

ÉS UNA SOLUCIÓ EL CÀSTIG AL FUTBOL?

27 novembre, 2017



Tots coneixem la frase: **Castigat!!! Aquesta setmana, ni entrenes ni hi ha partit, així aprendràs... !!!** Realment aquesta mena de càstigs serveixen per alguna cosa?

Sabem que jugar al futbol té una gran llista de beneficis:

- Enfortiment de músculs i ossos.
- Prevenció de la obesitat.
- Prevenció de risc de malalties com la diabetis.
- Pot corregir possibles defectes físics.
- Ajuda a coordinar els moviments.
- Estimula la higiene i la salut...

El futbol com eina educativa i psicològica

Aprendre a socialitzar-se amb nous companys, a guanyar i compartir triomfs, a perdre i saber tolerar la frustració, experimentar emocions, controlar la impulsivitat en determinats moments i a vèncer la timidesa entre altres, reduir l'ansietat, respectar les normes, a l'entrenador, jugadors, rivals i als àrbitres, augmentar la seva confiança perquè de cadascú d'ells depèn la resta de l'equip. Amb el futbol es creen lligams de suport entre tots, es fomenta la col·laboració, es promou una millor gestió del temps al tenir que estudiar o fer deures. Ensenya a fixar metes, a desenvolupar habilitats com el pensament estratègic, la capacitat de liderar, desenvolupa la pertinença a un grup amb interessos i objectius comuns, ensenya a ser responsables i a complir amb el que un mateix es compromet.

El cervell d'un nen o nena esportista és més actiu, l'atenció

i concentració prenen protagonisme, escolten, assimilen, actuen segons directrius dels seus entrenadors i a la vegada es centren en els moviments sense perdre de vista al seus companys, és el seu dia a dia en l'entrenament.

La seva pràctica fomenta el ser perseverant, tolerar l'error propi i el dels companys i aprendre d'ells com a part del procés d'aprenentatge, se senten d'aquesta manera protagonistes actius del seu aprenentatge repercutint d'una manera valuosíssima en la seva autoconfiança, autoconcepte i autoestima en els companys de viatge al llarg de totes les seves vides.

“Cada dia que prives al teu fill o filla de la pràctica esportiva impedeixes el seu desenvolupament físic, mental i de la llarga llista de beneficis”

Des de petits la clau es establir els límits amb fermesa i alternatives educatives enginyoses perquè el càstig sigui l'excepció i no la regla. I en molts casos el càstig, extingeix la conducta de manera puntual però l'arrel del problema no es soluciona i molts nens i nenes que, malgrat tot continuaran fent-la d'amagades.

El càstig de moda: **“...et deixo sense partit”**, està demostrat que no és efectiu, per això expressions conegudes com: **“li dona igual que no el deixis jugar”**, perquè per que el càstig sigui educatiu li ha de suposar un esforç que li ajudi a controlar-se. Si li castigues sense anar a entrena no només no fa esforç, si no que li prives de l'esforç que tenia que fer per desplaçar-se, deixar de fer el que estava fent, complir amb el compromís que té amb els seus companys... és a dir fomentes la no responsabilitat. Reflexió, pautes clares i diàleg en el moment adequat per transmetre les normes és la clau per un nou començament.

Yolanda Cuevas Ayneto

Psicòloga