

HABILITATS MENTALS D'UN JUGADOR DE FUTBOL

19 octubre, 2018



El jugador de futbol hauria de tenir una sèrie d'aptituds per triomfar en aquest esport. Aspectes com l'actitud de confiança, la comunicació amb la resta de companys, la visió de camp on es desenvolupa el joc, saber quins són els moviments més correctes dins del camp i practicar el joc net, són algunes de les habilitats que marquen la diferència entre jugadors.

Actitud

Un jugador haurà de mantenir una actitud d'autoconfiança durant tot el partit i esforçar-se fins al límit de les seves possibilitats per tal d'aconseguir la victòria. El que no pot fer un jugador és tenir actituds com no córrer el suficient, estar pensant en altres temes durant el partit, deixar-se influir pel públic o perdre la confiança si el partit no va com s'esperava en un principi.

Comunicació

Una bona comunicació entre tots els membres de l'equip és essencial. Els jugadors d'equips experimentats parlen constantment entre ells. Es demanen els passis, avisen al receptor de la pilota si tenen espai per girar-se o estan marcats per un rival. El porter sol cridar a la defensa per advertir-li de que serà ell qui agafi la pilota, evitant mal entesos; també els pot dir que avancin la defensa per deixar als atacants en fora de joc... Altres formes de comunicació són la intimidació o provoquen als jugadors contraris i els intents d'influir en els àrbitres.

Visió del camp

La capacitat per veure l'espai en que s'està desenvolupant el joc és molt important. Un atacant que no té la pilota hauria d'intentar moure's cap els espais oberts, mentre que un atacant amb pilota controlada pot avançar a l'espai obert més proper o bé buscar en aquests espais als seus companys per passar-los la pilota. Els centrecampistes organitzadors tenen un paper central en la visió de camp per enviar passis als espais oberts, mentre que els atacants són especialistes en moure's sense pilota a aquests espais.

Moviment del jugador

Els moviments dels jugadors en el terreny de joc tenen un paper fonamental en la tàctica i solen ser determinats prèviament per l'entrenador. Hi ha entrenadors més restrictius que limiten molt el moviment dels seus jugadors, mentre que altres concedeixen més llibertat. Hi ha jugadors especialistes als que se'ls hi concedeix major llibertat de moviments, com els mitjapunts i organitzadors, sobre tot si són estrelles mundials. Sigui quin sigui el moviment, és molt important que els jugadors no estiguin estàtics i tinguin clar on deuen moure's

segon la situació, ja que això determinarà el joc més ordenat i com més possibilitats d'atac.

Joc net o brut

El jugador hauria d'evitar les targetes innecessàries, per exemple no protestant als àrbitres o fent entrades excessivament fortes. A més a més, és recomanable tenir una actitud respectuosa cap als oponents, evitant els insults, les humiliacions quan es va guanyant per una ampla diferència de gols, etc. Hi ha qui considera que tot allò que serveix per guanyar és lícit en un terreny de joc, per la qual cosa en el futbol actual veiem situacions com:

- Simular una lesió per retardar el joc o aconseguir que li treguin una targeta a l'adversari.
- Insultar, escopir o colpejar al contrari per desestabilitzar-li.
- Intentar pressionar als àrbitres.
- Marcar gols amb la ma com si s'hagués utilitzat el cap.
- Simular faltes i penals.
- Perdre temps intencionadament.

En alguns països el joc brut està més acceptat que en altres. Per exemple, en Anglaterra està generalment mal vista la simulació mentre que en Espanya o Itàlia és molt comú en molts partits. Malgrat això, la FIFA i federacions com la Federació Catalana de Futbol promouen campanyes de "Joc Net" i "Prou insults o violència al món del futbol".