



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat

Oliver Martínez: "Al futbol base no tot és guanyar"

MUTUALITAT FCF | 18/01/2022

El psicòleg esportiu Oliver Martínez explica les claus de la psicologia aplicada en el món del futbol i futbol sala amateur base, després d'ajudar a més de 400 esportistes a superar els seus problemes.



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 s'inculquen: el treball en equip, la col·laboració, el respecte, la humilitat... Tots aquests valors són fonamentals que es cultivin i es puguin controlar en el marc de la competició esportiva", subratlla.



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat



La victòria

"La victòria no s'ha de confondre amb l'èxit. La victòria és guanyar un partit. Tanmateix, 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. Assolir el triomf després d'esforçar-te, de fer feina en equip, de respectar l'entrenador... llavors sí que aconseguim l'objectiu que busquem", apunta.



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat



La derrota

"La derrota precisament és la font més profunda del treball d'un psicòleg. És a través de la derrota on els jugadors i les jugadores poden aprendre més coses, sobretot com gestionar la frustració. La vida ja és prou complicada, 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", afirma.



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat



El paper dels pares i mares

"El paper dels pares i mares dins 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 i mares que volen ser entrenadors i, en alguns casos, influeixen més sobre els futbolistes que els mateixos entrenadors. Llavors s'ha de realitzar una tasca específica amb ells: cal explicar-los quin ha de ser el seu rol i com han d'ajudar a l'entrenador, i d'aquesta manera als nens i nenes", manifesta.



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat



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 per treballar certs aspectes que abans no tenia temps de tractar. El repte és tornar amb més força. Aquí s'ha de reforçar l'element de la il·lusió per tornar més fort. Aquesta és la part més important del nostre assessorament psicològic", destaca.



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat





**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat



VÍDEO PORTADA