

AL FUTBOL DE BASE NO TOT ÉS GUANYAR (vídeo)

19 gener, 2022

El psicòleg esportiu, Oliver Martínez, explica les claus de la psicologia aplicada en el món del futbol i futbol sala amateur base. Per les seves mans, han passat més de 400 esportistes que li han demanat teràpia per superar els seus problemes psicològics relacionats amb la pràctica esportiva.

El psicòleg esportiu **Oliver Martínez**, sap que no és el mateix

una teràpia pel futbol base o amateur, que pel futbol d'elit: "Si parlem de futbol base, i no de futbol d'alt rendiment, **el més important són els valors que es treballen: el treball en equip, la col·laboració, el respecte, la humilitat...** Tots aquests valors són fonamentals que es cultivin i es puguin controlar dins del que és la competició esportiva. Si després es guanya o es perd, això serà un altra valoració. Però el més rellevant és que els nanos tinguin claríssim que no es deixin cap valor, per què al final aquesta base és la que ens farà pujar quan estiguis més a dalt.

La victòria

“La victòria no s’ha de confondre amb l’èxit. La victòria és guanyar un partit. Això no obstant moltes vegades si la base de per què has guanyat aquest partit no està ben consolidada, aquesta victòria perd l’efecte que busquem. Sobretot al futbol base, la victòria és un reforç positiu que tenen els esportistes, així i tot potser també contradictori perquè guanyar per guanyar no genera cap valor. Tanmateix **guanyar després d’esforçar-te, de fer feina en equip, de respectar l’entrenador...**, llavors sí que aconseguim l’objectiu que busquem”

La derrota

“La derrota precisament és la font més profunda del treball d'un psicòleg. **És a través de la derrota on les jugadores i els jugadors poden aprendre més coses**, sobretot com gestionar la frustració. La vida ja és prou complicada per si, i hem de saber perdre moltes vegades. Perdre no és un altre element de motivació que tornar a intentar-ho per fer les coses millor, cultivant les eines i els valors que ajuden a donar-li la volta a aquesta derrota i convertir-la en una victòria, perquè d'aquesta manera gaudeixes molt bé”.

El paper dels pares

“El paper dels pares dintre de la psicologia de l'esport és un dels temes que més es treballen perquè moltes vegades **haurien de ser un element facilitador i és tot el contrari**. Hi ha molts pares que volen ser entrenadors, i a pares que influeixen més dintre del camp als nens i a la nenes que estan més pendents dels pares que no del mateix entrenador. Llavors amb els pares s'ha de fer un treball a part. Explicar-los quin ha de ser el seu rol i com han d'ajudar a l'entrenador, i d'aquesta manera als nens i a les nenes.

La lesió

“Quan arriba una lesió **són molts els esportistes que s'ensorren**. És el moment d'entendre des de la normalitat que les lesions formen part del currículum de qualsevol esportista de qualsevol nivell. No només es lesionen els esportistes professionals. Un nen es pot lesionar, una esquiadora es pot trencar els lligaments creuats. I arribats a aquest punt, hem d'utilitzar aquest període d'atur, perquè mentre treballi la lesió treballi altres aspectes que mentre entrenava no tenia temps de treballar-lo. Tot per tornar amb més força. Aquí s'ha de reforçar l'element de la il·lusion per tornar més fort. Aquesta és la part més important del nostre assessorament psicològic”.