

# TENIR POR AL FUTBOL

12 setembre, 2017



La por i l'home sempre han tingut una relació molt estreta. És una reacció de les nostres emocions en situacions de perill. Per tant, l'ésser humà ha d'acceptar la por, l'ha d'entendre i ha de relacionar-se amb ella, perquè és inevitable.

Per això, tot esportista, en algun moment de la seva carrera ha sentit por a vegades per causes conegudes i altres ni tant sols per elements detectats.

La por bé acompanyada d'una sèrie de símptomes.

## Quins són els principals símptomes que acompanyen a l'aparició de la por?

- Augment de la pressió sanguínia.
- Augment del ritme respiratori.
- Augment de la freqüència cardíaca.
- Augment del to muscular (grau de duresa al múscul).
- Increment del caudal de sang que viatja cap als músculs transportant oxigen i hormones com l'adrenalina o noradrenalina.
- Tremolor.
- Sudoració.

És a dir, l'organisme manifesta la por mobilitzant tots els seus recursos per afrontar les exigències d'una activitat major.

## Tipus de por

Existeixen diferents tipus de por, psicològicament parlant. Sigmund Freud diferenciava entre tres tipus de por:

- 1.- Por real (por a situacions externes).

2.- Por neuròtic (por a impulsos interns).

3.- Por moral (por que surt d'un sentiment de culpabilitat)

### Cóm actua l'escalfament sobre el futbolista?

L'escalfament té entre altres objectius el produir un passatge fluid de la inactivitat a l'activitat i evitar els efectes emocionals negatius a l'iniciar-se i durant el partit de futbol.

### Cóm es fa present la por?

La por pot aparèixer per mols motius: una reacció de inseguretat produïda per alguna cosa desconeguda, per la capacitat del rival, les lesions que poden donar-se durant el partit o les expectatives creades al voltant del rendiment d'un futbolista per l'afició, el club, la família, el país, ...

### Formes de la por:

- **Por a lesionar-se:** Aquesta forma de tenir por es tracta d'una funció biològica normal de protecció que tots tenim. Les causes principals que ho provoquen són: dificultat del partit, grau d'intensitat de l'estímul, joc brut.
- **Por a "cremar-se":** Aquesta és la por a ser motiu d'escarni per part dels companys d'equip o de l'afició present, ja sigui per cometre errades tècniques o tàctiques. Tothom té la necessitat de rebre apressi i reconeixement dels seus companys. Encara que en equips d'alt rendiment hem de disposar d'una duresa emocional per suportar crítiques i atacs, sinó tindrem poques possibilitats d'aconseguir l'èxit.
- **Por a la derrota:** Està clar que qui té por a la derrota juga per no perdre i no per aconseguir un resultat exitós. Aquesta actitud defensiva fa conscient l'execució de moviments automatitzats en una rigidesa i

imprecisió. Augmenta el nivell de tensió del jugador que surt rígid i obsessionat al camp per obtenir un resultat.

- **La por com estímul i depressor del rendiment.** La por té una doble funció ja que per un costat serveix com estímul per la producció de força actuant positivament sobre el rendiment i l'aprenentatge, i per altre costat si l'estímul és molt fort inhibeix el rendiment i l'aprenentatge.
- **Por al càstig;** En els esports d'equip, el jugador que no rendeix adequadament pot anar directament a la banqueta o eliminat de la llista de convocats, la qual cosa pot actuar negativament sobre el seu futur professional.
- **Por paralitzant:** La por pot fer que un jugador senti les seves extremitats pesades com si no pogués desplaçar-se amb la velocitat normal degut a la pertorbació de l'activitat del seu sistema nerviós central. Una molt forta secreció d'adrenalina produeix, en lloc d'un elevat rendiment, una forta sensació de debilitat muscular.
- **La por al desconegut:** La por pot originar-se en condicions externes modificades. Per exemple, l'estat del camp, l'amenaça de pluja, la inseguretat de l'estadi,...
- **La por i l'agressivitat:** La por pot produir hipermotricitat que es caracteritza per una conducta agressiva. Molt sovint, observem aquest tipus de conducta en alguns jugadors que als pocs minuts de començar el partit són amonestats o expulsats del terreny de joc.
- **Por i tensió:** Darrere de tota reacció a la por existeix una tensió incontrolada. Cada ésser humà posseeix un nivell de tensió determinat i el millor perfil de competidor és aquell que pot tolerar grans compromisos amb un baix nivell de tensió emocional.
- **La por i la coordinació:** La por actua principalment sobre la coordinació ja que com se sap d'aquesta depèn

fonamentalment d'una exacta percepció del joc i d'una bona capacitat de concentració, així com de l'arribada d'estímuls justos als músculs precisos que han de realitzar correctament l'acció motora.

- **La por i les correccions:** Molt sovint, els entrenadors en el seu afany de subministrar-los informació útil als seus jugadors reforcen advertències sobre el que han i no han de fer. Seria millor reforçar les accions que un jugador pot i hauria de fer. Altre forma d'induir la por es donar crits com "et pots caure", "no saltis que és perillós", ...
- **La por i el gènere:** En investigacions realitzades sobre el futbol femení van mostrar valors de por superiors al dels nois. Això es deu probablement a que les nenes reben menors estímuls de moviment que els nois i, per tant, són menys fortes i tenen menys coordinació. També influeixen els rols que la societat assigna a cadascú dels sexes.

### Com es redueix la por?

Entre les mesures que s'utilitzen en l'esport tenim:

**1.- Els exercicis de relaxació.** Produeixen una agradable sensació de complaença.

**2.- Entrenament mental:** Aquesta forma d'entrenament consisteix en aprendre i millorar una coordinació de moviment a través de representacions intenses dels mateixos. La representació de moviments, elements tàctics i situacions del joc també redueix la tensió nerviosa.

**3.- Entrenament autogen.** Aquest és un mètode de relaxació que permet actuar de forma voluntària sobre el comportament dels individus. Mitjançant la utilització de determinades paraules, frases s'aconsegueix un efecte tranquil·litzant i una relaxació muscular.