de un modelo de juego y su correspondiente aplicación al proceso de entrenamiento, captación de talento individualizado, así como al diseño de la estrategia operativa.

YURI DE SOUZA

Sport Coach Norte es un orgullo y un referente para las personas que amamos el fútbol. Personalmente dar las gracias por toda la ayuda y el aprendizaje en mi formación de cara al futuro

1. ¿Cómo se produjo su llegada a la Ponfe?
Con motivo de un partido que vine a jugar aquí con el Pontevedra. La Ponfe le trasladó el interés a mi representante y no dudé en venir. Me encantó el estadio, el empuje de los aficionados animando al equipo y la ciudad. Está claro que no me equivoqué en tomar la decisión.

2. ¿Cómo recuerda su paso por China?
Mi experiencia en China la recuerdo con mucho cariño. Aprendí y disfruté mucho de una cultura diferente, de su gente con un estilo de vida muy diferente a España. La verdad que fue una experiencia muy enriquecedora que guardo en el corazón con muchísimo cariño.

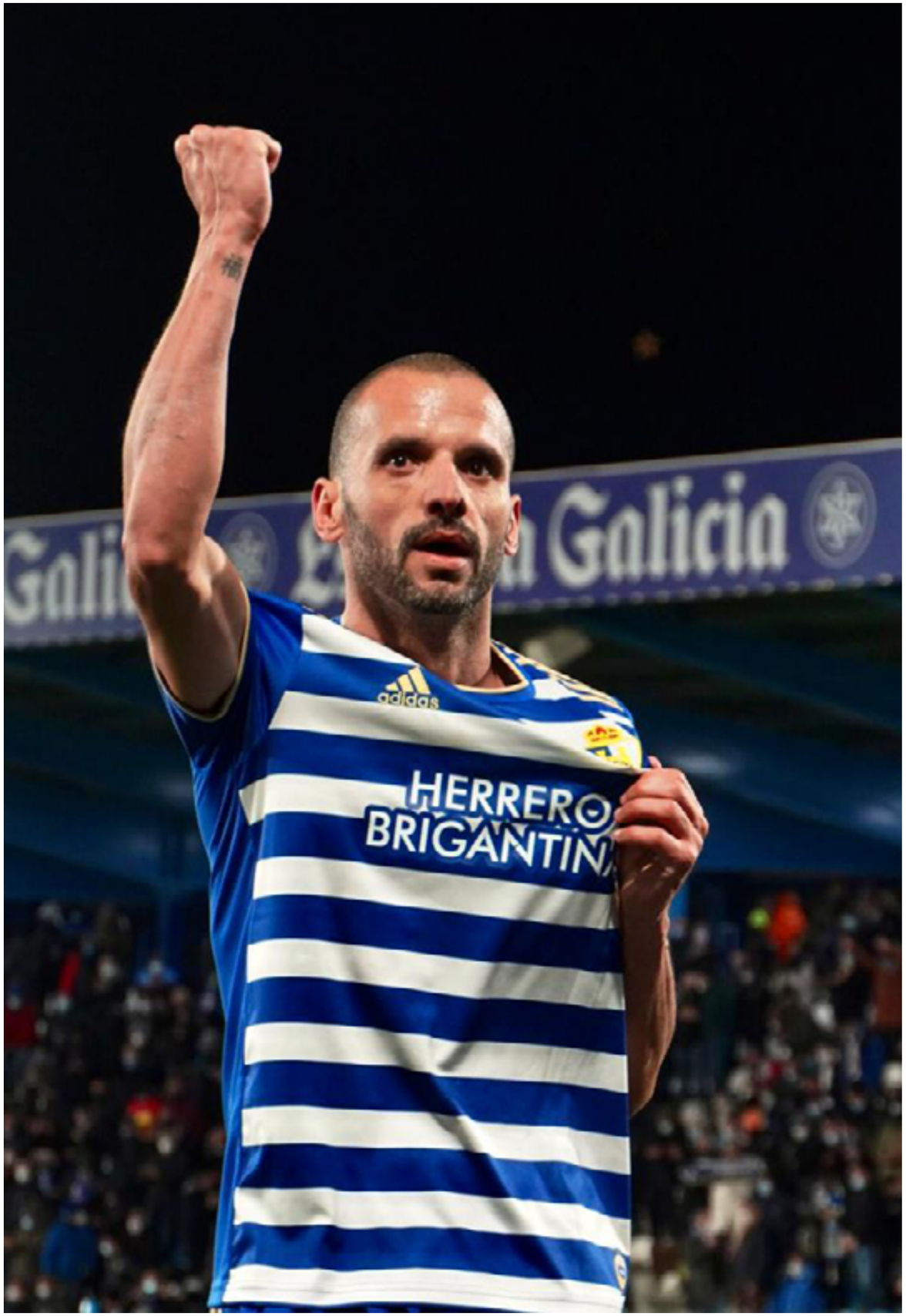
3. ¿Qué significa para usted la ciudad de Ponferrada?
Ponferrada para mí es una ciudad espectacular y encantadora. Desde que llegué el trato el cariño y el respeto de su gente ha sido enorme. Mis hijos han crecido aquí. Llevo aquí desde 2009 y solo me separé de la ciudad un corto plazo de tiempo cuando surgió la posibilidad de jugar en China. De la ciudad sobre todo destacaría la amabilidad de su gente.

4. ¿Cómo está viviendo este tramo final de temporada?
Está siendo una temporada muy complicada. Siendo honesto en la actualidad nos encontramos en una situación en la que será muy difícil conseguir la permanencia. Nosotros estamos mentalizados para ello y vamos a luchar y a dejarnos todo en el campo para conseguirlo. Cómo digo partimos de una situación muy complicada pero en fútbol puede pasar cualquier cosa y lo vamos a intentar hasta el último partido.

5. ¿Qué significa para ti ser un referente de la Ponferradina?
Lo llevo con mucho honor y mucho cariño. Jamás se me pasaba por la cabeza que iba a vivir lo que estoy viviendo en la Ponfe. El cariño y el respeto es recíproco. Cómo he dicho antes el trato y la amabilidad de la gente es espectacular. Trato de ser un ejemplo y aportar todo lo que puedo especialmente para los más jóvenes que comienzan su etapa formativa en el fútbol.

6. ¿Qué sueños te quedan por cumplir en el mundo del fútbol?
Cómo todos sabéis mi sueño era jugar con la Ponfe en primera división, un sueño que ac-

De Ponferrada sobre todo destacaria la amabilidad de su gente



tualmente debido a la situación que nos encontramos será difícil que se dé. Pero si que he cumplido el sueño de ser un referente y de entrar en la historia de este club, es algo que no se me pasaba por la cabeza cuando llegué.

7. ¿Qué valor le da a la etapa formativa inicial del futbolista?

El valor en la etapa futbolística inicial es muy importante, crucial. Enseñar a los niños los valores del respeto al rival, saber ganar, saber perder es importantísimo. Creo que actualmente en este sentido se está haciendo muy buena labor. El objetivo es conseguir una sociedad mejor a través de los valores del fútbol.

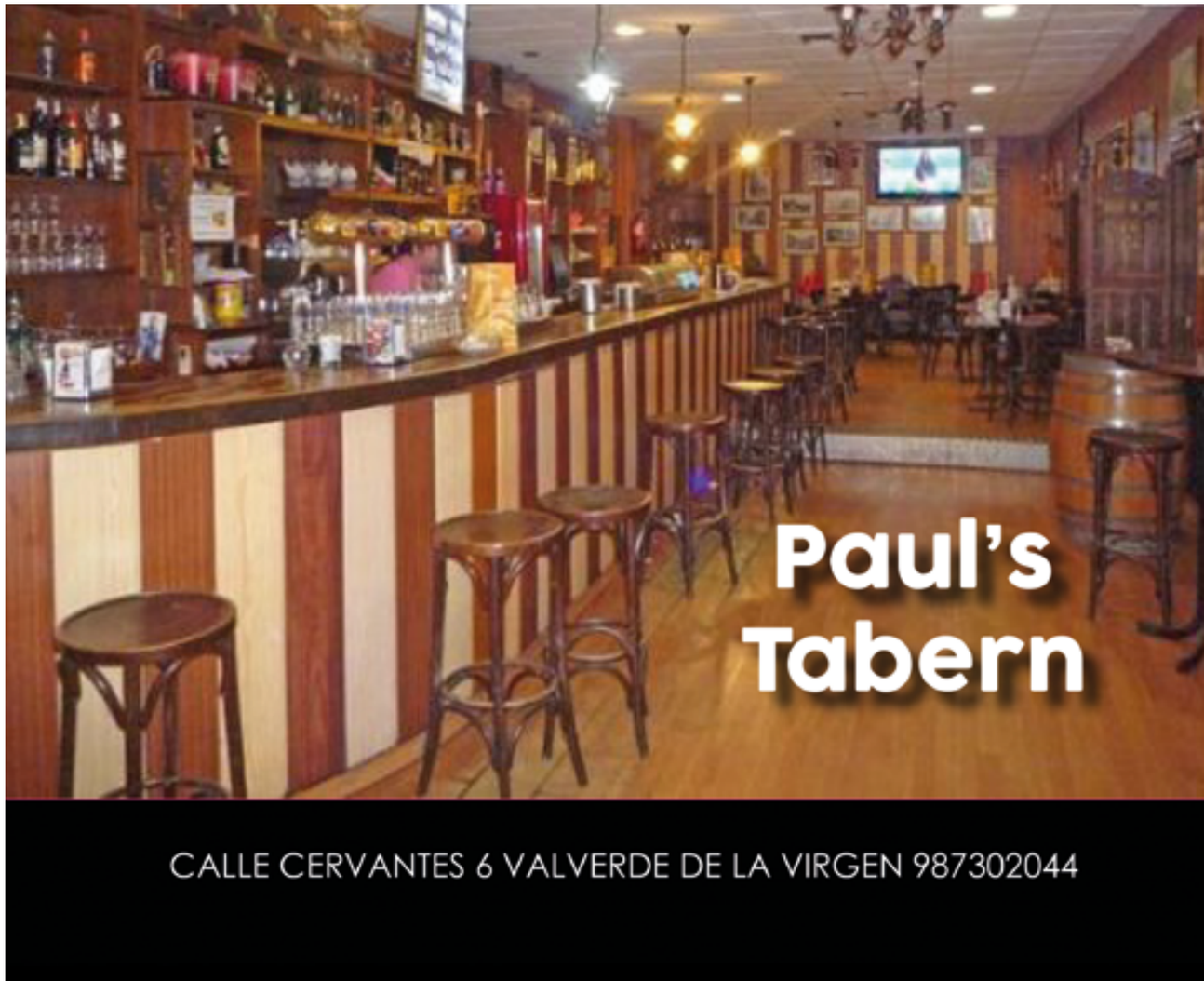
8. ¿Qué opinión te merece la labor de Sport Coach Norte?

Sport Coach Norte está haciendo una labor maravillosa y fundamental tanto para el fútbol como para la sociedad. Aprovechar desde aquí enviar mis felicitaciones a todos los profesionales de Sport Coach y en especial a su director Roberto Carlos. Cómo digo una labor maravillosa con un futuro de crecimiento espectacular.

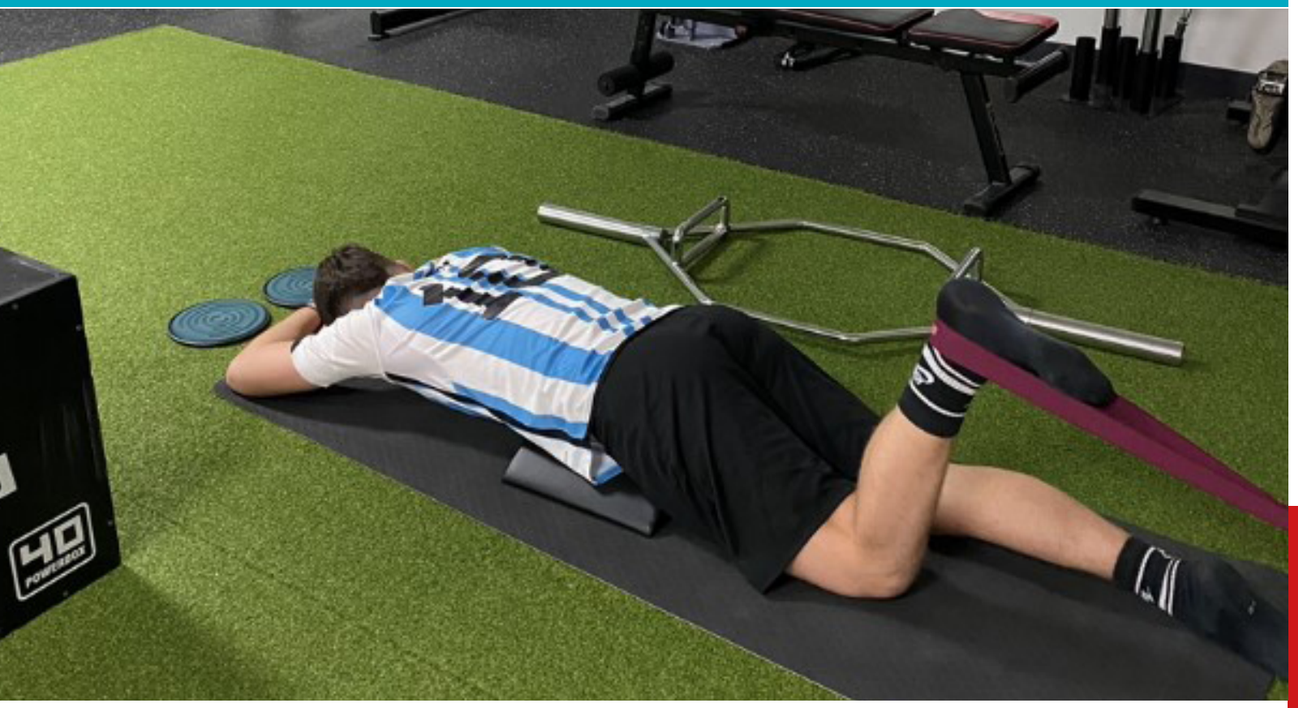
Sport Coach Norte es un orgullo y un referente para las personas que amamos el fútbol. Personalmente dar las gracias por toda la ayuda y el aprendizaje en mi formación de cara al futuro.

9. ¿Cuáles son tus planes de futuro?

Aún no me he parado a pensarlo. Estoy centrado en mi carrera como futbolista, lo que si me gustaría es continuar ligado al mundo del fútbol y de forma particular llevar el escudo y la camiseta de la Ponfe lo más alto posible.



CASO CLÍNICO DE LESIÓN DE ROTURA DEL LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR DE UN JUGADOR DE FÚTBOL EN LA CLÍNICA DE FISIOTERAPIA MARTÍN-GRANIZO IV



Tras el proceso de valoración de nuestro paciente y determinados los objetivos a alcanzar en el corto y medio plazo, comenzamos el trabajo de fundamentos del movimiento para asentar las bases para un correcto entrenamiento de Fuerza.

Una vez encauzado el trabajo estructural de la articulación de la rodilla, debemos mirar más allá y trabajar las demás estructuras para posteriormente integrarlas en aspectos complejos como el apoyo, los empujes, o los diferentes patrones de movimiento.

Le damos mucha importancia a la estabilidad de la cadera, generando un buen empuje desde la misma evitando que la cadera contraria caiga (síndrome Trendelenburg), lo cual puede provocar un gesto de valgo de rodilla. También comenzamos a trabajar la estabilidad del apoyo, generando un buen empuje desde el pie evitando la eversión excesiva de la articulación subastragalina, que puede conducir también a un gesto de valgo de rodilla.

Durante este proceso en el que comenzamos a trabajar de forma monopodal, el paciente comienza a remitir molestias en la zona externa de la rodilla al realizar ejercicios en los que la rodilla pasa demasiado por delante de la puntera en situación de carga. Estas molestias también aparecen en su vida diaria si camina mucho. Llegados a este punto, volvemos a realizar una valoración muscular del paciente detectando un exceso de tono en el músculo “tensor de la fascia lata” que puede estar provocando estas molestias. Ante esto intervenimos con terapia manual por parte de los fisioterapeutas quitando tensión a la musculatura implicada y trabajando la musculatura del glúteo medio que se encuentra hipotónica.

Para ello proponemos trabajos de abducciones de cadera y empujes laterales en las que el paciente reconozca la musculatura del glúteo como la que realiza el gesto correspondiente. Una vez solucionado este problema y desaparecidas las molestias, seguimos el proceso de readaptación enfocándonos en preparar al paciente para comenzar el trabajo de carrera. Para ello, comenzamos a fortalecer de manera analítica primero el complejo del Aquiles de forma isométrica y excéntrica. Posteriormente, comenzamos a integrar esta musculatura en empujes y ejercicios de bajo impacto, dándole el foco de atención al entrenado de que el talón no taque el suelo. Este tipo de ejercicios nos sirven para hacer consciente al sujeto de que, a la hora de correr, vamos a querer que sea el pie el que ataque al suelo antes del impacto y así la rodilla esté más segura. A continuación, comenzamos el trabajo de absorción de fuerzas en el que el contenido principal de trabajo son los aterrizajes. Con esto queremos progresar con el ataque al suelo antes del impacto del pie y el fortalecimiento de la musculatura implicada excéntricamente y a alta velocidad. Utilizaremos diferentes tipos de materiales y metodologías para retar a la estabilidad del pie y de la cadera que hemos trabajado previamente, pero ahora a mayor velocidad.

Dirección: Calle Burgo Nuevo, 4, 1, 24001 León
987 20 42 89
logosleon@academialogosleon.com
academialogosleon.com

GELO ALBA

PREPARADOR FÍSICO DE LA S.D. PONFERRADINA

1. ¿Cómo fueron sus inicios en el mundo del fútbol?
Comencé jugando al fútbol desde pequeñito en el CD Garden, allí pasé mi etapa de fútbol formativo. En juveniles me incorporé a la SD Ponferradina en liga Nacional, para posteriormente incorporarme a la Ponferradina B con la que conseguí el ascenso a tercera división. Una vez terminada mi etapa en la Ponfe jugué en varios equipos a nivel aficionado y continúe ligado al fútbol base. Actualmente y desde 2018 soy integrante del área de preparación física de la SD Ponferradina en la que conseguimos el ascenso de segunda b a segunda división.

2. ¿ Cómo sucedió la posibilidad de incorporarse al cuerpo técnico de la S.D. Ponferradina?
Trabajaba en un centro deportivo, y desde allí se dio la opción de poder incorporarme al cuerpo técnico del club. Este año cumplo la quinta temporada en la que soy preparador físico del primer equipo de la SD Ponferradina a la que estoy muy agradecido por la confianza depositada en mi.

3. ¿Cuál es el trabajo diario de un preparador físico de la Ponfe?
Comenzamos el día con el envío y recogida de un test a cada uno de los futbolistas. El objetivo es recoger información del aspecto físico del futbolista, si se encuentra con algún tipo de molestia o en condiciones óptimas para el trabajo. Posteriormente pasamos al trabajo de gimnasio en el que trabajamos el aspecto físico individual de cada jugador con su plan preventivo antes de empezar el trabajo grupal adaptando la carga de trabajo a las características de cada futbolista y en función del día de la semana en la que nos encontramos. Ya para finalizar la sesión continuamos con el trabajo de campo. En este apartado lo que hacemos es recoger todo el trabajo en el aspecto físico del futbolista a través de un GPS para poder adaptar el trabajo de forma individual dependiendo de las características de cada uno de ellos. Al finalizar el entrenamiento se descarga y analizan los datos en una base de datos y se genera un informe que compartimos y debatimos con el cuerpo técnico. El objetivo de todo el trabajo es conseguir que cada futbolista llegué en las mejores condiciones físicas al partido del domingo.

Mi experiencia me indica que el aspecto psicológico del futbolista es fundamental para el rendimiento del mismo

D&J
DANI & JOSE
CAFETERÍAS UNIVERSITARIAS I y II

Creo que desde su nacimiento Sport Coach Norte ha hecho una labor maravillosa. Ha crecido de forma abismal, siempre con nuevos proyectos y traspasando fronteras. Creo que en el futuro Sport Coach Norte va a crecer mucho más

4. ¿Qué factor juega el aspecto físico en el rendimiento del futbolista?
Como preparador físico la condición física del futbolista en el fútbol actual me parece fundamental. Hoy en día aunque un futbolista sea muy bueno en el aspecto técnico táctico si no está bien físicamente se le va a notar. A nivel profesional se trabaja mucho el aspecto físico, prácticamente todos los futbolistas tienen preparados personales para trabajar a diario después del entrenamiento con el equipo. Con lo cual podemos decir que el trabajo físico en el fútbol moderno es clave para el rendimiento del futbolista.

5. ¿Qué relación existe entre el aspecto físico y el psicológico del futbolista?
Mi experiencia me indica que el aspecto psicológico del futbolista es fundamental para el rendimiento del mismo. Un futbolista puede estar muy bien físicamente, pero si no está bien psicológicamente el rendimiento no va a ser óptimo. En muchas ocasiones nos olvidamos que los futbolistas son personas con sus problemas y que si no son capaces de gestionar bien este aspecto se notará en el terreno de juego seguro.

6. ¿Qué fechas son claves para la preparación física del futbolista?
En el fútbol actual es importante desde la primera jornada hasta la última. Son tres puntos en juego igual de importantes en cada jornada. El momento más importante para el aspecto físico de un futbolista es la pretemporada, ya que es el momento en el que se sientan las bases del trabajo de toda la temporada.

7. ¿Qué opinas de la labor de Sport Coach Norte?
Creo que desde su nacimiento Sport Coach Norte ha hecho una labor maravillosa. Ha crecido de forma abismal, siempre con nuevos proyectos y traspasando fronteras. Creo que en el futuro Sport Coach Norte va a crecer mucho más.

8. En el proceso físico de los niños en formación, ¿Qué valor toma el propio aspecto físico?
Ademas de preparador físico de la Ponferradina soy coordinador de futbol base en el Club Deportivo FuentesNuevas. Este aspecto me parece fundamental en el crecimiento formativo de los niños. Y en este sentido creo que existe un deficit social en el movimiento de los niños. Es cierto que el balón debe ser protagonista en las edades formativas, pero una vez llegamos a cadetes y juveniles otras capacidades deben ser protagonistas, una de ellas debe ser la fuerza. Esta capacidad debemos comenzar a desarrollarlas a través de saltos y ejercicios especificos.

9. ¿Cuáles son tus planes de futuro?
Ojalá mi futuro este ligado al mundo del fútbol siempre. Ahora he conseguido lo que siempre he querido, disfrutar y vivir de mi profesión en el mundo del fútbol me gustaría disfrutar de ello durante mucho tiempo.

PROGRAMA FORMATIVO 2023

Sport Coach Norte y el gimnasio Mamba Bierzo Fitness Center ponen en marcha el programa formativo 2023. Un programa que el usuario puede realizar de forma presencial o a través de streaming y on line desde cualquier lugar del mundo. Ambas entidades ofrecen una formación académica y de calidad a la medida de tus necesidades. El programa consta de cuatro modalidades, con treinta horas de duración acreditada con un certificado de asistencia, y diploma acreditativo. Cada programa formativo se finaliza con un trabajo de fin de curso. El programa formativo 2023 que comenzará en el mes de junio y finalizará en diciembre se compone de los siguientes cursos:

- Entrenador personal
- Nutrición deportiva
- Coaching deportivo
- Monitor de Sala

CURSO DE ENTRENADOR PERSONAL

2, 3 Y 4 DE JUNIO

PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

PRINCIPIOS Y MEDIOS DE ENTRENAMIENTO

PSICOLOGÍA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

EVALUACIÓN Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

CURSO DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

22, 23 Y 24 DE SEPTIEMBRE

- BASES NUTRICIONALES
- VALORACIÓN DEL CLIENTE
- NECESIDADES NUTRICIONALES
- PLANIFICACIÓN Y SUPLEMENTACIÓN

CURSO DE COACHING DEPORTIVO

24, 25 Y 26 DE NOVIEMBRE

- LIDERAZGO DEPORTIVO
- HABILIDADES PERSONALES
- GESTIÓN DE TALENTO
- HERRAMIENTAS DINÁMICAS PRÁCTICAS

CURSO DE MONITOR DE SALA

15, 16 Y 17 DE DICIEMBRE

- FITNESS: CONCEPTOS GENERALES
- ANATOMÍA Y CADENAS CINÉTICAS
- PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO
- METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO CON MÁQUINAS

Av. de Roma, 4, 24001 León. Teléfono: 987 27 36 76

CURSO DE ENTRENADOR DE PORTEROS DE FÚTBOL

Durante el mes de febrero de 2023 Sport Coach Norte y Tecnificación de porteros de León firmaron un acuerdo de colaboración para desarrollar de forma conjunta diferentes actividades:

Los encargados de firmar este acuerdo fueron Roberto Carlos Fernández, CEO de Sport Coach Norte y Abraham Álvarez, CEO de Tecnificación Porteros León. Entre los diferentes acuerdos destaca el Curso de Entrenador de Porteros que se desarrollará anualmente, y que en esta primera edición ya se ha llevado a cabo en León los pasados días treinta de marzo y uno de abril. Próximamente tendrá lugar la segunda edición en este caso en Ponferrada los días veinte y veintiuno de mayo. El curso consta de una sesión teórica que en la edición de León se ha llevado a cabo en el Centro de Formación de Sport Coach Norte y la sesión práctica se llevó a cabo en las instalaciones del Olimpico. Cabe destacar que en Ponferrada la sesión teórica tendrá lugar en las instalaciones de Sport Coach Norte de Camponayara y la sesión práctica en el campo de fútbol de Camponayara. Un curso que además se puede realizar desde cualquier parte del mundo en streaming y que consta de cinco módulos:

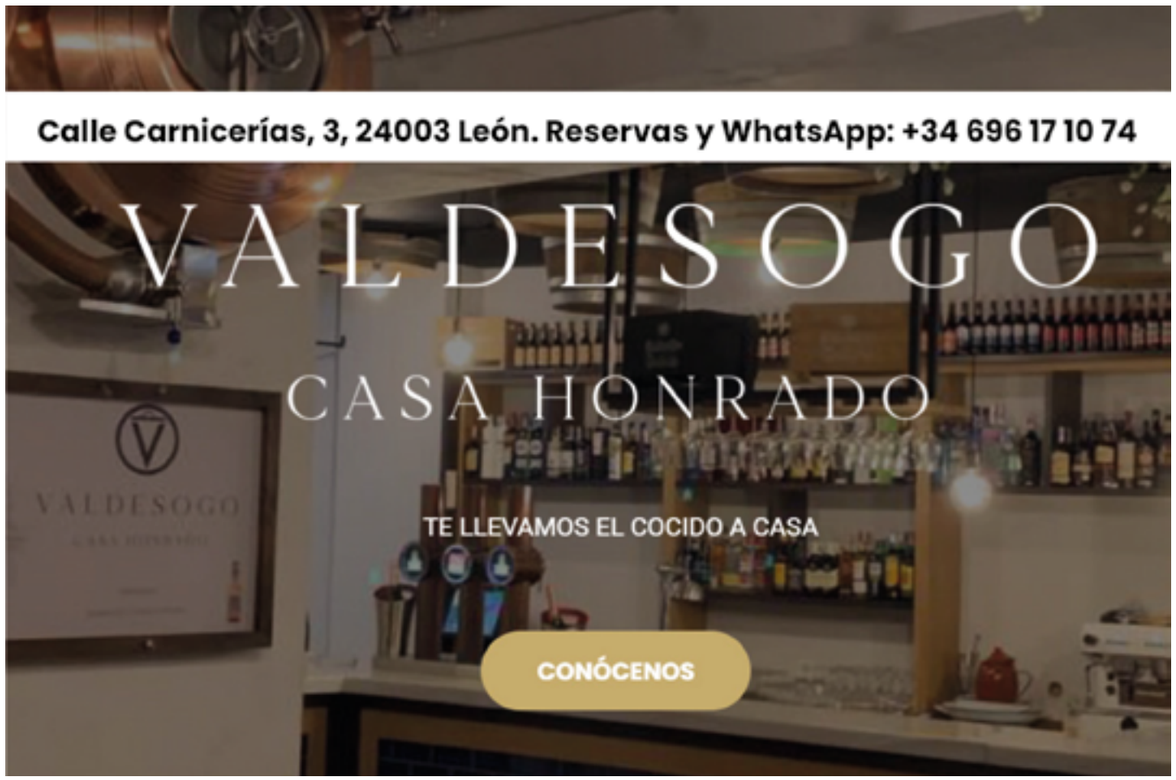
Módulo 1: La figura del portero en el fútbol actual
Módulo 2: Acciones técnico tácticas
Módulo 3: Preparación física
Módulo 4: Psicología
Módulo 5: Entrenamiento y práctica

Este curso que consta de un total de treinta horas y que finaliza con un trabajo de fin de carrera.

Además de seminarios de formación para Técnicos y entrenadores para integrar el trabajo de los porteros en la sesión de entrenamiento y trabajos específicos de portería.

De igual modo, la apertura de un Centro de Tecnificación y Alto Rendimiento para porteros en Ponferrada de cara a la temporada que viene.

De igual modo, ambas entidades han acordado ofrecer precios y descuentos especiales para todos los Clubes de León y provincia así como para los alumnos y ex alumnos de Sport Coach Norte y de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en todas las actividades que realicen ambas entidades.



TECNIFICACIÓN PORTEROS LEÓN

CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO

tecnificacionporterosleon@gmail.com

centrotecnificacionporterosleon

centrotecnificacionporterosleon

CALLE SAN JOSE 5, León. TELÉFONO: 987 39 77 30

EL RINCÓN DE LOS ALUMNOS

IVÁN Y GABRIEL

El equipo de fútbol de mi vida es...
Real Madrid
El amor a este equipo me viene a través de...
Por su juego
Actualmente juego en el equipo...
Casa de Asturias Alevin C
Mis características como futbolista son...
Visión de juego, regate y precisión en los pases
Mi comida favorita es...
Canelones
Lo que más te gusta del fútbol es...
Competir
Lo que menos me gusta del fútbol es...
Perder
La asignatura que más me gusta del cole es...
Sociales
Mi jugador preferido es...
Cristiano Ronaldo
Me gustaría conocer a...
Cristiano Ronaldo
Lo que más me gusta hacer en mi tiempo libre es...
Jugar al fútbol
La música que más me gusta es...
Cadena Dial
Sport Coach Norte me ofrece la posibilidad de...
Mejorar mi fútbol
Mi programa favorito en la tele es...
Plataforma YouTube
El campeón de Liga este año será...
Real Madrid
El sueño que desearía cumplir sería...
Ser futbolista
El Campeón de la Champions será el...
Manchester City

El equipo de fútbol de mi vida es...
No tengo equipo
Actualmente juego en el equipo...
Casa de Asturias
Mis características como futbolista son...
Mi zurda
Mi comida favorita es...
Pizza
Lo que más te gusta del fútbol es...
Conocer gente
Lo que menos me gusta del fútbol es...
no hay nada que no me guste
La asignatura que más me gusta del cole es...
Matemáticas
Mi jugador preferido es...
No tengo
Me gustaría conocer a...
Tom Mollana (Spiderman)
Lo que más me gusta hacer en mi tiempo libre es...
Jugar con mis amigos
La música que más me gusta es...
Música de Internet
Sport Coach Norte me ofrece la posibilidad de...
Aprender y mejorar
Mi programa favorito en la tele es...
Disney Plus
El campeón de Liga este año será...
No lo se
El sueño que desearía cumplir sería...
Trabajar en programación
El Campeón de la Champions será el...
No lo se

Av. San Ignacio de Loyola, 66, León. Teléfono: 987 49 69 84. cafeteriasextaavenida@gmail.com

Calle Bilbao, 5, 24400 Ponferrada, León. Teléfono: 987 41 58 08 - mambabfc.com

PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN EL FÚTBOL PROFESIONAL Y EN EL FUTBOL BASE. VARIABLES PSICOLÓGICAS EN EL JUGADOR DE FÚTBOL. REFLEXIONES SOBRE PSICOLOGÍA DEPORTIVA, COACHING Y FÚTBOL.

Carlos García Galindo "Experto en coaching deportivo y psicología del alto rendimiento"

Los equipos de **fútbol profesional** de primera división en España, según un artículo* publicado en el año 2018 por el Colegio Oficial de psicólogos de Madrid, indica que la figura del psicólogo deportivo se encuentra presente en el 80% de las categorías inferiores y en un 25% de los primeros equipos de los clubes de primera división. Estos profesionales procuran que los jugadores a su cargo cuenten con diferentes técnicas y herramientas psicológico-emocionales para que puedan alcanzar su máximo rendimiento deportivo.
Además, realizan otros cometidos como son escuela de padres, mediación deportiva, formación, asesoramiento e intervención con el cuerpo técnico etc..

En el fútbol base queda mucho trabajo por hacer. La gran mayoría de clubs (excepto clubs con categorías profesionales) no disponen de personas con formación para poder llevar a cabo un trabajo especializado en este sentido. Además, los clubs que si cuentan con personal con formación especializada, tienen demasiados jugadores y categorías a cargo de una sola persona, teniendo así una labor muy complicada a la hora de poder realizar un trabajo de calidad.
Por esta razón, mientras no existan más personas formadas en este sentido, y los clubs no apuesten por ello, es responsabilidad de los entrenadores de base tener nociones básicas de psicología deportiva para favorecer el desarrollo integral de los jóvenes jugadores.
En estas primeras edades, podemos empezar a introducir de manera simplificada y práctica un primer contacto con conceptos relacionados con la psicología deportiva y el coaching a través de pequeñas dinámicas.
Conceptos tales como la respiración, técnicas de relajación, inteligencia emocional, gestión del error etc.., deben "de empezar a tener significado" en las cabezas de nuestros jóvenes jugadores, con el fin de mejorar la transición a etapas superiores.
Estos conocimientos no solo serán de gran utilidad en el deporte que practiquen, sino que también podrán beneficiarse de estas técnicas y conocimientos en la vida real.

VARIABLES PSICOLÓGICAS EN EL JUGADOR DE FÚTBOL
En muchas tertulias en las que se habla coloquialmente sobre fútbol, se tiende a hablar sobre "si este" o "aquel otro jugador" es bueno teniendo en cuenta solamente aquello que más nos llama más la atención, es decir, aquello de lo que es capaz de hacer el jugador con la pelota. Si marca goles, si tira bien las faltas, si tiene una técnica depurada o es capaz de hacer malabarismos con el balón. En este tipo de comentarios, parece tener valor solamente aquello que más nos llama la atención a simple vista, simplificando a la mínima expresión los factores que influyen en el rendimiento deportivo.

Desde el ámbito de la psicología deportiva y el coaching deportivo, el análisis del rendimiento de un jugador de fútbol se realizará teniendo en cuenta **los cuatro pilares del rendimiento**, lo que aportará una visión objetiva y completa del desempeño del jugador.

1. El pilar físico (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad).
2. El pilar técnico (control, pase, tiro, conducción, regate etc.)
3. El pilar táctico (posicionamiento y movimientos en el terreno de juego en función del balón, de los compañeros y de la oposición de los rivales, toma de decisiones etc.).
4. **El pilar psicológico-emocional**, cuyas variables psicológicas principales son la motivación, la autoconfianza, la activación, la atención y la inteligencia emocional.

Este último pilar del rendimiento deportivo será de vital importancia ya que hará de elemento dinamizador de los tres anteriores optimizando su funcionamiento.

1. MOTIVACIÓN
La motivación hace referencia al grado de interés que tiene el deportista por el deporte que practica. Distinguimos en primer lugar una motivación **orientada al ego**, que es aquella en la que el deportista alcanza resultados positivos, reforzando así su autoestima y estatus dentro del entorno de rivales, compañeros, padres etc. El problema de este tipo de motivación puede manifestarse cuando los resultados no son tan positivos como se esperan. La autoestima personal del deportista se podría ver dañada, pudiendo llegar el abandono deportivo.
La motivación **orientada a la tarea** es un tipo de motivación de suma importancia, ya que se caracteriza porque el deportista ama su deporte desarrollando hacia él un alto grado de compromiso. Disfruta de entrenamientos y competiciones además de superándose a sí mismo en sus "retos deportivos".
La búsqueda de este tipo de motivación es ideal trabajarla en edades infanto-juveniles, ya que primero se debe buscar la adherencia deportiva y el gusto por el deporte, para más tarde orientarse hacia la **motivación orientada al logro.**

2. AUTOCONFIANZA
La autoconfianza es la confianza que tiene un deportista en sus propios recursos para poder alcanzar un objetivo de realización, y a través del mismo, llegar a alcanzar un objetivo de resultado. El planteamiento de **objetivos de realización** en el deportista servirá para que este tenga muy claros los pasos a seguir durante la competición y durante la temporada. Tendrá marcadas unas "pautas de actuación o protocolos" que llevar a cabo, y no actuará de forma impulsiva o desorganizada. Este tipo de objetivos mejoran la **autoconfianza** en el deportista, jugando un papel fundamental en su rendimiento.

3. ACTIVACIÓN
La activación general del organismo es una respuesta fisiológica y/o cognitiva. Se considera un estado del organismo que va desde un estado de total calma y relajación, hasta un estado de máxima tensión y excitación. Al futbolista de alto rendimiento le será de gran ayuda conocer técnicas que le ayuden a situarse en su nivel de activación óptimo para competir. El **nivel de activación óptimo** del deportista será aquel que le sitúe en su caso particular en condiciones de alcanzar su máximo rendimiento ante un reto deportivo.

4. ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN
La capacidad que tiene el deportista para manejar a su antojo su capacidad de perceptiva y lograr su objetivo la conocemos como atención. La atención va íntimamente relacionada con la concentración. Se puede definir como la capacidad que tiene el futbolista de centrar y mantener el tiempo necesario toda su energía psicológica en el estímulo sobre el que hemos elegido poner nuestra atención.
Es muy importante que el futbolista sepa manejar su foco atencional en función de las circunstancias competitivas y en función del estímulo al que quiera prestar atención, evadiéndose asimismo de estímulos prescindibles (distractores) que puedan comprometer su desempeño deportivo.
El deportista deberá aprender a focalizar su visión y aprender a hacer conscientes durante el partido los diferentes estímulos donde centrar su atención, es decir, un estímulo principal (balón) y en unos estímulos periféricos (donde, a que distancia se encuentran y que influencia tienen en la jugada los rivales, compañeros, así como distancia a la portería etc.).
También se debe incidir en la eliminación de distractores que puedan distraer al jugador a través de trabajo en concentración. El jugador debe concentrarse para tener solo en el "radar" de su mente, aquello que tiene que hacer, y que influye decisivamente en su rendimiento.

5. INTELIGENCIA EMOCIONAL
La inteligencia emocional se puede definir como la capacidad de la persona para conocer (conocimiento) y reconocer (corporalmente) sus emociones, así como conocer y reconocer también las de los demás. De esta forma, la persona podrá evaluar y gestionar las emociones propias y las de los demás de una manera adecuada y empática.
El fútbol por su gran nivel de incertidumbre y complejidad del juego, así como el estrés al que se ven sometidos los jugadores, es un deporte con gran carga emocional, por lo que las emociones aflorarán continuamente tanto en entrenamientos como en competiciones. Las emociones más comunes a menudo suelen ser el enfado, la frustración, el miedo, la incertidumbre, la alegría, euforia etc. Se considera de gran importancia que el jugador de fútbol de alto rendimiento sepa calibrar y gestionar de manera adecuada sus emociones en situaciones competitivas y de entrenamiento, así como en situaciones de convivencia deportiva.

CLINIC DE TECNIFICACIÓN Y ALTO RENDIMIENTO DE SEMANA SANTA

Un año más Sport Coach Norte ha celebrado sus tradicionales clinics de Tecnificación de Semana Santa.
Casa de Asturias, Villaquilambre, Valencia de Don Juan y Ponferrada han sido las cuatros sedes de la celebración.

Los clinics de Sport Coach Norte se distingue por ser especifico en función de las exigencias del fútbol moderno e individualizado en función de las características y capacidades diferenciadoras de cada jugador.

Asi los entrenamientos de Sport Coach Norte contemplan las siguientes especificaciones:

- Entrenamientos colectivos
- Entrenamientos individualizados
- Prevención de lesiones
- Readaptación funcional
- Análisis Competición
- Comprensión Táctica del Juego
- Evaluación y monitorización del jugador

Las sesiones individuales son personalizadas y el entrenamiento colectivo enfocadas al desarrollo de las ideas de juego.

Los aspectos físicos se trabajarán de manera integrada en el campo y en las sesiones de preparación física, donde se trabajarán los aspectos individuales a desarrollar en cada jugador.

Además en nuestros clinics damos gran importancia a la nutrición, durante la mañana proporcionamos a nuestros jugadores desayunos saludables.

Sport Coach Norte proporciona material deportivo de la marca NIKE a todos los participantes.

A QUIÉN VA DIRIGIDOS LOS CLINICS SCN

Va dirigido a todos los niñ@s de Categoría Prebenjamin, Benjamín, Alevín, Infantil y Cadete, que quieran aumentar su rendimiento y trabajar con una metodología profesional basada en procesos individuales.

FÚTBOL, FORMACIÓN Y MUCHA DIVERSIÓN

MUY PRONTO EN NUESTROS CANALES DE COMUNICACIÓN DISPONDRÁN DE LA INFORMACIÓN SOBRE LOS CLINICS DE VERENO

P.º Salamanca, 67, 24010

Sport
Coach
norte

SERVICIO TÉCNICO
622 36 51 83
info@resetleon.es
ALCALDE MIGUEL CASTAÑO, 66
LEÓN
RESET
INFORMÁTICA
Reparación PC desde 25€
Actualización GPS
Protección de Datos
Soporte Online
Digitalización VHS y cassettes
ELECTRÓNICA
Teléfonos
Tablets
GPS
Consolas
Pequeños electrodomésticos
Venta de productos por encargo
Asesoramiento técnico