



TERCER TIEMPO

PROGRAMA DE ALTO RENDIMIENTO AFECTIVO

**Jugadores de clubes de fútbol
en categorías inferiores**

#afectividad
#relaciones_sanas
#adicciones
#pornografía
#imagen



TEMPORADA 2025-2026

El jugador total

El fútbol es un deporte maravilloso que acapara miradas, titulares, pasiones. Cada jugador tiene que entrenar muy duro para destacar, para triunfar. Pero en el fútbol, no todo es fútbol. Detrás de cada gol, de cada parada, hay una persona con sus talentos, personalidad, emociones, fortalezas... y debilidades.

Cruyff decía que un jugador, de media en un partido, tenía el balón en sus pies apenas dos o tres minutos. Lo importante era lo que ocurría en los otros 87 minutos. Un alto rendimiento afectivo influye en el alto rendimiento deportivo.

En la vida pasa algo parecido. De cara al futuro, ¿qué le ocurrirá dentro de unos años, cuando el deporte lo siga más por televisión que sobre el propio terreno de juego? ¿Quién les prepara para el *partido* de la vida? El *tercer tiempo* es mucho más largo e importante que los dos reglamentarios.

La asociación Dale Una Vuelta, pionera en la prevención del consumo de pornografía, lleva diez años trabajando en el desarrollo personal de adolescentes, a través de una afectividad rica y abundante.

«*El éxito sin honor es el mayor de los fracasos*»
Vicente del Bosque



1.- UN PROGRAMA PARA NUESTRO TIEMPO

Vivimos en un mundo lleno de oportunidades, con un acceso directo a todo lo que queramos. Placer y bienestar más a mano que nunca. En el mundo del deporte, a la vez, la competencia, y la búsqueda del éxito, conllevan exigencias personales muy altas.

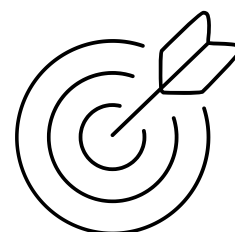
Entre otros peligros, sin duda estamos en una época propicia hacia conductas adictivas. Según la OMS, una adicción es “una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o una necesidad hacia una sustancia, actividad o relación”. La pornografía, el juego de apuestas, o el uso excesivo de internet, requieren pautas de prevención entre los adolescentes.

El deporte en equipo fomenta el sentimiento de pertenencia al grupo, promueve la perseverancia y la disciplina e impulsa el desarrollo emocional y la empatía.

Con el deseo de ofrecer una herramienta a instituciones deportivas, hemos elaborado un programa preventivo para trabajar aspectos clave que facilitan en gran medida el desarrollo personal y unas relaciones sanas, consigo mismo y con los demás, que les aleje de conductas indeseadas.

2.- OBJETIVOS

El objetivo general es ofrecer pautas de crecimiento personal a los jóvenes jugadores de clubes de fútbol, siempre unidas a su interés deportivo. A la vez, es primordial que sean conscientes de aquello que puede ser perjudicial para su afectividad, ofreciendo herramientas y conocimientos que favorezcan un sano desarrollo psicosocial dentro del equipo de fútbol.



Los objetivos específicos son:

- Trabajar con la autoestima y la gestión emocional
- Concienciar sobre las adicciones de la conducta, en especial la pornografía
- Fomentar hábitos para una afectividad sana
- Fortalecer la cohesión del equipo
- Desarrollar habilidades de comunicación

3.- PARTICIPANTES

El programa está dirigido principalmente a jóvenes **adolescentes** masculinos, entre 12 y 16 años, que pertenecen a categorías inferiores -infantil y cadete- de un club de fútbol. Esperamos ofrecer, en próximas ediciones, un programa similar dirigido a equipos femeninos.

Este proyecto incluye una sesión exclusiva a los **entrenadores** de los diferentes equipos; también será conveniente que asistan con los jugadores al resto de módulos.

4.- METODOLOGÍA

El programa se compone de cuatro módulos. El primero está destinado a los entrenadores; los otros tres, a los jugadores y el equipo al completo.

Cada módulo consta de una sesión de una hora, e incluye una metodología teórico-práctica, bajo la cual se permitirá dedicar un tiempo de la sesión a impartir determinados contenidos que, posteriormente, en la misma sesión, serán llevados a la práctica mediante diferentes dinámicas.

La fecha definitiva del programa, y de cada módulo, se decidirá en función de la disponibilidad y flexibilidad de horarios, tanto del equipo profesional de ponentes como de los participantes. Lo ideal para la efectividad del programa es que se desarrolle, a lo sumo, en el plazo de un mes.



5.- PROGRAMA



ENTRENADORES

Módulo 0. La influencia del entrenador

1. «Yo soy líder»
 - a. Un liderazgo efectivo
2. El juego psicológico mejora el rendimiento físico
3. El impacto del entrenador en la motivación
 - a. Cultura de la victoria vs competición sana
4. Entrenador, modelo y espejo
5. El clima emocional, jugador número 12

JUGADORES

Módulo 1. «Somos un equipo», más que un lema

1. Introducción al programa
2. Del ego al nosotros
3. Co-dependencia: entender a mi grupo
4. Trabajando en equipo
 - a. La agresividad, un jugador peligroso
 - b. El poder de la palabra: habilidades de comunicación
 - c. Fomentar lo positivo: pertenencia y motivación

Módulo 2. Autoestima, un portero imbatible

1. La pirámide de la autoestima
2. Conocerse y aceptarse, dos centrales de lujo
 - a. Autoexigencia
 - b. Identidad y valía personal
3. Redes sociales, tú decides
 - a. ¿Pantallas o fútbol?
 - b. Autoimagen en un mundo de imágenes
 - c. Cómo vivir la presión mediática y social
4. Entrenar la mirada

5.- PROGRAMA



Módulo 3. Placer, pantallas, pornografía. ¿Un verdadero hat trick?

1. Todo atractivo, todo a mano
2. Adicciones de la conducta
 - a. Así funciona nuestro cerebro
3. La pornografía y sus mil caras
 - a. Sexualidad FC vs Pornografía CF
 - b. Mitos y excusas
 - c. Relatos en carne y hueso
 - d. Detonantes y señales de alarma
 - e. Cómo salir... (sin quedarte en fuera de juego)
4. Diez claves para una afectividad sana

6.- EQUIPO PROFESIONAL

Dale Una Vuelta cuenta con un amplio equipo de profesionales especializados en psicología, educación y comunicación. Los materiales de este programa han sido elaborados y supervisados por psicólogos clínicos, psicopedagogos y profesionales de escuelas deportivas.

Para el desarrollo de las sesiones, el equipo está formado por:

1. Psicólogos/as general sanitarios, especializados en adicciones de la conducta.
2. Educador y experto en el trabajo con adolescentes.
3. Profesional del Counselling, o relación de ayuda.

7.- RECURSOS

Este programa se desarrolla en las instalaciones del propio centro deportivo. Para la puesta en marcha, se requiere sencillamente (1) una sala o aula con proyector, y si es posible, (2) un ordenador con conexión a internet.

Por parte de Dale Una Vuelta, al finalizar el curso, se facilitará documentación extra al club deportivo, para seguir trabajando otros aspectos con los jugadores. Además, se entregará una copia de todo el material utilizado en el programa.

El **precio** del programa es de 1250 €*, pero se puede adaptar dependiendo de diferentes circunstancias y variables.



* Si el programa se lleva a cabo fuera de la Comunidad de Madrid, habría que sumar el coste de desplazamiento de los profesionales.





DALE
UNA
VUELTA

Programa **TERCER TIEMPO**

www.daleunavuelta.org

info@daleunavuelta.org



María Tubau, 3
28050 Madrid