



PREPARACIÓN SOCIO-EMOCIONAL

En este apartado desarrollaremos la capacidad de conocer las emociones que tenemos, reconocerlas cuando aparezcan, saber que nos generan y conseguir controlarlas para nuestro beneficio y no para nuestro perjuicio, desarrollaremos también la capacidad de relacionarse con los demás y con uno mismo y desarrollaremos los valores sobre los que esta metodología se sustenta.

En este apartado desarrollaremos también competencias académicas tales como la perseverancia, estrategias de aprendizaje, comportamientos académicos vinculados con el éxito y competencias socio-emocionales tales como la cooperación, la asertividad, la responsabilidad, la empatía y el auto-control.

El aprendizaje de todo lo anteriormente expuesto nos permitirá desarrollar futbolistas con mejores capacidades para adaptarse a las situaciones tan cambiantes que ocurren en el fútbol, mejores futbolistas en cuanto a la gestión de emociones que podrán mantener un nivel alto de rendimiento sean cuales sean las circunstancias del entrenamiento o del partido. Gestionarán mejor los diversos momentos de los partidos, entenderán las emociones asociadas y podrán utilizarlas a su favor. A día de hoy la mayoría de los futbolistas o deportistas de alto nivel de otras especialidades y la mayoría de las personas son inexpertas en la gestión de sus emociones viéndose avocados al descontrol y a ser dominados por lo que las emociones nos generan. Un aprendizaje de este campo supone una novedad en las escuelas deportivas y sin duda alguna en el futuro veremos la gran diferencia entre educar en el conocimiento de las emociones o no hacerlo.

Los seres humanos somos animales sociales, necesitamos relacionarnos.

Estudios demuestran que las personas que se sienten solas o que tienen una mala calidad de relaciones sociales viven menos y menos felices. La capacidad de saber relacionarse es vital para nuestra calidad de vida y para nuestra salud de ahí la vital importancia que requiere el aprendizaje de determinadas conductas para la buena comunicación con los otros y la buena calidad de las relaciones sociales. Saber adaptarse al entorno manteniendo la esencia de uno



mismo es la clave del éxito. Aquellos individuos con más recursos, conocimientos y competencias sabrán captar del entorno los estímulos más importantes, analizarlos y poder actuar de manera adecuada para conseguir el éxito. Esto hará mejores futbolistas que ejecutarán con mayor frecuencia acciones correctas y por tanto habrá menos fallos y las posibilidades de victoria serán mayores y también hará personas que en otros contextos de su vida (trabajo, familia, colegio, amigos, parejas etc...) tengan muchas más posibilidades de tener relaciones sociales de calidad y de vivir más felices y con más opciones de adaptarse al entorno o incluso poder modificarlo y encontrar más fácilmente su propia felicidad y su propio éxito.

De nuevo incidimos en que no pretendemos desarrollar un prototipo de persona, simplemente se pretende aportar a los niños/as todos los recursos y todos los conocimientos que a día de hoy están testados en cuanto a que ayudan a conseguir que la gente sea más feliz. Si las personas que tienen buenas relaciones sociales viven más, ¿Por qué no educar a los niños/as en esos valores, conductas y comportamientos que ayudan a conseguir esto? Y después que el individuo con todas las cartas sobre la mano, decida como jugarlas, pero, démosles todas las cartas para que puedan vivenciar todo lo posible y después cada uno libremente desde el conocimiento y desde la libertad y la responsabilidad de elegir y decidir, elijan su propio camino sin dañar a los demás. A nivel futbolístico lo que estamos haciendo es formar jugadores que podrán gestionar todas las situaciones porque dispondrán de los conocimientos y los recursos para ello y eso hará que las probabilidades de ganar partido a partido sean tremendamente mayores.

Un concepto muy importante es el de inteligencia emocional, esta es la habilidad para percibir, comprender, asimilar y regular las emociones propias y las de los otros. La mayoría de las decisiones que tomamos en nuestras vidas están movidas por las emociones, ¿Me caso? ¿Juego en este equipo o en el otro? ¿Me compro un ordenador o no? Todas estas preguntas son respondidas desde el mundo de las emociones, si somos capaces de tener unos niveles de inteligencia emocional elevados nuestras posibilidades de éxito a la hora de contestar estas y muchas otras preguntas serán mucho mayores.