

## 2. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

---

- 2.1- Preparación psicológica
- 2.2- Valores, actitudes y normas de comportamiento
- 2.3- Preparación psicológica específica



## 2.1- Preparación psicológica

Los acontecimientos de la vida tienen repercusiones en nosotros y dependiendo de las mismas adoptamos una u otra actitud; precisamente por eso decimos que las personas somos seres afectivos.

Igualmente a como exteriorizamos unas actitudes ante los sucesos de la vida, también en el deporte (y en el fútbol) exteriorizamos toda nuestra afectividad. No podemos equiparar de ningún modo los movimientos humanos con los de una simple máquina corporal.

En lo que respecta al deporte escolar, además de ofrecer una amplia actividad deportiva que tiene por objeto la consecución de unos determinados resultados, debe ser, sobre todo, un medio basado en la educación.

Así pues, el educador deberá saber mantener el equilibrio entre los resultados deportivos y el equilibrio personal de cada miembro del equipo y el bienestar interno de todo el grupo; y ello durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol.

Por lo tanto, a la hora de hablar de la preparación psicológica deberemos realizar una diferenciación. Por un lado, estaría la preparación psicológica específica que busca directamente unos resultados deportivos y, por otra parte, la educación de las actitudes, normas y valores tan importantes para el desarrollo de los niños.

A la hora de organizar los contenidos de la preparación psicológica resulta conveniente diferenciar los dos grupos arriba mencionados:

- 1) En el primer grupo, estarán los valores que se pueden desarrollar gracias al fútbol, las actitudes que se exteriorizan y unas normas definidas.
- 2) Y en el segundo grupo, en cambio, los contenidos específicos que deben trabajarse para obtener la situación de rendimiento más idónea.

## 2.2- Valores, actitudes y normas de comportamiento

Los valores son principios que regulan el comportamiento humano en cualquier momento y situación; las actitudes, unos comportamientos determinados que manifestamos ante diferentes situaciones; y las normas, en cambio, unas reglas de comportamiento que tenemos para dirigir las actitudes y determinar los valores.

Con intención de organizar un amplio grupo de contenidos de los valores que podemos desarrollar por medio del deporte, y por supuesto por medio del fútbol, a continuación expondremos una

clasificación que puede resultar de utilidad. Por un lado, expondremos los valores generales y algunas actitudes determinadas relacionadas con ellos y, por otro, las normas de comportamiento básicas más importantes que debemos respetar para tener unas relaciones humanas adecuadas.

### Valores y actitudes:

#### **· Bienestar:**

- Actitud favorable a la actividad deportiva para el tiempo libre.
- Actitud favorable a practicar deporte en un ambiente alegre y con humor, tanto en competición como en las sesiones de entrenamiento.

#### **· Deportividad:**

- Actitud contraria al ganar como sea.
- Actitud contraria a hacer trampas.

#### **· Nobleza:**

- Actitud favorable a las decisiones justas.
- Actitud ante las victorias sin triunfalismo ni orgullo desmedido.

#### **· Valentía:**

- Actitud para aceptar las responsabilidades individuales.
- Actitud de no esconderse ante los problemas del juego.

#### **· Constancia:**

- Actitud de voluntad de superación.
- Actitud favorable al trabajo y al esfuerzo.

#### **· Cooperación:**

- Actitud de colaboración hacia los árbitros y los rivales.
- Actitud favorable al juego limpio, junto con los rivales.

#### **· Compañerismo:**

- Actitud de participación por parte de todos los componentes del equipo.
- Actitud favorable a la ayuda mutua.

#### **· Respeto:**

- Actitud de respeto hacia el rival, se gane o se pierda.
- Actitud de cumplir con exactitud las reglas de juego.

### Normas de comportamiento:

- Normas para utilizar el material e instalaciones de forma adecuada.
- Normas de sensibilización para cuidar adecuadamente el material y el medio.
- Normas que refuercen hábitos de limpieza.
- Normas internas.
- Normas de juegos y deportes.
- Normas para encauzar los problemas disciplinarios.
- Normas básicas para una práctica saludable del deporte.



### 2.3- Preparación psicológica específica

A la hora de buscar unos determinados resultados deportivos, además de la preparación física, técnica y táctico-estratégica, deberemos tener en consideración una cuarta: la preparación psicológica.

Ahora bien, aunque se vaya trabajando constantemente desde pequeño el aspecto psicológico a través de las relaciones mutuas, en este segundo grupo estaría principalmente la preparación psicológica específica que busca directamente la consecución de unos resultados deportivos.

Por medio de dicha preparación queremos encontrar la situación de rendimiento más propicia para el jugador. Es decir, diremos que, desde el punto de vista psicológico, el jugador está en las condiciones óptimas para ganar cuando tenga ganas de competir, sin problemas internos, sintiéndose satisfecho consigo mismo, teniendo toda la atención puesta en la competición y confiando en sí mismo.

Por otro lado, se tendrá que dar una adecuada dirección de equipo para conseguir esas condiciones y situación. El responsable deberá ser una persona coherente, comunicativa, que sepa

motivar y que tenga la sensibilidad suficiente como para conocer la personalidad de cada deportista y su estado de ánimo; que sepa mantener la confianza basada en el respeto para conseguir la cohesión entre los miembros del equipo y que les ofrezca continuamente ayuda y seguridad, para superar los problemas y conseguir el equilibrio emocional.

Por tanto, los contenidos específicos más importantes a trabajar para conseguir la situación idónea de rendimiento serán los siguientes:

- Entender bien el juego y jugar con sentido.
- Controlar las tensiones y nerviosismo.
- Que cada cual tenga confianza en sí mismo.
- Saber encarar los problemas.
- Tener capacidad de soportar el cansancio.
- Poseer capacidad de atención y concentración.
- Tener espíritu competitivo y de victoria.
- Ser valiente a la hora de asumir responsabilidades.
- Equilibrio personal.
- Capacidad de entender e interiorizar rápidamente las situaciones.
- Estar bien integrado en el equipo.