

EL TRIÁNGULO DEPORTIVO Y LOS BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DEL FÚTBOL BASE

Marcela Herrera Garin

Strategic Performance coach (nº13491)

Máster en Rendimiento Deportivo

Profesora de Psicología del Deporte (UVIC)

Profesora <http://psicologiaparaentrenadores.com/>

La práctica del fútbol supone una gran oportunidad para desarrollar lazos afectivos y permite potenciar en el niño el desarrollo de otros puntos de vista “ponerse en el lugar del otro” que es una habilidad difícil de desarrollar en otras esferas.

Las consecuencias positivas de la participación en el fútbol base tienen más que ver con la calidad de las relaciones sociales que se producen en el contexto deportivo que con la competición en sí misma.

Pero también puede ser des-educativo generando en los niños imágenes distorsionadas del deporte y el ejercicio, hasta llegar a incorporar conceptos de sí mismos como personas incapaces para la práctica deportiva, valoración que podría hacerse extensiva a otras esferas de la vida.

El trabajo en equipo se basa en 3 elementos Confianza, Cooperación y Compromiso. Para conseguir estos objetivos cada elemento del triángulo deportivo: Jugador-Entrenador y Padres deben estar alineados con los deseos de los niños: Jugar para divertirse.

Por otro lado se entiende que el objetivo del deporte es: EDUCAR y el objetivo de los padres y madres es Educar, entonces ¿dónde radica la diferencia? Son roles distintos el de entrenador y el de los padres y madres.

El rol del entrenador es *Educar a través del movimiento* para potenciar destrezas psicomotrices y en la dinámica de grupo potenciar valores de lealtad, compañerismo, justicia, valor, esfuerzo, entre otros. Además de enseñar una serie de bases motrices que un niño de la categoría benjamín todavía necesita ajustar: salto, carrera, lanzamiento y tiro.

Siguiendo, el rol de los padres y madres en el fútbol base se entiende como *Educadores a través del comportamiento*.

Estudios relacionados señalan que las actitudes y comportamientos de estas figuras en competiciones infantiles pueden modificar:

- La autopercepción del jugador: Relación entre el cómo me veo a mi mismo y la calidad de ánimo que reciben de sus padres en los partidos

- Los papás y mamás influyen en la percepción de la información y la forma de procesarla: lo que es bueno y malo, lo que es justo de lo que no lo es, la percepción ante el árbitro, ante los compañeros de los otros equipos, etc.
- La Motivación. Si el clima está focalizado al aprendizaje/ diversión se asociará con esfuerzo
- Actitudes y comportamientos de gran disfrute se asocia con baja presión de los padres
- Los ánimos de los padres tienen efectos de amortiguación en situaciones negativas
- Gran presión por parte de los padres se asocia con respuestas afectivas negativas y estados de ansiedad precompetitiva.

1. Desarrollo mental en fútbol base

Los valores, los deseos, los modelos de conducta son adquiridos inicialmente por las interacciones que los niños establecen con sus familiares más cercanos. Es rol de los padres enseñarles explícitamente normas sociales para una buena adaptación del niño en su entorno. Para ello es importante un cierto grado de control sobre las normas y un alto grado de receptividad con el niño: escucharlo y darle soporte emocional.

El niño en estas edades todavía posee un pensamiento concreto por lo que sus amistades la basará en acciones concretas con sus compañeros de equipo: pasar el balón, compartir experiencias en la competición, el entrenamiento, etc.

El tema de ganar y perder es sólo un factor que no debiera ser el centro de las conversaciones ya que los niños se encuentran desarrollando su sentido de autoeficacia, sentido de identidad: Soy capaz de...y los partidos de fin de semana debieran servir para buscar qué es lo que se ha hecho bien y qué hicieron bien los compañeros de su equipo. Lo demás se irá mejorando en entrenamiento.

Una excesiva presión por parte de los padres y madres puede repercutir en respuestas emocionales como: exceso de ansiedad: dolor de cabeza o de barriga, náuseas, no querer comer, pasar malas noches, pensamientos de indecisión y de “no voy a poder”, entre otras respuestas inadecuadas a un juego de niños que se basa en un proceso, no en un partido; silencio (no explicar nada), arrebatos de ira o agresividad, no querer asumir ninguna responsabilidad, pobre imagen de si mismo, tristeza y apatía.

2. Beneficios psicológicos de la práctica

El fútbol base otorga gran cantidad de beneficios psicológicos, sociales y físicos:

- Autonomía
- Resistencia a la frustración
- Alta capacidad volitiva

- Planteamiento de desafíos
- Cumplir metas
- Capacidad de adaptación a distintos escenarios y cambios
- Autoestima
- Sentimiento de autoeficacia (competencia percibida)
- Socialización (aprendizaje de normas, valores, actitudes que le permiten adaptarse a la sociedad en la que viven)

Para obtenerlos totalmente es necesario que el niño se relacione positivamente con el entorno, y el padre y la madre mantener un control sobre lo que se hace y dice en ese entorno deportivo = es necesario saber el rol que le toca a cada integrante del triángulo deportivo.

Su estabilidad emocional depende en gran medida del ejemplo que le den los adultos, figuras significativas que lo rodean.

3. Pautas para motivar

A veces pensamos que motivar es gritarle a nuestros hijos para que lo hagan mejor. Pero se ha comprobado que un 5% de los niños realmente se motivan de esta forma.

Motivar quiere decir ayudarle al niño a satisfacer sus necesidades, las necesidades de un niño en fútbol base son:

Ganar experiencia nueva

Ser reconocido por su esfuerzo

Tener responsabilidades

Jugar

Socializarse con los demás

Moverse

Vivir en el presente

Ser comprendido por los adultos: tiene otros problemas, aprenden de forma distinta y no piensan de forma lógica.

- Si vemos que el ánimo del jugador que decae, podemos buscar frases que muevan: ¡Vamos, adelante! ¡Tú puedes! ¡Arriba!, etc.
- Gritar que se tranquilicen desde fuera puede no ser muy útil, animar al grupo entero si lo es.

- Si el niño pierde la paciencia, dentro del campo tendrá que aprender a autoajustarse, sí se le puede enseñar ese ajuste a partir del ejemplo que se da en casa y hablar con él en casa dando una perspectiva de la situación.

Es fundamental ayudar a los niños a ver la parte positiva en aquellas ocasiones que se sienta desanimado o frustrado por no conseguir un resultado deportivo y entre todos disfrutar de la práctica de este deporte.

El verdadero significado de ganar:

El éxito significa hacer el máximo posible para llegar a ser lo mejor posible según la propia capacidad.

El éxito se define en términos de compromiso y esfuerzo, no de victorias o campeonatos.

Tenemos control sobre el esfuerzo, no sobre el resultado.

Referencias

- Alippi, P.E. (2008) Fútbol infantil. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 118. <http://www.efdeportes.com/efd118/futbol-infantil.htm>
- Echeverría Moraga, N.E. (2009) El juego en el fútbol infantil. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 135. <http://www.efdeportes.com/efd135/el-juego-en-el-futbol-infantil.htm>
- Farias, L.A. y Ruiz, N.D. (2010) Revalorizar la enseñanza del fútbol infantil. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 144. <http://www.efdeportes.com/efd144/revalorizar-la-ensenanza-del-futbol-infantil.htm>