

Psicologia de l'esport: manies, rutines i hàbits

Al treball s'hi tracten molts dels aspectes psicològics que influeixen en un esportista de competició. Les manies, rutines i hàbits són el nucli de la investigació pràctica.

Pseudònim: *"Gisela Nadal"*

ÍNDIX

1. PRESENTACIÓ.....	pàg 1
2. MARC TEÒRIC.....	pàg 3
1. Història de la psicologia de l'esport.	pàg 4
2. Condicionants físics i mentals de la pràctica de l'esport.....	pàg 7
2.1. Diferències biològiques entre homes i dones.	pàg 7
2.2. Motivacions.....	pàg 8
2.2.1. Diversió.....	pàg 8
2.2.2. Control del cos.....	pàg 8
2.2.3. Mecanisme de pensament alternatiu	pàg 9
2.2.4. Satisfacció amb la imatge corporal.	pàg 9
2.3. La ment i les lesions.....	pàg 9
3. Emocions d'un esportista.....	pàg 11
3.1. Aspectes psicològics de l'esport.	pàg 15
4. Autocontrol i estratègies.	pàg 18
4.1. La relació d'equips esportius.....	pàg 19
4.1.1. La comunicació dins de l'equip.	pàg 20
4.2. Per a què serveixen les manies, rutines i hàbits?	pàg 21
4.3. Quina importància tenen per l'esportista?	pàg 22
4.4. Tipus de manies, rutines i hàbits	pàg 23
4.4.1. Segons el mitjà utilitzat	pàg 23
4.4.2. En funció del seu objectiu	pàg 23
5. La ciència de la psicologia i l'esport.	pàg 24
5.1. Estudis.....	pàg 24

5.2. Funcions d'un psicòleg esportiu	pàg 25
5.3. Tècniques d'un psicòleg esportiu	pàg 26
5.4. Diferències entre "coach" i psicòleg esportiu	pàg 28
6. Punt d'actualitat	pàg 30
6.1. Notícia recent.....	pàg 30
3. MARC PRÀCTIC	pàg 32
3.1. Anàlisi dels resultats.....	pàg 32
3.2. Metodologia.	pàg 36
4. CONCLUSIONS	pàg 38
5. OPINIÓ PERSONAL.....	pàg 48
6. ANNEXOS.....	pàg 50
A. Bibliografia i webgrafia	pàg 50
B. Notícia recent.	pàg 57
C. Entrevistes	pàg 58
D. Enquesta.....	pàg 98

PRESENTACIÓ

He escollit investigar envers aquest tema perquè m'agrada molt l'esport. Des de fa ja uns anys estic molt involucrada amb el tennis, que és l'esport que actualment practico.

Des de ben petita l'esport per a mi ha sigut una activitat diària i molt normalitzada. Vaig començar amb el ball, tot seguit vaig estar un parell d'anys a un club de futbol sala, anys més tard em vaig apuntar a escacs i per últim a patinatge artístic, on vaig haver de deixar-ho per un mal tractament per part dels entrenadors. Cap al 2016, durant un dinar familiar, un dels meus tiets em va donar una petita empenta perquè provés el tennis. A partir de llavors el meu interès, les meves ganes de continuar i la passió per aquest esport han anat augmentant segons ha anat passant el temps.

Considero que la pràctica d'un esport és un element essencial que contribueix a la descoberta d'un mateix de manera física i psíquica.

L'experiència personal en la pràctica del tennis m'ha fet experimentar de primera mà situacions on el condicionant psicològic et pot jugar molt males passades en un partit i, posteriorment, durant els entrenaments. Recordo uns quants cops on vaig sortir plorant de la pista després d'una derrota. Durant aquell temps vaig ser molt negativa i no em creia capaç de res. Per sort, el meu entrenador va adonar-se de la situació en la qual em trobava i em va recolzar en tot moment. Per a mi va ser el meu psicòleg, tot i ser només un entrenador.

Tots aquests fets em van motivar a l'hora d'escollir el tema. Volia investigar sobre aspectes que estiguessin relacionats amb l'esport i sobre per què un esportista pot arribar a sentir-se com em vaig sentir jo. Tenia curiositat per saber-ho.

Amb aquest treball vull demostrar la importància que té la figura d'un psicòleg en un esportista.

Molta gent pensa que un psicòleg el necessita tot aquell que tingui problemes socials, familiars, traumes, trastorns... Però pot arribar molt més enllà. Penso que els psicòlegs esportius no tenen el reconeixement que es mereixen. Si les persones que tinguin l'oportunitat de llegir aquest treball arriben a entendre la tasca que els psicòlegs esportius són capaços de fer, ja haurà valgut la pena tractar aquest tema.

La meva intenció és continuar investigant un cop entregat el treball. Realment és un tema que m'interessa molt, i m'agradaria poder ajudar a esportistes en un futur.

La ment és la nostra pitjor enemiga. Pot arribar a ser molt frustrant voler controlar-te i no poder.

El meu repte és definir la importància de la preparació mental per a un esportista. Un dels aspectes que vull estudiar és l'autocontrol com a eina per a evitar frustracions. Si la pràctica física anés sempre acompanyada de motivació psicològica, es podrien evitar aquestes situacions. Un altre punt d'aquest treball és la utilitat de les manies, rutines i hàbits en la preparació mental de l'esportista.

La meva hipòtesi de treball és si les conductes d'un esportista (manies, rutines i hàbits) són essencials per al seu autocontrol mental i si contribueixen, o no, a l'augment del rendiment.

MARC TEÒRIC

Aquest treball agafa el concepte “*esport*” tal i com ve definit en un article d’Esport i Salut publicat per la Biblioteca Virtual de la Diputació de Barcelona al 2014. “*L’esport és una activitat física reglamentada normalment de caràcter competitiu*”.

L’activitat física, sigui o no competitiva, millora la condició física i psíquica de les persones que la practiquen. Fa que un grup de persones lluitin juntes per uns objectius i unes metes comunes. Potser no tenen res en comú, però aquell determinat esport és el fil que els uneix a tots. D’aquesta manera aprenen a treballar en grup. Els hi ensenya disciplina. Els joves aconseguen ser guanyadors i perdedors des del respecte.

Partint d’aquesta base, l’estudi teòric del meu treball es basa en la preparació psicològica de l’esportista de competició.

Després de fer una cronologia per la història de la psicologia de l’esport, la part teòrica del treball està dividida en tres blocs: en el primer bloc defineixo alguns condicionants de la pràctica de l’esport, com el fet de ser home o dona i la motivació de la pràctica. A més, presentaré algunes de les principals emocions de l’esportista.

En el segon bloc teòric em concentro en el control de les emocions i l’ús d’estratègies com les manies, les rutines o rituals i els hàbits. Aquest serà el punt d’estudi de la part pràctica del meu treball.

El tercer i últim apartat explica la ciència que estudia la psicologia i l’esport, la definició de psicòleg esportiu i les seves funcions, així com la diferència entre un “*coach*” i un psicòleg esportiu.

1. Història de la psicologia de l'esport

Als primers anys posteriors a Crist, anys I i II, Juvenal, autor romà, va escriure la coneguda expressió llatina "*Mens sana in corpore sano*". Una ment sana en un cos sa. Els romans vivien amb aquest lema. No obstant això, la psicologia de l'esport com a tal va començar a sorgir cap a mitjans del segle XIX. Alguns professionals d'educació física van iniciar estudis sobre l'esport i la seva relació amb la psicologia.

Durant l'època de la Segona Guerra Mundial es va publicar un estudi realitzat a la Universitat de Liepzig (Alemanya) per Otto Klemm, on el tema estava lligat a l'aprenentatge motor.

La creació de l'Institut Central d'Investigació Científica per a l'Estudi de l'Educació Física (1930), va ser un pas important per l'evolució de la psicologia de l'esport. Es van dur a terme moltes més investigacions al respecte. Els temes de recerca que s'abordaven en aquesta època apuntaven a les motivacions i interessos dels atletes, el concepte del poder mental de l'esportista (conformat pels factors de valor, determinació, tenacitat, resistència i autodisciplina) i les tensions dels atletes prèvies a la competició.

A la Unió Soviètica, després de l'inici de la Segona Guerra Mundial, els dos psicòlegs considerats com els pares de la psicologia de l'esport, Alexander Rudik i Peter Puni, van realitzar investigacions dirigides a la preparació de l'esportista per a la competició. A partir d'aquest moment, la psicologia es va consolidar com una disciplina d'estudi.

Ja a la dècada dels 50, els soviètics van començar a fer treballs d'assessorament per entrenadors i preparació per a esportistes a l'hora d'una competició. El llibre "*Psychology of Coaching*", del psicòleg John Lawther, va causar un gran impacte. "*Va ser l'únic treball de la dècada dels cinquanta que va intentar tendir un pont entre la recerca i el treball aplicat amb els tècnics de l'esport. Aquesta obra va despertar l'interès dels entrenadors per aprendre alguna cosa més sobre temes relacionats amb la motivació esportiva, la*

cohesió de l'equip o les relacions interpersonals”, expliquen els escriptors Jaume Cruz Feliu, Guillermo Pérez i Josep Roca.

Als anys 60, van destacar a Espanya els noms de José María Cagigal, el psiquiatre Josep Ferrer-Hombravella i el pedagog Josep Roig Ibáñez. A meitats de la dècada dels 60, Roig Ibáñez va fundar el primer Laboratori de Psicologia de l'Esport de l'Estat Espanyol, on es van diagnosticar aptituds esportives, avaluacions experimentals de temps de reacció, percepció, concentració i vigilància.

La psicologia de l'esport es va institucionalitzar formalment després del “Primer Congrés Mundial de la Psicologia de l'Esport”, celebrat l'any 1965 a Roma. Van participar-hi tot tipus de professionals vinculats a les ciències de l'esport. Es celebra un congrés cada quatre anys en diferents sedes d'Europa. L'últim va ser al març de 2019 a Saragossa, sota el lema “La igualtat de gènere des de la psicologia de l'esport”.

Després de la creació del primer congrés, es va fundar la “Societat Internacional de Psicologia de l'Esport” (S.I.P.D.).

Als anys 70 es van publicar dos teories: el circuit tancat (*closed-loop*) d'Adams, al 1971, i la teoria de l'esquema de Schmidt, al 1975.

El funcionament del model d'Adams (*Fig 1.*) comença amb l'arribada d'un o més estímuls o entrades d'informació a un o més òrgans sensorials; a partir d'aquí comença el processament, que acaba amb l'emissió d'una resposta motora o sortida. L'individu posseeix la capacitat de captar informacions diverses per, a través d'un processament posterior, donar una resposta adequada a les demandes presentades.

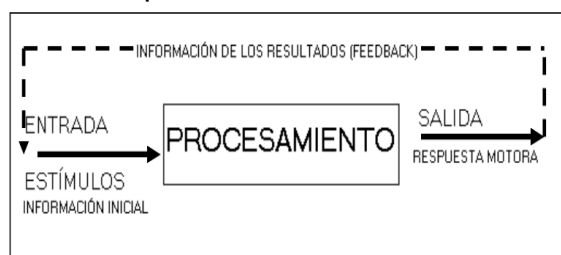


Figura 1. Esquema d'Adams.

El model de Schmidt és la unió (Fig. 2) entre el model de Kelee i el model d'Adams (Fig. 3). El resultat d'aquest enllaç va ser anomenat "Teoria de l'Esquema" (1975-1976). Amb aquesta teoria va resoldre algunes qüestions que no van ser presentades anteriorment, com la realització de noves habilitats motrius i el problema de com emmagatzemar tots els programes motrius que es van aprenent al llarg de la vida.

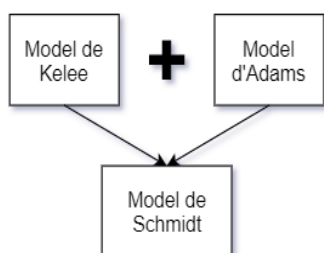


Figura 2. Resultat del model de Shmidt.

TEORIA DE L'ESQUEMA

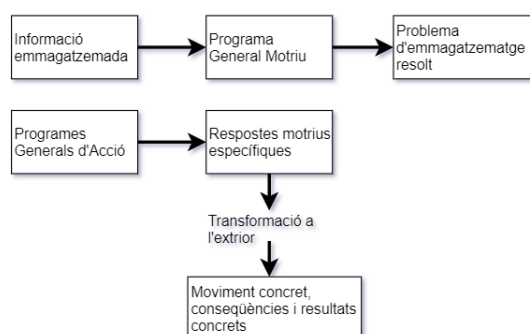


Figura 3. Model de Shmidt.

Segons aquesta teoria, els esportistes emmagatzemen informació, que crea un "Programa General Motriu" no específic, que resol una de les qüestions que Schmidt va fer-se sobre el problema d'emmagatzematge de la memòria. Els "Programes Generals d'Acció", elaboren esquemes de respostes motrius que especifiquen el programa motor, transformant-se a l'exterior en un moviment concret, amb unes conseqüències i resultats concrets.

Actualment, l'Associació de Psicòlegs Americans (APA) utilitza la següent definició de Larrumbe (1999), on la psicologia de l'esport es defineix com "l'estudi científic dels factors psicològics que estan associats amb la participació i el rendiment en l'esport, l'exercici i altres tipus d'activitat física".

2. Condicionants físics i mentals de la pràctica de l'esport

Entre els possibles condicionants de la pràctica de l'esport aquest treball fa referència exclusivament a la biologia, la motivació i l'experiència amb les lesions ja que seran punts de recerca de la part pràctica.

2.1. Diferències biològiques entre homes i dones

Una de les característiques més conegudes dins del món de l'esport és la separació de sexes entre homes i dones. Sempre s'ha dit que han de competir per separat perquè la condició física d'ambdós sexes és molt diferent. Els homes tenen més to muscular, per això tenen bons resultats



Figura 4. Michael Jordan.

en esports de contacte. I les dones tenen més flexibilitat i agilitat, per això són molt bones amb la gimnàstica rítmica.



Figura 5. Lidia Valentín.

Leonardo Viana, cap de la Unitat Tècnica Metodològica del Pla Olímpic, diu que les metodologies d'entrenament, en general, són les mateixes per homes que per dones, tot i que en aquestes últimes poden haver canvis deguts a temes hormonals. Per una altra banda

està el preparador físic i cap de Medicina de l'Esport de la Clínica les Comtes, Claudio Basulado, que diu que les sensibilitats psicològiques sí que són diferents. Les dones són més tolerants al dolor i a la predisposició de treballs de resistència física.

Tal i com explica, Saura, M. (2016), seguint la idea de Fausto, A. (2000) sofrim encara "*l'herència*" que ens deixen algunes de les figures més importants de l'esport mundial com Pierre de Coubertin, que afirmava que l'esport femení "*no és pràctic, ni estètic, ni interessant*" i que a més, "*és contrari a les lleis de la naturalesa ja que les dones, per naturalesa, no són aptes per la competició olímpica*".

2.2. Motivacions

Tal i com diuen Gottau, G., Santiago, S. i Arbinaga, F. y Cantón, E., autors del llibre “*Psicologia de l'esport i la salut: una relació complexa*” (2013), la motivació personal per practicar esport és diversa. Pot ser per diversió, control del cos, mecanisme de pensament alternatiu o per satisfacció amb la imatge personal.

2.2.1. Diversió:

Potser moltes persones comencen a fer activitat física perquè el metge els hi ha recomanat (piscina per l'esquena; esport a l'aire lliure per l'asma...), però amb el temps aquesta raó desapareix i continuen practicant esport perquè es senten bé, es diverteixen.

És de gran importància escollir un esport que els hi agradi i que puguin con-viure amb ell per llarg temps, perquè si ho fan per obligació i realment no els hi agrada, és molt probable que l'acabin abandonant i amb ell, tots els benefi-cis físics, emocionals i psicològics que els pot aportar.

2.2.2. Control del cos:

Santiago, S. explica en un article publicat al 2017 que l'esport més freqüentat entre les persones que busquen controlar el seu cos és la cal·listènia. La base està en conèixer el propi cos. Aquesta activitat consisteix a realit-zar exercicis utilitzant únicament les extremitats (fer el pi, dominades... Fig 5.). Un dels objectius de la cal·listènia



Fig.5. Exercicis de cal·listènia.

és aprendre a controlar els moviments de cada múscul i saber mantenir l'equi-libri.

Les persones que practiquen aquest esport tenen una bona forma física, amb predomini de la hipertròfia muscular i un baix percentatge de grassa.

2.2.3. Mecanisme de pensament alternatiu:

Segons la viquipèdia, hi ha persones que utilitzen l'esport com a via d'escap dels seus problemes personals. Això és possible gràcies a les endorfines, o molècules de la felicitat, que es produeixen a l'hipotàlem quan es fa esport. Aquesta substància s'assembla molt als opiacis, ja que actua com a analgèsic i causa sensació de benestar.

Les noves neurones que es creen estan implicades en la formació de records, però també en l'oblit. Uns científics de la Universitat de Toronto (Canadà) i Toyoake (Japó) demostren que les neurones noves que es van creant al llarg de la vida, al remodelar contínuament les xarxes neuronals que fan possible el record, destrueixen connexions antigues. És per aquest motiu pel qual alguns dels records adquirits anteriorment, es perden.

2.2.4. Satisfacció amb la imatge corporal:

Segons la mateixa font, la imatge corporal pot ser concebuda com a positiva, negativa o neutre. La imatge corporal positiva tendeix a estar associada a nivells alts d'autoestima, optimisme i suport social.

La insatisfacció amb la pròpia imatge es produeix per processos associats a variacions de la satisfacció que poden ser influenciats per l'edat, el sexe, els mitjans de comunicació i per la relació entre processos cognitius i el cos.

2.3. La ment i les lesions

L'estrès fa a l'esportista més vulnerable. I la pròpia lesió el fa més fràgil davant la possibilitat de patir estrès, afectant-li a nivell cognitiu, emocional i conductual.

Segons Iván Alonso (2014) les respostes psicològiques que es produeixen davant la lesió esportiva afecten de manera directa a la recuperació de la mateixa. Aquestes respostes es poden resumir en dos models teòrics:

-Model centrat en les reaccions emocionals de l'esportista: aquest model prové de la seqüència de reaccions psicològiques descrites per Elisabeth Kübler-Ross al 1969 (psicòloga Suïssa-Americana). Les reaccions són cinc:

Negació → *“Em sento bé. Això no em pot estar passant”.*

Còlera → *“Per què a mi? No és just!”*

Negociació → *“Déu, farà qualsevol cosa per un parell d'anys més.”*

Depressió → *“Per què fer-ho? Moriré igual. Quin sentit té?”*

Acceptació → *“Això havia de passar. No hi ha solució. Haig d'estar preparat/da.”*

-Model integrat a la resposta psicològica cap a la lesió i al procés de rehabilitació: en aquest model, els factors personals i situacionals actuen sobre les apreciacions cognitives de l'esportista lesionat. Les apreciacions cognitives, al mateix temps, influeixen en la resposta emocional i conductual. Aquesta resposta psicològica es relaciona amb tota l'experiència de la lesió.

S'ha observat que no només les lesions afecten psicològicament, sinó que les pròpies emocions negatives poden provocar lesions.

El Model d'estrès i lesió, d'Anderson i Williams (1998), gira entorn a un nucli fonamental: la resposta de l'estrès. Anderson i Williams expliquen que, la forma en que cognitivament un esportista crea un judici sobre la situació estressant, afecta a la resposta.

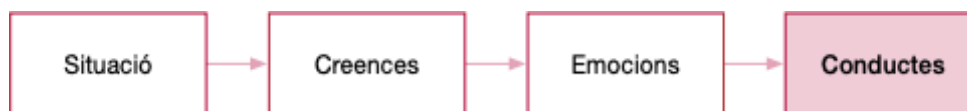
L'avaluació cognitiva (prova d'aptitud i capacitat) de les situacions esportives estressants, així com la competició, intervé en la resposta de forma que si la percepció de la situació és valorada com estressant però hi ha recursos i capacitat per compensar-ho, l'estrès és controlat. En canvi, una avaluació de les

exigències que la situació requereix i que per a l'esportista són gairebé impossibles d'aconseguir, provoca un desequilibri en la resposta de l'estrès.

És senzill endevinar quan l'esportista s'ha recuperat de la lesió i té plena fe en el seu joc. Si l'esportista està pendent del joc, s'anticipa, es comunica i gaudeix, està preparat per tornar a competir. Té confiança i es sent segur. En canvi, si l'esportista està pendent de la part lesionada, se l'ha embenat quan abans no ho feia, evita el contacte i toca o mira la zona afectada, té por de recaure. Està insegur jugant.

3. Emocions d'un esportista

Segons l'estudi de la Diputació de Barcelona, "*L'educació en valors a través de l'esport*" (2011), no tots els esportistes interpreten una situació de la mateixa manera ja que depèn de la personalitat, les experiències prèvies, les creences o l'estat d'ànim. Tots aquests factors generen unes emocions determinades que es reflecteixen en conductes.



En primer lloc, he considerat rellevant presentar l'estudi de les emocions en tres blocs: abans, durant i després de la competició.

El llistat d'aquestes emocions servirà després per comprovar com reflecteix l'esportista aquestes emocions en unes conductes determinades.

Emocions abans de la competició

Els autors M. Valdés Casal (2002) i Y. Harold Zubieta presenten les diferents emocions que un esportista pot sentir abans de la competició.

Ansietat competitiva: o també coneguda com a febre de l'arrancada. L'esportista està en un estat on no sap canalitzar correctament l'energia. Es sent tens i intranquil. Per culpa de la tensió acumulada, els moviments no són precisos.

El seu cos no és capaç de reaccionar davant la situació. Les suors, els tremolors, les nàusees i el dolor d'estómac són alguns dels símptomes normals que es poden arribar a experimentar.

Pressió competitiva: la pressió competitiva és l'estrès en un nivell excessiu, i que apareix per l'avaluació social. L'esportista sent que ha de jugar bé davant d'un públic que l'estarà observant, jutjant i avaluant. Aquesta sensació fa que l'esportista vulgui controlar la situació de manera conscient, quan, normalment, els moviments eren fets automàtica i inconscientment. El resultat d'aquest intent són moviments lents i descoordinats. També podem anomenar aquesta emoció com por al fracàs o por al què diran.

Apatia de l'arrancada: hi ha una pèrdua d'interès per part de l'esportista que elimina la font energètica de l'atleta. Això pot ser degut a la pressió social o familiar, a l'autoexigència, a la frustració, a la desesperança o a la insatisfacció amb si mateix, "No sóc capaç de...". L'apatia provoca indiferència, inseguretat i depressió en l'esportista.

Optimisme infundat: l'optimisme infundat, o falsa confiança, es pot observar quan l'esportista sobrevalora les seves capacitats. Està cent per cent segur que serà capaç de guanyar i no li preocupa res la competició. Les seves creences superen la realitat. Redueix el grau de dificultat de la situació per ser positiu i així poder tenir una major confiança a l'hora de la competició. José María Buceta, doctor de psicologia explica que "*la falsa confiança és un estat de confiança aparent que no obstant això emmascara una autoconfiança feble. És una bena als ulls que l'esportista es posa per no mirar al seu interior, ja que tem veure coses que no li agraden*".

Disposició combativa: els psicòlegs A. Z. Puni, Gagaeiva i Palaima (1974) van anomenar a aquesta emoció "*disposició combativa*", però el nom més utilitzat i conegut és "*estat d'òptima disposició*". És pròpia dels esportistes ben entrenats. Saben exactament el que han de fer. Tenen la situació calculada amb tot tipus de detall. Al contrari que l'anterior emoció, l'esportista és conscient de

la dificultat de la situació. Accepta la responsabilitat. Espera amb ganes i energia l'inici de la competició. Els seus moviments són ràpids i àgils. L'excitació que sent en aquell moment l'inhibeix de qualsevol dubte o por respecte al resultat de la competició. És capaç de posar en pràctica tot el que ha après durant els entrenaments.

Durant la competició

Estrès competitiu: l'autora Iciar Eraña de Castro redacta en un article del diari "*El país*" (2001) que l'esportista comença a sentir l'estrès quan la competició li exigeix unes demandes superiors a les seves capacitats. Veure que no és capaç de sobreposar-se a elles li genera un estat d'estrès i, com a conseqüència, els moviments es desorganitzen. Si l'estrès no es tracta des del principi, pot esdevenir en depressió o ansietat.

Frustració competitiva: la competició sempre presenta dues opcions: guanyar o perdre. La frustració és molt comuna en els esportistes, ja siguin professionals, amateurs o nens i nenes. Aquest sentiment es produeix quan la persona no ha aconseguit els objectius proposats. Tal i com explica Núria Llavina Rubio (2011) "*la frustració sol manifestar-se amb trets barrejats d'emocions més bàsiques, com són la ira (enuig davant d'un obstacle) i la tristesa (decepció per la pèrdua)*".

El mateix autor Y. Harold Zubieta fa un llistat de set característiques bàsiques que es poden observar durant la competició.

Rivalitat esportiva: ser rivals no vol dir ni molt menys ser enemics. Únicament és una competència, una lluita entre dos o més atletes que persegueixen un objectiu comú. El propi autor diu que "*la rivalitat esportiva no és sinònim d'agressivitat ni de violència*".

Honor esportiu: l'honor esportiu porta als jugadors a jugar adequadament, amb esportivitat. És una emoció que no es manifesta sempre, només en els moments en que l'èxit es veu atacat pel domini d'una situació o d'un equip.

Orgull esportiu: és un sentiment on l'esportista té un excés de sobreestimació i al guanyar es creu millor i superior al seu rival.

Excitació esportiva: és una sensació que tot esportista sent. Ajuda a mantenir l'activació del cos i les ganes de continuar lluitant. Aquesta sensació augmenta a mesura que l'èxit es va apropant.

Animació esportiva: es mostra quan l'esportista ha sortit guanyant de la situació crítica en la que es trobava durant la competició. Y. Harold Zubieta afirma que "*l'abnegació i l'esforç són decisives*".

Exaltació esportiva: l'exaltació és més comuna en els esports de pilota, degut a la rapidesa i complicada tàctica del joc. Durant el cert temps que s'està competint, tant els jugadors com el públic viuen aquest moment amb passió. Especialment pels esportistes és una emoció molt positiva, ja que els hi permet fugir de tot el que està passant al voltant.

Irritació esportiva: es produeix a causa d'errors que es podrien haver evitat en una situació ofensiva o defensiva bastant crítica. Aquests errors provoquen l'enuig de l'esportista cap a ell mateix. El sentiment d'ira es dilueix amb la reflexió y reorganització.

Després de la competició

Després de la competició només es pot parlar de dues emocions: la de l'èxit i la del fracàs. Generalment o es perd o es guanya, a excepció del futbol i alguns més, on sí és possible empatar.

L'èxit: quan l'esportista guanya, té una sensació de benestar, felicitat, eufòria, satisfacció. Totes aquestes sensacions es poden experimentar en major o menor mesura depenent de l'esportista. Si el seu rival era molt fort i difícil de batre, la satisfacció que sentirà en aquell moment serà més elevada del normal. Perquè el treball que ha hagut de fer durant els entrenaments disposa d'una presència important pel jugador. No obstant això, l'èxit no sempre va acompanyat de la felicitat. Hi ha molts esportistes que guanyen però no estan

satisfets amb el treball realitzat a pista. Bé perquè han jugat malament i tot i així han guanyat, o bé perquè han guanyat pels errors no forçats del rival. Potser sembla estrany que els esportistes no estiguin contents amb algunes de les seves victòries. Això passa perquè la majoria d'ells volen guanyar per si sols, demostrant l'esforç que han hagut de fer per aconseguir-ho.

Fracàs: el fracàs es manifesta quan l'esportista té una sensació de tristesa, amargura i decepció. Totes aquestes emocions condueixen a la desconfiança de la pròpia persona. D'una altra banda, el fracàs no sempre significa perdre. El rival pot haver guanyat per la seva experiència, per haver jugat de manera impecable... Si aquest fos el cas, llavors es pot dir que ha perdut amb honor. Ha jugat molt bé, donant tot el que ha pogut. El sentiment seria de satisfacció pel treball fet. Si el cas fos que ha perdut degut als seus propis errors, els sentiments serien totalment oposats. Estaria insatisfet amb el seu joc, enfadat o una mica ofès i sentiria la necessitat d'una venjança.

3.1. Aspectes psicològics de l'esport

Els propis esportistes expliquen que no hi ha cap diferència entre ells quan es parla de talent i potencial. La gran diferència està en com entrenen la ment cadascun d'ells. El millor esportista no és el que juga millor, sinó el que té una major força psicològica.

En aquest apartat es dona una visió dels conceptes motivació i desmotivació i concentració i confiança, ja que són els aspectes psicològics més rellevants que condicionen la força psicològica de l'esportista.

López C. Helena parla en el seu llibre *"Nadal, passió i encoratjament"* sobre la motivació, la desmotivació i la concentració.

Motivació i desmotivació: la motivació és el sentiment que mou a l'esportista a la realització d'una acció. *"Està estretament relacionada amb la zona de*

confort, i és important saber persistir durant el fracàs, perquè el pas cap a la desmotivació és molt curt”.

Per la seva part, la desmotivació és el sentiment de desesperança que ve donat, normalment, d'una seqüència d'accions. L'angoixa, les frustracions, la pèrdua d'entusiasme, disposició i energia, són algunes de les principals causes que porten a la desmotivació i, possiblement, a la fi de la carrera d'un esportista si no és capaç de tornar a recuperar-la.

Renny Yagosesky, expert en conducta, afirma que la desmotivació es caracteritza per la presència de pensaments pessimistes i una sensació de desànim.

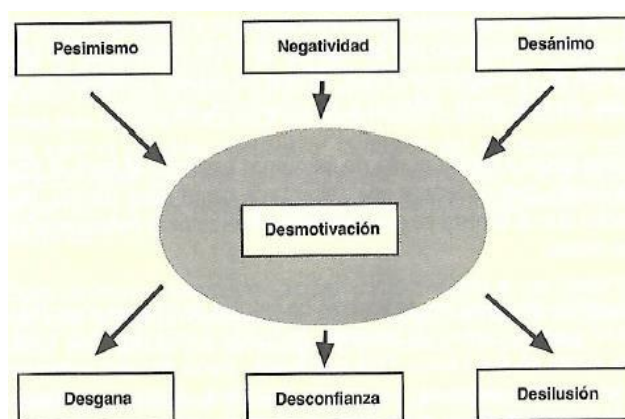


Figura 6. Cadena de la desmotivació.

Concentració: tal i com redacta l'autora, *“la concentració és un procés que consisteix a centrar voluntàriament tota l'atenció de la ment sobre un objectiu, deixant de banda tot el que pugui interferir en aquest procés”.* S'han de tenir presents dos factors que van de la mà de la concentració. El primer és el procés de selecció, on la ment és capaç de fer fora els estímuls molestos que poden provocar distracció al jugador. El segon és tota l'energia implicada per mantenir la concentració. Ambdós factors són fonamentals per tal de fer el menor nombre possible d'errors.

“No és tasca fàcil concentrar-se només en un objectiu i oblidar-se de la resta”, afirma Helena. L'esportista ha de lluitar contra els seus estats interns (pressió, falta de confiança, pors) i contra els externs (soroll del públic, comentaris de

la premsa, decisions arbitràries injustes, actitud del contrincant). Tots aquests estímuls van minvant la concentració del jugador i les seves qualitats. En moltes ocasions la desconcentració es deu a l'enuig, a les preses de decisions i a l'avorriment.

“La concentració és intenció”. -Pep Marí-

Confiança: aquest apartat està presentat per Ramírez L. Patricia (2015). Les paraules de la psicòloga resumeixen molt bé aquest sentiment. *“Confiar en tu mateix vol dir creure que ets capaç d'aconseguir els teus reptes i saber que, a través de l'esforç i el treball constant, pots creuar límits i estar en continu aprenentatge”*. La confiança, al igual que la concentració i tots els aspectes psicològics, es pot



Figura 7. Esquema per entrenar la confiança.

entrenar. Patricia esquematitza set infal·libles consells per entrenar-se (Fig. 7).

“La confiança és coneixement”. -Pep Marí-

“La confiança no és saber que guanyaràs, sinó saber que faràs tot el que s'ha de fer per merèixer guanyar”. -Gabino Carmona (coach)-

Burnout: el burnout, tal i com redacten els autors del llibre *“Psicologia de l'esport i la salut: una relació complexa”* (2013), és un terme amb molt pocs estudis. Significa l'abandonament prematur de l'esport, també conegut com a síndrome de cremat. La investigació va començar fa tan sols quatre dècades. Feigley (1984) va ser un dels pioners. L'autor senyala que es deu a *“un treball molt dur realitzat durant massa temps en situacions d'alta pressió”*. Un altre pioner en aquest tema, Fender (1989), va definir el burnout com *“una reacció a l'estrès de les competicions”*. Autors com Raedke, Smith, Mashlach, Schaufeli i Leiter (2001), parlen *“d'esgotament emocional”*.

Marta Sánchez (2017) afirma que les causes són principalment tres: el sobreentrenament, on les exigències del jugador són elevades i les seves expectatives no es compleixen; les pressions externes, ja siguin socials o familiars; i l'estancament, on l'esportista no veu avanços en el seu treball.

4. Autocontrol i estratègies

Quan es parla de l'autocontrol d'un esportista, es parla de la capacitat de conèixer, comprendre i controlar les emocions. El psicòleg esportiu Jonathan Mendoza explica en un article (2015) que "*l'autocontrol és vital perquè els esportistes s'adaptin, es comuniquin i es desenvolupin en l'entorn en el que es troben*". Ajuda també a la bona relació entre l'entrenador i l'equip, i a resoldre conflictes.

Com va dir en Pep Marí en una conferència realitzada a Martorell al juny de 2019 sobre l'autocontrol emocional, "*Has de ser tu el que controli les emocions, no les emocions les que et controlin a tu*".

Conductes d'un esportista

Com a complement a la Carta Europea de l'Esport, al 1992 es va crear el Codi d'ètica esportiva del Consell d'Europa, que vigila la conducta dels esportistes. Entre d'altres parla del control de les emocions, tenir actituds respectuoses amb el rival, àrbitres, públic, etc.

Els esportistes són models de comportament. Per això les seves conductes són tan importants.

En moltes ocasions, la conducta de l'esportista es veu influenciada per la conducta de l'entrenador. "*Poden arribar a idolatrar-los, imitant el seu model o absorbint els valors que desprèn la seva conducta*", explica Alastrué P. Pere en una publicació d'esports de la Diputació de Barcelona.

En conseqüència, tot allò que fa un esportista, sigui mania, rutina o hàbit hauria de ser respectuosa amb tota la comunitat.

Segons el diccionari català, les definicions de mania, rutina i hàbit són les següents:

Mania: modificació desordenada que s'apodera de l'esportista i és adquirida com un costum injustificat o bé per superstició.

Rutina: costum que apareix per l'ús sovintejat de fer alguna cosa d'una certa manera.

Hàbit: moviment senzill que l'esportista incorpora al seu estil de vida.

Per tant, caldria fer un estudi molt precís de cada esportista per saber si una conducta determinada la fa com a mania, rutina o hàbit. Aquest aspecte depassa l'objectiu d'aquesta recerca.

Resumint, en aquest treball una conducta és tota aquella acció que fa l'esportista en un moment determinat.

4.1. La relació d'equips esportius

Ricard comenta en un article publicat a una pàgina web sobre comunicació i màrqueting (2018) que un equip esportiu és la unificació de dos o més esportistes que comparteixen uns mateixos valors, un mateix somni i un mateix objectiu. Juguen de manera coordinada. No obstant, un equip no s'ha de confondre amb un grup, ja que no són el mateix. Un grup és totalment oposat a un equip. No tenen els mateixos valors, cada jugador persegueix el seu propi somni, encara que l'objectiu en moltes ocasions sí és el mateix.

En Pep Marí, en una conferència celebrada a Martorell al juny de 2019 va dir les següents paraules sobre les relacions d'un equip: *“La relació entre els integrants d'un equip depèn del nivell del col·lectiu. Si l'equip és normalet, com a molt tirant a bo, els seus membres es respecten. Quan un d'ells no compleix,*

és assenyalat. En canvi, si l'equip és bo, tirant a molt bo, els seus membres s'admiren. Quan un d'ells no compleix, és ajudat per la resta”.

La relació que tenen els equips esportius va molt lligada a la comunicació que hi ha entre els mateixos integrants, ja siguin jugadors o equip tècnic. López C. Helena, escriptora del llibre *“Nadal, passió i encoratjament”*, para sobre la comunicació en una investigació publicada al 2013.

4.1.1. La comunicació dins de l'equip

La comunicació es pot dur a terme de tres maneres diferents: la intrapersonal, la interpersonal i la no verbal.

La comunicació intrapersonal és la que tenim amb nosaltres mateixos. El diàleg que tenim és molt important. En moltes ocasions ajuda a modelar i predir la nostra forma d'actuar. Tal i com comentava a l'apartat anterior sobre a motivació i desmotivació, la manera en la que ens parlem és fonamental per augmentar el rendiment i la autoconfiança.

Potser hi ha persones que pensen que la comunicació intrapersonal no hauria de ser un tipus de comunicació degut a que només interactua una persona, en comptes de dues o més. Però penseu en tots aquests esports on l'esportista es troba sol davant del seu rival. L'única persona amb la qual pot parlar en aquell mateix moment és amb si mateix.

La comunicació interpersonal és aquella en la que participen com a mínim dues persones i hi ha un intercanvi de significats.

I per últim està la comunicació no verbal. A vegades amb aquest tipus de comunicació poden haver malentesos, ja que potser es dona a entendre un missatge totalment oposat del que es pretenia.

Els millors equips són aquells que tenen totes les característiques esmentades anteriorment per en Pep i l'Helena. Si un equip es respecta, s'ajuda, s'admiren entre ells, s'animen i es parlen amb educació, llavors, en aquest precís moment, no abans, és quan l'equip ha crescut.

4.2. Per a què serveixen les manies, rutines i hàbits?

L'esportista va elaborant una sèrie de conductes amb la finalitat de concentrar-se. Aquestes, són part de la seva estratègia d'autocontrol.

Així, una mania puntual pot convertir-se en una rutina que l'esportista acaba incorporant als seus hàbits.

Per a què serveixen les manies?

La neuròloga Mónica Kurtis declara en un article publicat el 26 de gener de 2017 que els esportistes tenen certes manies o rituals amb la finalitat que els hi donin sort. S'adquireix aquesta conducta com una acció simple feta abans de començar a competir i on el resultat posterior serà favorable pel jugador. Aquest moviment es torna màgic i s'acaba realitzant diàriament. Si ha funcionat una vegada pot funcionar una altra. Hi ha gran part de superstició. Fa la funció d'amulet.

Per a què serveixen les rutines?

Tal i com explica Alberto de Ledesma, en un article publicat al 2018 sobre les rutines psicològiques, l'objectiu principal de les rutines consisteix a reduir el màxim possible de pensaments negatius que incitin a una mala execució dels moviments.

Les rutines es poden classificar en dos blocs: les que es realitzen abans de la competició i les que es realitzen durant la pròpia competició.

Altres funcions de les rutines són millorar la confiança en un mateix, tenir la convicció que es posseeixen habilitats per exercir la modalitat esportiva en la qual es competeix; maneig de l'estrès, reduir-lo mitjançant el control de la respiració i els pensaments; atenció i concentració, a través de la rutina l'esportista és capaç de focalitzar-se en tots els estímuls que estan presents en la competició; i per últim, però no menys important, el control de les emocions.

Per a què serveixen els hàbits?

El servei d'esports de Guipuzkoa parla dels hàbits d'un esportista, concretament dels hàbits saludables. Hi ha dos blocs: la nutrició i la hidratació, i el descans i la recuperació.

És molt important que l'esportista es fixi una dieta equilibrada que contingui hidrats de carboni, proteïnes, lípids i sobretot molta aigua. Els dies on l'entrenament serà dur o hi ha una competició, la ingesta d'aigua s'ha de començar des del moment en què s'aixeca del llit. A partir d'aquí, s'ha de beure aigua cada vint minuts per assegurar una bona hidratació.

El segon bloc és denominat per especialistes com "*entrenament invisible*". És tot aquell entrenament que es fa per recuperar-se de l'activitat física realitzada. S'ha de procurar dormir les hores necessàries que el cos demana, evitar fer exercici físic just abans d'anar a dormir, veure la televisió, jugar a videojocs, etc.

Tots aquests hàbits saludables serveixen per augmentar el rendiment de l'esportista. És un treball que ha de fer el propi atleta fora de la competició si vol arribar a l'alt rendiment.

4.3. Quina importància tenen per a l'esportista?

Segons el psicòleg esportiu Pep Marí, les manies o supersticions, rutines o rituals i hàbits, són imprescindibles per a un esportista.

Les manies o supersticions pretenen millorar la confiança en les seves possibilitats.

Les rutines o rituals busquen l'ajust psicològic (ajustar el seu nivell d'activació i mantenir la concentració). Es basen en principis actius científicament demostrats.

I els hàbits són rutines o rituals però que es duen a terme de forma regular i sostinguda en el temps.

La clau és el grau de flexibilitat. Mentre l'esportista sigui flexible, cap problema. En el moment en que perd la flexibilitat, comença a tenir un problema. Es diu dependència.

“Tu has de controlar les teves emocions. No pot ser que les teves emocions et controlin a tu.” -Pep Marí-

4.4. Tipus de manies, rutines i hàbits.

Tant les manies com les rutines es poden realitzar abans, durant o després d'una competició / partit / entrenament. Depenent de les necessitats de l'esportista, apareixeran en un moment o en un altre. Els hàbits són l'única conducta que no es poden classificar en el temps degut a que són accions incorporades a l'estil de vida de l'esportista, no a un temps concret.

Aquest treball recull la classificació d'aquestes accions en dos tipus: segons el mitjà utilitzat i en funció del seu objectiu.

4.4.1. Segons el mitjà utilitzat:

Amb la roba	Amb la pista	Amb la pilota	Amb la raqueta	Amb el cabell	Amb objectes	Amb la posició

4.4.2. En funció del seu objectiu:

En Pep Marí, al clínic d'entrenadors celebrat a Martorell al juny de 2019, va fer un altre tipus de classificació. Va classificar les conductes en funció de l'objectiu que aquestes persegueixen.

Les manies i supersticions les va posar dins del grup de la confiança; les rutines i rituals dins del grup de la concentració; i els hàbits a l'estil de vida de l'esportista.

Va explicar també que l'experiència va fer-li veure el següent: *“Quant més bo és un esportista, més supersticions té”*.

Els esportistes, quant més bons són, més pressió han de suportar. Arriba un moment que la pressió és tanta que no es poden permetre el luxe de rebutjar qualsevol moviment, gest o conducta que els pugui ajudar a tolerar aquesta pressió, fins i tot una mania.

5. La ciència de la psicologia i l'esport

Nachon i Nascimbene (2001) defineixen la psicologia de l'esport com *“una ciència que es dedica a estudiar el com, el per què i sota quines condicions els esportistes, entrenadors i espectadors es comporten de la manera en la que ho fan”*.

Segons l'Associació Catalana de la Psicologia de l'Esport (ACPE), la psicologia de l'activitat física i l'esport és una disciplina que estudia el comportament humà en àmbits relacionats amb la pràctica de l'exercici físic i l'activitat esportiva.

5.1. Estudis

Una pàgina web sobre oposicions, cursos i carreres, explica que totes aquelles persones que vulguin arribar a ser psicòlegs esportius en un futur, hauran de cursar el batxillerat de ciències de la salut o el de ciències socials en acabar l'ESO. Després d'aquests dos anys s'ha de cursar una carrera universitària.

L'ACPE diu que l'assignatura de Psicologia de l'activitat física i l'esport sempre és present en els cursos de formació dels tècnics i dels entrenadors de tots els esports. També és matèria obligatòria en els plans d'estudi del Grau de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE) i és una especialitat universitària per a graduats en Psicologia, que també poden cursar graduats en CAFE. Actualment, a Catalunya hi ha dos programes universitaris que formen part de la Psicologia de l'Esport: el Màster en Psicologia de l'Esport i l'Activitat Física, interuniversitari (Universitat Autònoma de Barcelona i INEFC) i el Postgrau en Psicologia i Coaching en l'Esport (Universitat Abat Oliba, CEU i COPC).

5.2. Funcions d'un psicòleg esportiu

Segons l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport (ACPE), el psicòleg esportiu, a través d'una formació específica, s'especialitza en aplicar coneixements psicològics en funció de les necessitats de la població (individus o grups), i els comparteix amb l'equip interdisciplinari, especialment educadors, tècnics i professionals de la salut i el lleure.

La psicologia de l'activitat física i de l'esport s'aplica a esportistes de totes les edats i nivells de la pràctica esportiva: des de la infància fins a la tercera edat; en els nivells d'iniciació i tecnificació esportives; en la competició i l'alt rendiment; en els esports individuals i en els d'equip.

El psicòleg Jonatan Suárez relata en un article que *"la majoria de la població creu que la feina principal dels psicòlegs esportius és animar i motivar als esportistes. Tot i que no estan gaire desencaminats no és del tot cert. Sí que és veritat que és una de les tasques que realitzen, però no la més important"*.

L'ACPE afirma que una de les principals tasques és la intervenció directa amb els esportistes, així com formar, orientar i assessorar la resta de professionals, per assolir dos objectius bàsics:

- Millorar els aspectes psicològics dels practicants, perquè puguin assolir de forma òptima objectius d'aprenentatge i desenvolupament motor i rendiment esportiu.
- Millorar els aspectes psico-educatius i psico-socials dels practicants, per tal que puguin desenvolupar-se com a persones mitjançant una pràctica adequada de l'activitat física i l'esport. Aquest desenvolupament inclou, entre altres, la promoció del benestar i la salut (especialment la salut mental), l'educació de les actituds pro-socials, el foment de l'autorealització i l'aprenentatge basat en valors.

5.3. Tècniques d'un psicòleg esportiu

Concretament parlaré d'algunes de les tècniques que utilitzen els psicòlegs esportius Pep Marí i Mauro Bolmida amb els seus pacients. Aquestes tècniques van ser explicades a conferències d'ambdós psicòlegs a les quals vaig assistir.

La primera tècnica és una metàfora amb pilotes de tennis sobre com fer correccions.

Aquesta tècnica no és per a esportistes, sinó per a entrenadors. El psicòleg esportiu treballa tant amb esportistes com amb entrenadors. El que fa el psicòleg amb aquest últim és donar-li consells sobre com tractar al seu jugador, com augmentar el rendiment d'aquest i com corregir.

En Pep va explicar que va assistir a una conferència del publicista Lluís Basart on va demanar un voluntari i ell s'hi va oferir (en Pep). Llavors en Lluís va treure pilotes de tennis, fins a vuit, i les va anar col·locant sobre la taula. Cada

pilota tenia una característica diferent. Una era rosa, l'altra portava una paraula escrita... Cap era igual. Tot seguit va agafar-les totes i li les va llançar. Mentre les pilotes volaven, en Lluís li va dir a en Pep que les agafés. Però no en va agafar cap.

La reflexió que el psicòleg Pep va extreure d'aquesta anècdota va ser que no se li poden donar vuit instruccions o correccions de cop a un esportista, perquè no n'agafarà cap. Com es sap quina és la pilota (correcció) que se li ha de llançar primer? *“La que en aquell precís moment de l'aprenentatge necessiti més. La que sigui més útil per a ell/a”*, -Pep Marí-. I si la pilota que l'entrenador llança no corregeix l'error? *“Doncs se li llança una de les altres set. Potser aquesta pilota no tocava en aquell moment”*, -Pep Marí-.

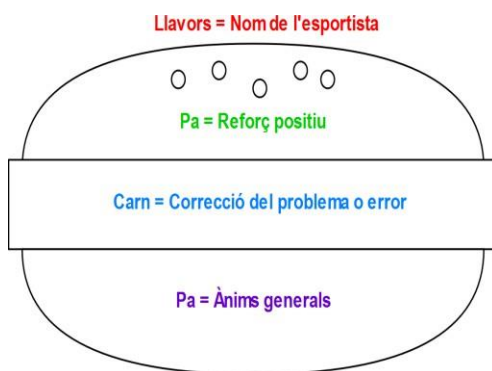


Figura 8: tècnica del sandvitx.

La segona tècnica tracta d'una metàfora amb un sandvitx (Fig. 8). També va dirigida als entrenadors i és utilitzada per en Pep. Les llavors de l'hamburguesa serien el nom de l'esportista, el pa principal seria un reforç positiu, la carn amb tot el que hi ha dins seria la correcció del problema o error, i el pa que tanca l'hamburguesa se-

ria l'ànim general. Posaré un exemple: *“Ariadna, m'agrada molt com estàs jugant, però hauries de canviar de posició a l'hora de donar aquest cop. Continua així. Vas per bon camí”*.

Una de les altres tècniques que utilitza en Pep Marí i que les mostra contínuament en els seus twits és el descobriment guiat. Aquesta tècnica consisteix en què l'entrenador li faci preguntes a l'esportista quan ha comés un error, per tal que sigui el propi jugador qui tregui la solució del problema. En Pep sempre diu que si l'entrenador li dona el treball fet a l'esportista, li entra per una orella i li surt per l'altra. En canvi, amb el descobriment guiat, la informació entra per

una orella i s'instal·la al cor. Una de les frases del psicòleg català és la següent: *“Tot el que s'escolta, s'oblida; tot el que s'escriu, es recorda; tot el que s'aplica, s'aprèn”*.

L'última tècnica és utilitzada per en Mauro Bolmida, psicòleg italià llicenciat en Teràpia Breu Estratègica (TBE). Simplement són paradoxes. Psicologia inversa. Ell diu que *“es pot matar una serp amb el seu propi veri”*, és a dir, es pot utilitzar la ràbia de l'esportista per canalitzar, controlar i bloquejar la reacció agressiva que aquesta desencadena. Per exemple: hi ha un tennista que sempre que s'enfada se'n va cap a la banqueta i trenca una raqueta. En el pròxim entrenament, l'entrenador deixa varies raquetes velles a la banqueta i li dona permís al seu jugador perquè les trenqui quan s'enfadi. Però el jugador, com no les vol trencar perquè li sap greu, procura no enfadar-se. D'aquesta manera hem aconseguit que el jugador deixi d'enfadar-se i, conseqüentment, no trenqui més raquetes.

5.4. Diferències entre “coach” i psicòleg esportiu

Abans de començar a parlar sobre les diferències entre “coach” i psicòleg esportiu, definiré què és el “Coaching”.

El “Coaching” és la funció que realitza un “coach” (instructor, entrenador). Segons defineix l'Escola Europea de Coaching a la seva pàgina web, *“El “Coaching és l'art de fer preguntes per ajudar a altres persones, a través de l'aprenentatge, en l'exploració i el descobriment de noves creences que tenen com a resultat l'assoliment dels seus objectius”*.

La primera diferència que hi ha entre un “coach” i un psicòleg esportiu és que el “Coaching” és una eina que poden utilitzar els psicòlegs i altres professionals per potenciar el rendiment d'un individu.

En canvi, la psicologia és un camp molt més ampli, on el “*Coaching*” només és una de les eines que els psicòlegs esportius utilitzen.

La tasca principal del “*coach*” és impulsar a l’esportista a descobrir les seves pròpies capacitats i acompanyar-lo durant tot el procés.

D’una altra banda, la tasca del psicòleg és molt més complexa; utilitza moltes altres metodologies per aconseguir una millor interpretació de l’esportista que estudia. La seva formació abasta tots els temes que tinguin relació amb la psique (ment) humana.

Al punt anterior he explicat algunes de les moltes tècniques que utilitzen els psicòlegs esportius amb els seus pacients. Per tant, a continuació explicaré el Mètode G.R.O.W., empleat pels “*coach*”. La psicòloga i “*coach*” Ana Vico ens parla d’aquest tema en un article publicat al 2015 a una pàgina sobre salut.

Grow en català significa créixer. Cada una de les lletres de la paraula són els passos que el “*coach*” ha d’anar seguint per tal que l’esportista aconseguixi el que vol.

G ⑦ Goal = Objectiu/Meta ⑦ es determinen els objectius que es volen aconseguir.

R ⑦ Reality = Realitat ⑦ s’explora la situació actual de l’esportista: on és, què fa, què no fa, etc.

O ⑦ Options = Opcions ⑦ s’elaboren idees que ajudin a aconseguir l’objectiu, el Goal, la meta.

W ⑦ Will = Pla d’acció ⑦ és la manera amb la que s’elabora el pla d’acció que portarà a l’esportista al èxit.

6. Punt d'actualitat

6.1. Notícia recent

El dimarts 10 de setembre de 2019, dia posterior de la victòria del tennista mallorquí Rafael Nadal al torneig de Nova York, la Patricia Ramírez, psicòloga llicenciada per la Universitat de Granada i autora de vuit llibres, va escriure una columna al diari MARCA sobre com ser mentalment fort.

En aquest petit article explica que la mentalitat és molt important en qualsevol esport, però recalca el tennis com un dels esports amb més dependència de la ment, ja que la concentració és molt alta i la duració dels partits pot ser incansable.

Per a ella, la psicòloga, ser mentalment fort es compon de cinc raons:

- 1- Ser un esportista competitiu. Ser ambiciós/a i tenir ganes de guanyar, perquè *“guanyar implica superar al rival i a tu mateix”*. *“Si pots jugar, però no pots competir, no et sents tennista, ni jugador, ni esportista d'elit”*.
- 2- Concentració i atenció màximes durant la competició. Perdre la concentració és molt fàcil. Hi ha molts factors, tant interns com externs, que et poden treure de la competició. *“Qui és capaç de mantenir la concentració, és capaç de continuar dins del partit tot havent-hi dificultats”*.



ENTRÉNATE PARA LA VIDA
Patricia Ramírez @PatR Psicóloga

SER MENTALMENTE FUERTE EN EL DEPORTE

Comentaba Jordi Arrese antes de que comenzara la final de US Open de 2019 entre Rafa Nadal y Daniil Medvedev, que los tres tenistas que vienen detrás del español, Roger Federer y Novak Djokovic, no llegan a sacarlo de sus puestos porque no son tan fuertes a nivel mental como son los tres veteranos jugadores. ¿En qué medida el éxito y el fracaso dependen de nuestra mente? En cualquier deporte interviene en un porcentaje altísimo. Pero en deportes como el tenis todavía más. Se trata de competiciones de larga duración, en las que las funciones cognitivas y la gestión de emociones compiten al mismo nivel que la condición física, la inteligencia, la estrategia, la técnica o cualquier aspecto deportivo que se desarrolle durante los encuentros.

¿Qué significa ser mentalmente fuerte en el deporte?

- 1 **Ser competitivo.** La mayoría de los grandes triunfadores del deporte son animales competitivos. Tienen pasión por competir, tienen garra, muestran fuerza y ira, sería ambiciosos. Les gusta ganar todo. Porque ganar implica superar al rival y también superarse a sí mismos. Si puedes jugar, pero no puedes competir, no te sientas tenista, ni jugador ni deportista de élite.
- 2 **Concentración y atención máximas durante la competición.** Se consigue cuando la mente está con plena conciencia en la competición. Perder la concentración puede deberse a muchos motivos. Que el partido no esté fluuyendo, tener molestias, cometer errores, que no se esté jugando como habías anticipado... En una competición participan muchas variables. El deportista que mantiene la concentración es capaz de seguir metido a pesar de la dificultad.
- 3 **Gestionar el fracaso.** Si ante el error te pones nervioso y empiezas a dudar de ti o de tus posibilidades, lo normal es perder la confianza y la seguridad. Este estado emocional te llevará a cometer más errores y a focalizarte en lo que estás haciendo mal.
- 4 **Capacidad de sufrimiento.** Seas deportista popular o de élite, sufrir tiene que tener un sentido. O te ayuda a competir, o a superar tu marca o a conseguir un objetivo. Cualquier deportista se dice sufrir en algún momento de su carrera deportiva, a veces con la dureza de los entrenamientos, o en el transcurso de la recuperación de una lesión o mientras espera a tener la oportunidad de ser protagonista. El sufrimiento puede ser tanto físico como mental. Mientras sufres, esperas. Mientras sufres, mantienes la esperanza de que el dolor, el tiempo de espera o la dureza de su entrenamiento, lo llevarán al éxito.
- 5 **La confianza en uno mismo.** Dar tu mejor versión como deportista sólo es posible cuando confías en que la tienes. Y para ello debes estar centrado más en tus fortalezas que en aquello que fallas.

Enhorabuena Rafa por emocionarnos una vez más. Enhorabuena por ser un ejemplo de valores, de trabajo, de disciplina, de superación y de constancia.

Columna de Patricia Martínez al diari MARCA, 10 de setembre de 2019.

- 3- Poder gestionar el fracàs. Aquesta capacitat és molt important per no perdre la confiança ni la seguretat del joc.
- 4- Tenir la capacitat de patiment. Tots els esportistes, siguin d'elit o no, han de patir en algun moment de les seves carreres. Patir és esperar, i si ets capaç d'esperar, arribaràs a l'èxit.
- 5- Confiar en un mateix. Perdre aquesta capacitat és pensar que no pots, i la negativitat no porta bons resultats. *“Has de pensar més en allò que fas bé, que en els errors”.*

Nota: per veure l'article del diari, dirigiu-vos a l'annex B, pàgina 57.

3. MARC PRÀCTIC

3.1. Anàlisi dels resultats

Taula de manies, rutines i hàbits.

Les caselles pintades de color taronja són observacions que he fet en persona, i les que estan pintades de color verd són observacions que he fet a través de veure partits per la televisió.

La taula que mostro a continuació és de producció pròpia. Estan recollides les manies, rutines i hàbits d'alguns jugadors de tennis.

- 5 de 10 tennistes tenen manies amb la roba, 50%
- 1 de 10 tennistes tenen manies amb la pista, 10%
- 7 de 10 tennistes tenen manies amb la pilota, 70%
- 3 de 10 tennistes tenen manies amb la raqueta, 30%
- 1 de 10 tennistes tenen manies amb el cabell, 10%
- 1 de 10 tennistes tenen manies amb la posició, 10%
- 1 de 10 tennistes tenen manies amb objectes, 10%

La conclusió que puc extreure d'aquesta observació és que la mania més freqüentada entre aquests tennistes és amb la pilota (70%). Normalment apareix a l'hora de servir per començar el punt. Les altres dues manies amb percentatge més alt són: amb la raqueta (50%) i amb la roba (30%). Totes les manies que només duu a terme un jugador, menys la de la posició, són fetes per en Rafael Nadal, el tennista amb més manies i rutines de tot el circuit ATP (Associació de Tennistes Professionals).

	AMB LA ROBA	AMB LA PISTA	AMB LA PILOTA	AMB LA RAQUETA	AMB EL CABELL	AMB LA POSICIÓ	AMB OBJECTES
Tommy Robredo						Mentre espera a que el seu rival tregui, enganxant els colces als genolls.	
Carlos Alcaraz	Mentre espera a que el seu rival tregui, s'arremanga el pantaló de la cama dreta fins a mitja cuixa.						
Daniil Medvedev			Abans de treure sempre bota dos cops la pilota amb la mà esquerra.				
Kei Nishikori			Abans de treure fa sis bots a la pilota amb la raqueta. Tot seguit fa de 4 a 6 bots amb la mà esquerra.				
Dominic Thiem			-Abans de treure bota dos cops la pilota amb la raqueta. Després fa cinc bots amb la mà esquerra. -Tot just abans de treure fa un malabar amb la pilota.	El segon bot de la pilota amb la raqueta el fa amb el marc.			
Roger Federer			Abans de treure fa tres bots ràpids i baixos a la pilota amb la mà esquerra.	Mentre espera a que el seu rival tregui, gira la raqueta molt ràpidament.			
Alexander Zverev	Abans de començar un punt s'arremanga el jersei fins a mitja panxa.		Abans de treure no fa més de vuit bots a la pilota amb la mà esquerra.				
Nick Kyrgios	Sempre que ha de canviar de costat, mossega la tovallola.						
Rafael Nadal	-Quan juga sobre terra batuda, abans de treure es dona un cop a cada bamba amb la raqueta. -Mentre espera a que el seu rival tregui, es posa bé els pantalons i s'arremanga les espatlles del jersei. -Sempre té dues tovalloles. Una per a cada aplegapiotes del forns de la pista.	-Mai trepitja les línies de la pista. -Quan juga sobre terra batuda, abans de treure o de restar, neteja les línies del forns de la pista.	Abans de treure fa onze bots a la pilota amb la raqueta i tot seguit fa sis bots amb la mà dreta.	Sempre canvia de raqueta cada vuit jocs.	Abans de començar un punt s'ha de posar el cabell rere les orelles.		Sempre que surt a pista a jugar o quan acaba de beure, deixa les ampolles amb les etiquetes mirant cap a la pista.
Serena Williams	-Sol utilitzar els mateixos mitjons durant tot el torneig. -Sempre surt a pista amb les xancletes de la dubxa a la mobilla. -Es corda les bambes sempre de la mateixa manera.		Abans de treure sempre fa cinc bots a la pilota. I abans de fer el segon servei, bota la pilota tres cops.				

Taula sobre com es comunica un equip.

Les caselles pintades de color taronja són observacions que he fet en persona, i les que estan pintades de color verd són observacions que he fet a través de veure partits per la televisió.

La taula que mostro a continuació és de producció pròpia. Estan recollides les diverses maneres que tenen els equips esportius per comunicar-se. Quatre dels cinc equips observats són parelles de tennistes. L'equip restant és el Futbol Club Barcelona.

- 4 de 5 equips es comuniquen amb senyals, 80%
- 2 de 5 equips s'animen amb paraules, 40%
- 3 de 5 equips s'animen amb contacte físic, 60%

Després d'aquest petit anàlisi, es pot veure clarament que la manera de comunicar-se més freqüentada és, i amb diferència, la comunicació mitjançant les senyals. A continuació estaria el contacte físic i, per últim, les paraules d'ànim.

	ES FAN SENYALS	S'ANIMEN AMB PARAULES	S'ANIMEN AMB CONTACTE FÍSIC
Marcel Granollers	Cada vegada que perdia un punt mirava al seu entrenador.	En una pilota perduda per en Marcel que li va costar el 40 iguals, va mirar al seu entrenador, el qual li va dir: " <i>Vinga, vinga</i> ".	
Feliciano López / Pablo Carreño	En un moment donat del partit, Feli li va fer un gest amb mà la dreta darrere al seu company per comunicar-li una estratègia.		Perdessin o guanyessin un punt, es xocaven la mà o feien un cop de puny.
Jaume Munar / Roberto Carballés		Sempre que en Roberto fallava la primera pilota de servei, en Jaume li deia: " <i>Vinga Rober, va, vinga</i> ".	Perdessin o guanyessin un punt, es xocaven la mà.
Sebastián Cabal / Roberto Farah	Es feien senyals amb una mà darrere l'esquena per comunicar-se quina seria l'estratègia que utilitzarien.		Perdessin o guanyessin un punt, es xocaven la mà.
Pep Guardiola	Sobre el camp és molt expressiu amb els braços perquè els seus jugadors puguin veure quines són les indicacions que els hi està donant.		

3.2. Metodologia

En aquest apartat explicaré la metodologia emprada en les observacions i l'enquesta. L'explicació sobre com he fet les entrevistes la trobareu a les conclusions, just abans de resumir les respostes de cada professional.

Observacions:

Vaig fer dues observacions. La primera va ser durant els dies 20 i 27 d'abril del 2019 al torneig de tennis Compte de Godó, a Barcelona, celebrat al Reial Club de Tennis Barcelona. I la segona va ser el 28 d'agost del 2019, durant un entrenament del Club Futbol Sala Indústries Santa Coloma. Vaig anar fins a Santa Coloma, al Club Esportiu del Futbol Sala Manent.

Enquesta:

Vaig realitzar una enquesta amb el formulari de Google. Està composta per quinze preguntes. Va estar oberta des del dia 20 de setembre fins al 9 de desembre de 2019.

La vaig enviar a uns quants amics i coneguts. I aquests em van ajudar a compartir-ho amb persones que practiquessin esport a un club i competissin.

Aquesta mateixa enquesta vaig adaptar-la al castellà per poder enviar-la a un parell de persones llatino-americanes que no entenen el català. Vaig obrir-la dies després a la primera, des del 29 de setembre fins al 9 de desembre de 2019.

Les respostes que hi havia a l'enquesta en castellà, les vaig copiar tal i com aquestes persones havien respòs, per tal de tenir totes les respostes juntes i poder extreure els gràfics i les estadístiques.

Entrevistes:

Les entrevistes fetes en persona, les vaig gravar i, posteriorment, transcriure a l'ordinador. Totes les respostes que em van donar, estan escrites tal i com me les van dir, però sí haig de dir que vaig canviar algunes paraules per unes de sinònimes amb la intenció de fer la resposta més entenedora.

- Vaig contactar amb en Ferran Marino, esportista que competeix en decatlons, a través d'un entrenador de tennis que vaig tenir. Li vaig preguntar si coneixia a algun esportista d'elit, i em va respondre que ell no, però el seu germà (qui també l'havia tingut com a entrenador de tennis) sí. Així que vaig parlar amb el seu germà i ell em va facilitar el contacte de l'atleta. Li vaig fer les preguntes via WhatsApp.
- En una reunió que va tenir ma mare amb l'alcalde de Parets, li va preguntar si podria ajudar-me amb el treball explicant-me una mica sobre l'esport del poble, però com que acabava d'agafar el càrrec de regidor d'esports, li va dir que millor parlés amb el Quico Montero. I en un acte d'entrega de premis als millors esportistes de Parets, me'l vaig trobar i vam quedar un dia al pavelló de Parets per fer l'entrevista.

Nota: les altres metodologies de les entrevistes les teniu a continuació. Les trobareu abans de començar a explicar les conclusions extretes.

4. CONCLUSIONS

ENTREVISTAT: ÁLVARO GONZÁLEZ PÉREZ

Durant la temporada 2018-19 es va organitzar al pavelló de Parets del Vallès un curs per treure's el títol de monitor de futbol sala. Una de les assignatures que s'hi van ensenyar va ser la de psicologia. Aprofitant que la meua mare i el meu germà estaven en aquell curs, vaig parlar amb el noi que va donar aquella classe. Ell em va facilitar el correu del psicòleg esportiu Álvaro Gonzalez, a qui li vaig fer arribar l'entrevista per correu, amb un Word adjunt.

De la seva entrevista he pogut extreure les següents conclusions:

- Està d'acord amb Leonardo Viana, cap de la Unitat Tècnica Metodològica del Pla Olímpic, respecte a que l'entrenament mental d'un home i una dona esportista és pràcticament el mateix.
- Em va confirmar, però amb unes altres paraules, la informació que vaig trobar per internet sobre les funcions principals d'un psicòleg esportiu. Va dir-me que aquestes funcions són "*treballar i optimitzar el rendiment mental d'un esportista, ja que la fortalesa mental multiplica el seu rendiment durant la competició*".

ENTREVISTAT: STEVEN DIEZ

En Roberto Tornil és el meu entrenador actual de tennis. Un dia, quan sortia de l'entrenament, vaig preguntar-li si coneixia algun esportista d'elit per poder fer-li una entrevista, i em va dir que el seu cunyat era tennista professional. Llavors, en Roberto, em va donar el seu número de telèfon per passar-li les preguntes i fer-li-les arribar al seu cunyat. Així doncs, l'entrevista a l'Steven Diez va ser possible gràcies a en Roberto, que va fer de fil conductor. L'Steven em va respondre amb un gravació.

De la seva entrevista he pogut extreure les següents conclusions:

- L'entrevista a l'Steven em va servir per poder veure que no tot esportista ha de tenir obligatòriament algun tipus de mania o rutina. Per tant, no confirma la meva idea principal sobre que tothom té conductes semblants.
- L'Steven Diez, amb les anècdotes i moments de la seva vida que va explicar-me, em va fer veure que per ser un esportista d'elit, d'alt rendiment, cal ser perseverant, tenir confiança, paciència i ser resiliènt. Sense tots aquests conceptes, potser l'Steven ja s'hauria retirat del tennis, potser no hauria tornat a escalar posicions a la classificació mundial.

ENTREVISTAT: ROBERTO TORNIL MARCLAY

En Roberto és el meu entrenador actual de tennis. Aprofitant que tenia el seu número de telèfon, vaig preguntar-li si podia fer-li una entrevista per saber més coses sobre el tema del "*Coaching*", ja que un dia parlant, em va explicar que va estar tot un any exercint com a "*coach*" d'un tennista professional, el seu cunyat Steven Diez. Vaig passar-li les preguntes per WhatsApp i em va respondre amb una gravació.

De la seva entrevista he pogut extreure les següents conclusions:

- En Roberto, durant l'entrevista, va explicar-me que quan el seu pupil, l'Steven Diez, tennista Canadenc, necessitava ajuda durant un partit, el mirava i li deia clarament: "*Què faig?*". Amb aquesta anècdota he pogut veure les mateixes característiques que vaig observar durant el torneig de tennis Compte de Godó: els equips o parelles d'esportistes es comuniquen amb senyals, contacte físic o bé amb paraules.

- També em va parlar dels sacrificis, i em va respondre el mateix que explica el psicòleg esportiu Pep Marí a les seves conferències i llibres: *“Si estàs enfocat en arribar al teu objectiu i realment ho vols, no t’importarà gaire fer sacrificis. Si des de fa molt de temps has hagut de sacrificar coses, s’acaba convertint en un estil de vida”*. En Pep Marí pensa que, els sacrificis, si no et costen gaire fer-los, llavors són renúncies, perquè no has hagut de sacrificar res, simplement no has dut a terme una determinada activitat.

ENTREVISTAT: DAVID ÀLVAREZ MUNTEIS

Al juny de 2019 es va celebrar una conferència per entrenadors de futbol sala a Martorell, on el Dani Martínez (segon entrenador i preparador físic del Club Futbol Sala Indústries Santa Coloma) va ser un dels conferenciants. Dies després vaig tenir la idea de contactar amb ell per fer-li una entrevista i així poder comparar els esports individuals amb els col·lectius. El vaig buscar per Twitter i m’hi vaig posar en contacte amb ell. També li vaig preguntar si hi hauria la possibilitat de poder entrevistar a alguns dels jugadors de l’equip. I em va respondre que no hi hauria cap problema. Per tant, el 28 d’agost de 2019, vaig desplaçar-me fins a Santa Coloma, al camp del Club Futbol Sala Manent per fer les dues entrevistes. Fins aquell mateix dia no vaig saber a quin jugador li faria les preguntes. I llavors em va presentar al capità de l’equip, en David Álvarez.

De la seva entrevista he pogut extreure les següents conclusions:

- Durant l’entrevista li vaig fer un parell de preguntes relacionades amb l’equip, el comportament, la relació i la comunicació. De les respostes que vaig rebre he arribat a la conclusió que, per ser un bon equip fa falta cohesió entre tots els membres. En Dani em va dir que al seu equip

no hi ha cap jugador que es cregui millor que els altres. És més, tots s'ajuden entre ells. Potser és per aquesta raó que han arribat a ser professionals o, al menys a saber respectar-se els uns als altres.

ENTREVISTAT: ÒSCAR BUENO ABAD

Un dia, buscant psicòlegs esportius pel Twitter, vaig trobar el perfil del psicòleg esportiu Óscar Bueno. Dins del seu perfil hi havia un enllaç, el qual em va redirigir a la seva pàgina web. Vaig entrar, vaig fer-li una ullada i vaig trobar un correu. La qual cosa em va servir per posar-me en contacte amb ell i poder enviar-li l'entrevista amb un Word adjunt, tal i com vaig fer amb el psicòleg Álvaro González.

De la seva entrevista he pogut extreure les següents conclusions:

- L' Óscar Bueno m'explicava a l'entrevista que *“les rutines es realitzen per assolir un nivell òptim de concentració i energia muscular”*. Abans d'haver-li fet l'entrevista vaig trobar un article a internet on s'exposaven alguns dels beneficis que comporten les rutines, com: la confiança en un mateix, l'atenció i la concentració o la focalització complerta en tots els estímuls de la competició. Per tant, el professional confirma la importància de les rutines. Un altre aspecte amb el qual està d'acord és amb l'existència de rutines pre-competitives i rutines durant la competició.
- A part de la conclusió que acabo d'exposar, Óscar ratifica i/o refuta alguns dels temes esmentats durant el treball. Així doncs, corrobora l'argument de la neuròloga Mónica Kurtis dient que una mania s'adquireix de manera inconscient, on l'esportista comença a fer un gest i el continua mantenint en el temps sense motiu justificat.

- L'últim aspecte que Óscar comparteix és el model d'estrès i lesió, de Williams i Anderson (1998). Està d'acord amb que les lesions provoquen inseguretats en l'esportista.
- Tot i que Óscar confirma els anteriors punts, hi ha un amb el que no està d'acord: la diferència entre “coach” i psicòleg esportiu, perquè, segons em va dir, la professió de “coach” no existeix legalment. El “Coaching” només és una de les tècniques terapèutiques que utilitza un psicòleg. Per argumentar el seu desacord explicava que *“la formació en Coaching” té una durada de tres mesos*, i que *“una persona amb una formació tan curta no hauria de fer teràpia. És perillós i no és ètic”*.

Conclusions de les observacions:

- La conclusió que vaig extreure de l'observació feta al torneig de tennis Compte de Godó 2019 va ser que els tennistes no expressen la seva fura o frustració cap al rival, sinó cap a ells mateixos per haver perdut una pilota o perquè no els hi ha sortit el que ells volien.
- Tant les observacions realitzades al torneig de tennis Compte de Godó com al camp del Club Futbol Sala Indústria Santa Coloma, m'han servit per descobrir que l'equip que envolta a tot esportista és molt important per equilibrar l'estat anímic de l'atleta, tant en els moments difícils, per consolar-lo i alentir-lo a que segueixi, com en els bons moments, per intentar que l'eufòria i l'alegria no s'apoderin d'ell/a. Les respostes de les entrevistes fetes a en Roberto i a l'Steven són un clar exemple. Per tant, confirmarien aquest aspecte.

- Les manies més freqüentades entre els deu tennistes observats al torneig de tennis Compte de Godó són, per ordre, amb la pilota, 70%; amb la roba, 50%; i amb la raqueta, 30%.
- Les observacions realitzades al torneig de tennis Compte de Godó 2019 sobre la relació dels equips em demostren que el 80% es comuniquen amb senyals prèviament acordades; que el 60% s'animen amb contacte físic, com un toc a les espatlles o un xoc de mans; i que el 40% s'animen amb paraules.

Conclusions de l'enquesta:

A sota de cada gràfic està explicada la conclusió corresponent.

Quina és la teva motivació per practicar esport?

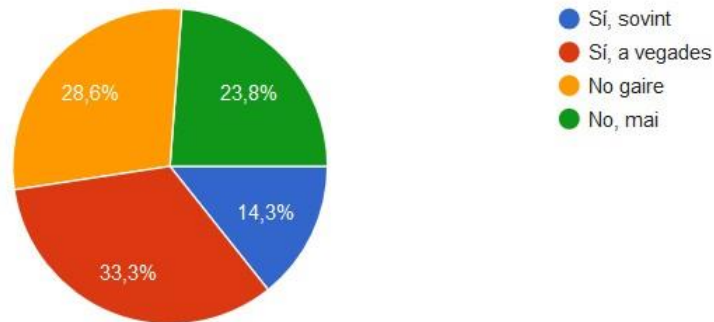
21 respuestas



- De 21 enquestats, 16, és a dir, un 76'2%, va respondre que fan esport principalment per divertir-se i passar l'estona. Sorprenentment no hi ha hagut cap persona que respongués que practica esport per estar satisfet/a amb la seva imatge personal.

Consideres que les diferències biològiques entre homes i dones condicionen la resposta psicològica de l'esportista?

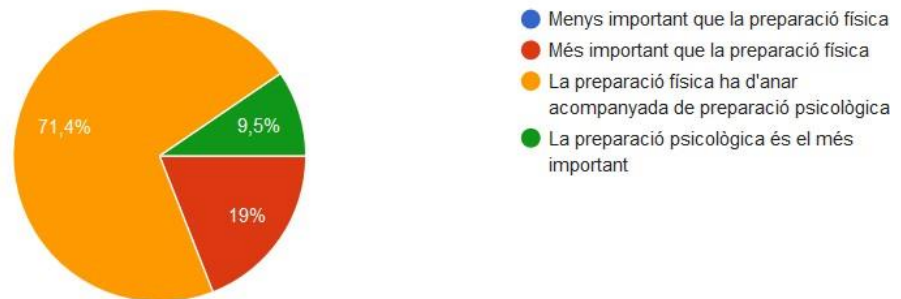
21 respuestas



- Les quatre opcions han estat escollides gairebé per igual. Tot i que el percentatge més elevat està a la resposta que només a vegades sí condiciona.

Com valoreu la preparació psicològica en els entrenaments?

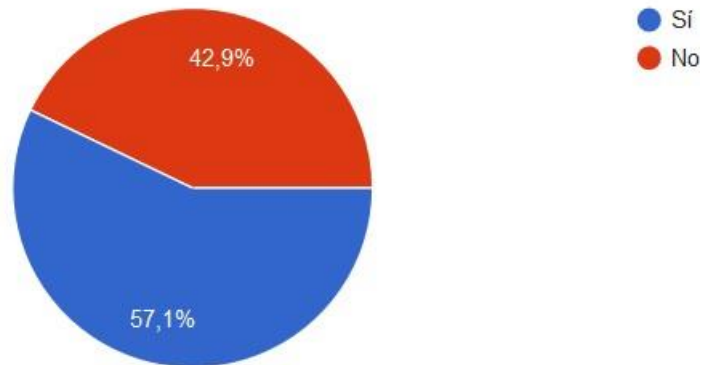
21 respuestas



- La resposta que més èxit va tenir va ser que la preparació física ha d'anar acompanyada de la preparació psicològica. Aquesta resposta, doncs, coincideix amb el que s'explica durant el treball, ja que professionals de l'àmbit de la psicologia i l'esport afirmen que igual que es treballa el cos, també es pot treballar la ment.

Has patit alguna lesió important?

21 respuestas



Com et vas sentir?

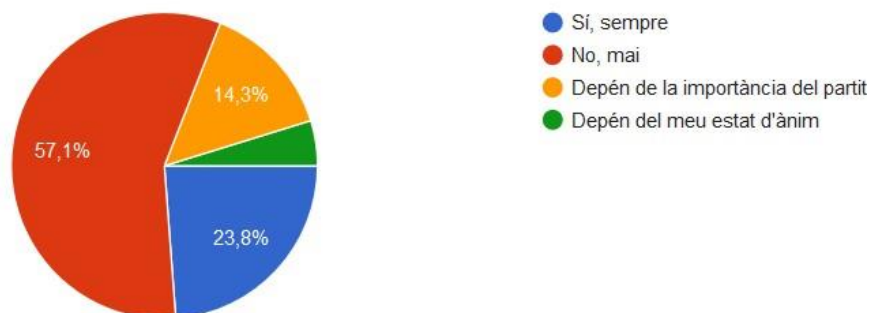
21 respuestas



- Més de la meitat d'enquestats van respondre que sí havien patit alguna lesió important i, conseqüentment, molts d'ells/es van sentir còlera. Uns altres van sentir negació. I la minoria acceptació.

Tens alguna mania, rutina o hàbit abans d'un partit?

21 respuestas



- Per últim, més de la meitat del percentatge, gairebé un 60%, no té adquirida cap conducta per tal de millorar la concentració, la qual cosa m'ha sorprès. Jo tenia la idea que tot esportista havia de fer qualsevol gest per poder concentrar-se. Ara ja sé que tenia una idea equivocada.

Algunes de les manies, rutines o hàbits que han explicat les persones que sí en tenen, són: *“besar un anell”, “escoltar música”, “saltar abans de jugar”* o *“posar-me sempre una determinada peça de roba”*.

Tots els participants de l'enquesta compartida, sense excepcions, han expressat que per a ells/es l'esport ho és tot o, al menys, un aspecte molt important de les seves vides: *“desconnecto dels meus problemes”, “és la meva vida”, “surto de la rutina”, “m'evadeixo de tot”, “gaudeixo molt de la competició”*.

CONCLUSIONS GENERALS

- Gràcies a l'entrevista feta a l'entrenador i “coach” Roberto i a l'observació realitzada al Club Futbol Sala Indústries Santa Coloma, he arribat a

la conclusió que els esportistes professionals que practiquen un esport individual o col·lectiu, tenen un cos tècnic bastant ampli.

- La informació trobada al punt de quina importància tenen les manies, rutines i hàbits i les entrevistes fetes a esportistes i professionals de l'esport m'han conduït fins a la conclusió que els esportistes van adquirint, gairebé sense adonar-se, una sèrie de conductes anomenades manies que els ajuda a tenir una millor concentració i un augment del rendiment.
- Els dos psicòlegs esportius a qui vaig entrevistar, Óscar Bueno i Álvaro González, van escollir aquest ofici per una joventut molt lligada a l'esport. Els dos van ser esportistes. El també psicòleg esportiu Pep Marí, amb qui mantinc contacte i he assistit a un parell de conferències seves, es va trobar en la mateixa situació que els dos psicòlegs esmentats anteriorment. Durant la seva joventut va ser jugador de tennis taula. Al igual que Óscar Bueno, va ser un esportista frustrat, on la pressió podia amb ell. És per aquest motiu pel qual van decidir convertir-se en professionals de la psicologia de l'esport, per intentar evitar que a futurs esportistes els hi passés el mateix que els va passar a ells.

5. OPINIÓ PERSONAL

Abans de començar a fer el treball de recerca, antics alumnes, amics i familiars em van dir que se'm faria molt feixuc haver d'estar gairebé tot l'estiu amb el treball, que hauria de dedicar-li moltes hores. En això últim tenien raó, però puc assegurar que si realment t'interessa el tema que has escollit, la investigació es converteix en un joc i pot arribar a ser molt divertit.

M'ha agradat molt fer el treball. M'ho vaig passar molt bé fent les observacions al torneig de tennis Compte de Godó i elaborant les taules de les manies i les relacions d'equip.

He après teories, ampliat el meu vocabulari i aprofundit en conceptes sobre la psicologia en el món de l'esport.

Em sembla un tema molt interessant i penso que si els esportistes entenguessin la importància i el funcionament de la ment, potser els hi seria una mica més fàcil superar les dificultats i no frustrar-se a la primera de canvi.

Puc dir que, després del que vaig passar amb la meva falta de confiança i negativitat, aquest treball m'ha canviat la manera de pensar. Saber que hi ha esportistes que han passat per moments més difícils que jo i han pogut sortir endavant, m'ha fet veure que amb ganes i ajuda es pot superar qualsevol obstacle.

Mitjançant les entrevistes he pogut apropar-me a professionals del món de l'esport. Per a mi ha sigut tot un plaer. És d'agrair que, sense ells saber qui sóc, s'obrissin i m'expliquessin experiències personals que no sempre són fàcils d'explicar. Vaig decidir crear una entrevista personalitzada segons cada personatge per comparar diferents punts de vista.

Haig de dir que durant aquest procés no m'ha sortit tot com a mi m'hauria agradat. Degut als requisits que demanava l'enquesta, (entrenar a un club i competir) la majoria de respostes provenen d'homes joves entre 15 i 25 anys.

Per tant, la informació no es pot utilitzar per parlar de tots els esportistes en general.

Finalment, ara sí, amb una visió de conjunt de tota la feina feta, puc afirmar que la hipòtesi plantejada no anava del tot per mal camí, ja que com hem pogut veure durant el treball, les conductes (manies, rutines i hàbits) dels esportistes condicionen, i en gran mesura, la forma amb la qual el jugador farà front a determinades situacions i al control de les seves emocions.

Per últim, m'agradaria donar les gràcies a totes aquelles persones, (amics, familiars i professors) que han estat al meu costat durant tot el procés, que m'han aconsellat i m'han ajudat en moments de dubte. Per a mi era molt important fer aquest treball, i veure tot el suport que he rebut, és d'agrair.

ANNEX A

BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

- Arbinaga, F. I Cantón, E. 2013. Psicologia de l'Esport i la Salut: Una relació complexa. 1a ed. Espanya: EOS. Disponible a les pàgines: 64, 65, 290, 291 i 292. [Accedit l'1 de juliol de 2019].
- Cal·listènia - Viquipèdia, l'enciclopèdia lliure. Disponible a: <https://ca.wikipedia.org/wiki/Cal%C2%B7list%C3%A8nia> [Accedit el 3 de juliol de 2019].
- Carta Europea de l'esport. Disponible a: <http://femp.femp.es/files/566-69-archivo/CARTA%20EUROPEA%20DEL%20DEPORTE.pdf> [Accedit el 5 d'agost de 2019].
- Com definir objectius SMARTER en 7 passos. Disponible a: <https://befulness.com/definir-objetivos-smarter/> [Accedit el 26 d'agost de 2019].
- Conseqüències psicològiques de la lesió esportiva. Disponible a: <https://powerexplosive.com/consecuencias-psicologicas-de-la-lesion-deportiva/> [Accedit el 6 de juliol de 2019].
- D'on prové l'expressió 'Mens sana in corpore sano'? Disponible a: <https://blogs.20minutos.es/yaestaellistoquetodolosabe/de-donde-proviene-la-expresion-mens-sana-in-corpore-sano/> [Accedit el 9 de juliol de 2019].
- Edicions El País. L'estrès en l'esport. Disponible a: https://elpais.com/diario/2001/10/15/deportes/1003096819_850215.html [Accedit el 22 de juliol de 2019].
- El sexisme a la societat i a l'esport i la seva influència a l'àrea d'educació física. Disponible a:

http://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3556/Saura_Llado_Marta.pdf?sequence=1 [Accedit el 14 de juliol de 2019].

- Endorfina - Viquipèdia, l'enciclopèdia lliure. Disponible a: <https://ca.wikipedia.org/wiki/Endorfina> [Accedit el 4 de juny de 2019].
- Equips esportius o grups d'esports? Disponible a: <https://www.roastbrief.com.mx/2018/01/equipos-deportivos-o-grupos-de-deportes/> [Accedit el 15 d'agost de 2019].
- Ets esportista. Diferències entre “coach” i psicòleg esportiu. Disponible a: <https://eresdeportista.com/salud/psicologia-deportiva/diferencias-entre-coach-y-psicologo-deportivo/> [Accedit el 26 d'agost de 2019].
- Guia d'hàbits de vida saludables per a joves esportistes. Disponible a: http://www.kirolgela.net/flash/Guia_de_habitos_de_vida_saludables_para_jovenes_deportistas_Dirigida_a_jovenes.pdf Pàgines: 2, 13, 15, 17 i 18. [Accedit el 7 d'agost de 2019].
- Guia per estudiar Psicologia - Batxillerat, requisits i universitats. Disponible a: <https://www.revista-anales.es/estudiar-psicologia/> [Accedit el 17 d'agost de 2019].
- Hiram M. Valdés Casal. 2002. La preparació psicològica de l'esportista: ment i rendiment humà. 1a ed. 1996. Barcelona: INDE. Disponible a les pàgines: 50, 51 i 52. [Accedit el 21 de juliol de 2019].
- Homes i dones en l'esport: diferències que s'escurcen. Disponible a: <https://www.latercera.com/noticia/hombres-y-mujeres-en-el-deporte-diferencias-que-se-acortan/> [Accedit el 25 de juny de 2019].
- Iussef Harold Zubieta Laos, Monografias.com. Algunes consideracions sobre els estats emocionals i la seva influència en el rendiment esportiu. Disponible a: [https://www.monografias.com/trabajos101/algunas-consideraciones-estados-emocionales-y-su-influencia-rendimiento-deportivo/algunas-](https://www.monografias.com/trabajos101/algunas-consideraciones-estados-emocionales-y-su-influencia-rendimiento-deportivo/algunas-estados-emocionales-y-su-influencia-rendimiento-deportivo/)

[consideraciones-estados-emocionales-y-su-influencia-rendimiento-deportivo .shtml](#) [Accedit el 21 de juliol de 2019].

- Què és “*Coaching*”? Definició, tipus i eines - EEC. Disponible a: <https://www.escuelacoaching.com/que-es-coaching-ser-coach/> [Accedit el 26 d'agost de 2019].
- Què és la Psicologia Esportiva? Una disciplina en plena expansió. Disponible a: <https://psicologiaymente.com/deporte/psicologia-deportiva> [Accedit el 17 d'agost de 2019].
- La comunicació en l'esport, Elena de Deu (2013.10.11) | Comunicació no verbal. Disponible a: <https://es.scribd.com/document/326651668/La-Comunicacion-en-Deporte-Elena-de-Dios-11-10-2013> [Accedit el 26 d'agost de 2019].
- La confiança està en tu. Disponible a: <https://www.sportlife.es/salud/articulo/confianza-esta-en-ti> [Accedit el 28 de juliol de 2019].
- La “Falsa Confiança”. Disponible a: <https://palestraweb.com/documents/falsaconfianza.pdf> [Accedit el 21 de juliol de 2019].
- La frustració en l'esportista. Disponible a: <http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2011/05/02/200336.php> [Accedit el 22 de juliol de 2019].
- La intel·ligència emocional i la seva importància en l'esport. Disponible a: <http://www.elbudoka.es/blocks/la-inteligencia-emocional-y-su-importancia-en-el-deporte/> [Accedit el 8 d'agost de 2019].
- L'aprenentatge motor: evolució històrica i fonamentació teòrica de les actuals concepcions. Models teòrics explicatius de l'aprenentatge motor. Disponible a:

<https://sportaqusarticulos.files.wordpress.com/2011/02/tema-53.pdf>

[Accedit el 9 de juliol de 2019].

- La síndrome de burnout en esportistes. Disponible a: <https://www.upadpsicologiacoaching.com/el-sindrome-de-burnout-en-deportistas/> [Accedit el 30 de juliol de 2019].
- L'educació en valors a través de l'esport. Disponible a: <https://www1.diba.cat/libreria/pdf/49012.pdf> [Accedit el 22 de juliol de 2019].
- L'esport. Definició i característiques. Disponible a: <http://antoniofutsal.blogspot.com/2014/11/el-deporte-definicion-y-caracteristicas.html> Pàgines: 38 [Accedit el 25 de juny de 2019].
- López-Casares, H., 2009. Nadal, passió i coratge. 1a ed. Madrid: LID. Disponible a les pàgines: 109, 110, 116, 118, 119. [Accedit el 25 de juliol de 2019].
- Model de Kübler-Ross - Viquipèdia lliure. Disponible a: https://es.wikipedia.org/wiki/Modelo_de_K%C3%BCbler-Ross [Accedit el 6 de juliol de 2019].
- Molt saludable. Què és cal·listènia: l'esport sense pesos que enganxa. Disponible a: <http://muysaludable.sanitas.es/deporte/calistenia-deporte-sin-pesas-esta-causando-furor/> [Accedit el 3 de juliol de 2019].
- Psico Depor19. 2019. Saragossa acollirà al març el XVI Congrés de Psicologia Esportiva. Disponible a: <https://psicodepor19.com/zaragoza-acogera-en-marzo-el-xvi-congreso-de-psicologia-deportiva/> [Accedit el 9 de juliol de 2019].
- Psicologia de l'Esport | Associació Catalana de Psicologia de l'Esport. Disponible a: <http://www.acpe.cat/psicologia-de-lesport> [Accedit el 17 d'agost d 2019].

- Psicologia de l'esport: història, característiques. Disponible a: <https://micarrerauniversitaria.com/c-deporte/psicologia-del-deporte/> [Accedit el 9 de juliol de 2019].
- Psicologia de l'esport: Psicologia de l'Esport una mica d'Història... Disponible a: <http://psicologiadeporte.blogspot.com/2007/05/psicologa-del-deporte-y-un-poco-de.html> [Accedit el 9 de juliol de 2019].
- Resiliència. Factor clau per a l'èxit. Disponible a: <https://tucoach.eu/resiliencia-factor-clave-para-el-exito/> [Accedit el 22 de juliol de 2019].
- Rendiment sota pressió: com influeix i claus per millorar. Disponible a: <https://cerebroenmovimiento.com/psicologia-rendimiento-bajo-presion/> [Accedit el 21 de juliol de 2019].
- Rituals en esportistes d'elit. Disponible a: <https://neurofriendly.org/2017/01/26/rituales-en-deportistas-de-elite/> [Accedit el 5 d'agost de 2019].
- Rutines psicològiques per competir. Disponible a: <https://powerexplosive.com/rutinas-psicologicas-para-competir/> [Accedit el 6 d'agost de 2019].
- Teoria de l'esquema. Disponible a: <https://slideplayer.es/slide/152076/> [Accedit el 9 de juliol de 2019].
- Vitònica. Plaer, diversió i salut són les principals motivacions per exercitar-nos. Disponible a: <https://www.vitonica.com/wellness/placer-diversion-y-salud-son-las-principales-motivaciones-para-ejercitarnos> [Accedit el 3 de juliol de 2019].

IMATGES

- Cadena de la desmotivació. Disponible a: López-Casares, H., 2009. Nadal, Passió i coratge. 1a ed. Madrid: LID. Disponible a la pàgina: 119 [Accedit el 28 de juliol de 2019].

- Conjunt de tres fotos. Imatge de collita pròpia. Cada una d'aquestes està disponible a:
https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.fitnessenfemenino.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F14712173_1811756605780255_1721058270988206080_n.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.fitnessenfemenino.com%2Fblog%2F5ejerciciosdecalisteniaparachicasconpullupmate%2F&tbnid=GL0JZCj37v3W0M&vet=1&docid=YEffxpPrcMxdpM&w=652&h=652&source=sh%2F%2Fim (noia)
[Accedit el 3 de juliol de 2019].


<https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fsanluisdeeelegantesport.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F02%2Fcali-portada.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fsanluisdeeelegantesport.com%2Fentrenamiento-deportivo-calistenia-la-rutina-de-moda-que-transforma-elcuerposinpasarporingimnasio%2F&tbnid=JqEkluOKpx5HoM&vet=1&docid=cWRv2mYPNddMZM&w=1200&h=675&source=sh%2F%2Fim> (noi de costat) [Accedit el 3 de juliol de 2019].

<https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Ffilesedc.com%2Fuploads%2F%2Fother%2F2019%2F01%2F760%2Fla-calistenia-se-puede-hacer-en-casa-o-en-forma-de-street-workout-o-ejercicio-en-la-calle.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fviviendosalud.com%2Fejercicio-fisico%2Fcalistenia&tbnid=hrzU9NGrMdmzOM&vet=1&docid=JERwAleeK0v5kM&w=760&h=428&source=sh%2F%2Fim> (noi a la barra) [Accedit el 3 de juliol de 2019].

- Esquema d'Adams. Disponible a: <https://sportaquesarticulos.files.wordpress.com/2011/02/tema-53.pdf> A la pàgina: 8. [Accedit el 9 de juliol de 2019].
- Dibuix de la metàfora del sandvitx. Imatge de collita pròpia.
- Esquema per entrenar la confiança. Disponible a: <https://www.sportlife.es/salud/articulo/confianza-esta-en-ti> [Accedit el 28 de juliol de 2019].
- Imatge de Lidia Valentín. Disponible a: https://www.google.com/search?client=firefoxbd&channel=crow&biw=1529&bih=741&tbm=isch&sa=1&ei=Xz8nXZOI0s6ca_u0lqgK&q=lidia+valentin&oq=lidia+valentin&gs_l=img.3...12927.19012..19402..3.0..0.130.1849.5j13.....0....1..gswizimg.....0..35i39j0i0i67j0i10j0i30.OliSYiFyeHw#imgrc=BAIL1QAqu9L1JM: [Accedit l'11 de juliol de 2019].
- Imatge de Michael Jordan. Disponible a: https://www.google.com/search?client=firefoxbd&channel=crow&tbm=isch&sxsrf=ACYBGNSgYt76Lmko94j31wPVoX2mc3DaBg:1570989948892&q=basquetbolista+fuerte&backchip=online_chips:lebron+james&chips=q:basquetbolista+fuerte,online_chips:michael+jordan&sa=X&ved=0ahUKEwiTvXO6ZnIAhWDQkEAHWnqCU8Q4VYIKSgB&biw=1525&bih=748&dpr=1.25#imgrc=yuZnTWHEyKgFxM: [Accedit l'11 de juliol de 2019].
- Model de Schmidt i Teoria de l'Esquema. Esquemes de collita pròpia.
- Tècnica del sandvitx. Esquema gràfic de collita pròpia.

ANNEX B

Noticia recent.


 **ENTRÉNATE PARA LA VIDA**
Patricia Ramírez @Patri_Psicologa

SER MENTALMENTE FUERTE EN EL DEPORTE

Comentaba Jordi Arrese antes de que comenzara la final de US Open de 2019 entre Rafa Nadal y Daniil Medvedev, que los tres tenistas que vienen detrás del español, Roger Federer y Novak Djokovic no llegan a sacarlos de sus puestos porque no son tan fuertes a nivel mental como son los tres veteranos jugadores. **¿En qué medida el éxito y el fracaso dependen de nuestra mente?** En cualquier deporte interviene en un porcentaje altísimo. Pero en deportes como el tenis todavía más. Se trata de competiciones de larga duración, en las que las funciones cognitivas y la gestión de emociones compiten al mismo nivel que la condición física, la inteligencia, la estrategia, la técnica o cualquier aspecto deportivo que se desarrolla durante los encuentros.

¿Qué significa ser mentalmente fuerte en el deporte?

1 Ser competitivo. La mayoría de los grandes triunfadores del deporte son animales competitivos. Tienen pasión por competir, tienen garra, muestran fuerza y una sana ambición. Les gusta ganar todo. Porque ganar implica superar al rival y también superarse a sí mismos. Si puedes jugar, pero no puedes competir, no te sientes tenista, ni jugador ni deportista de élite.



Rafa Nadal (33) llora tras ganar la final del US Open. AFP

2 Concentración y atención máximas durante la competición. Se consigue cuando la mente está con plena conciencia en la competición. Perder la concentración puede deberse a muchos motivos. Que el partido no esté fluyendo, tener molestias, cometer errores, que no se esté jugando como habías anticipado... En una competición participan muchas variables. **El deportista que mantiene la concentración es capaz de seguir metido a pesar de la dificultad.**

3 Gestionar el fracaso. Si ante el error te pones nervioso y empiezas a dudar de ti o de tus posibilidades, lo normal es perder la confianza y la seguridad. Este estado emocional te llevará a cometer más errores y a focalizarte en lo que estás haciendo mal.

4 Capacidad de sufrimiento. Seas deportista popular o de élite, sufrir tiene que tener un sentido. O te ayuda a competir, o a superar tu marca o a conseguir un objetivo. Cualquier deportista de élite sufre en algún momento de su carrera deportiva: a veces con la dureza de los entrenamientos, o en el transcurso de la recuperación de una lesión, o mientras espera a tener la oportunidad de ser protagonista. El sufrimiento puede ser tanto físico como mental. Mientras sufre, espera. Mientras sufre, mantiene la esperanza de que el dolor, el tiempo de espera o la dureza de su entrenamiento, le llevarán al éxito.

5 La confianza en uno mismo. Dar tu mejor versión como deportista sólo es posible cuando confías en que la tienes. Y para ello tienes que estar centrado más en tus fortalezas que en aquello que fallas.

Enhorabuena Rafa por emocionarnos una vez más. Enhorabuena por ser un ejemplo de valores, de trabajo, de disciplina, de superación y de constancia.

Columna de la psicòloga Patrícia Martínez al diari MARCA, 10 de setembre de 2019.

ANNEX C

ANNEX C.1

ENTREVISTA FERRAN MARINO

- Com, quan, i per què vas començar a competir en decatlons?
- Vas fer-ho pel teu pare?
- Ell t'ho va dir i tu vas participar, va participar ell o vau participar els dos?
- Però en aquell moment ja feies decatlons o encara no? Perquè si has dit que tenies entrenador és perquè ja estaves ficat en el món dels decatlons no?
- I a partir de llavors vas continuar?
- Si no tinc mal entès, un decatló està compost per deu modalitats esportives diferents... Podries enumerar-les i explicar breument en què consisteixen?
- Mentalment et prepares? Com?
- Què fas per concentrar-te? Et parles a tu mateix?
- Hi ha alguna mania, rutina o hàbit que t'ajudi a aïllar-te?
- Podries posar un exemple?
- Què penses quan fas aquests moviments? Que la competició t'anirà bé, que t'equivocaràs en alguna prova si no els fas?
- Durant el temps que portes participant en decatlons t'has lesionat algun cop?
- I com et van afectar psicològicament?

- Alguna vegada has utilitzat l'esport com a mecanisme de pensament alternatiu? És a dir, per evadir-te de problemes personals durant el temps que has estat fent esport?
- Creus que les persones que recorren a l'esport per evitar problemes són covards per no saber fer front al problema?
- Hi ha un psicòleg esportiu anomenat Pep Marí que, en el seu llibre "*Aprendre dels millors*", diu que per aconseguir allò que volem hem de pagar un preu. I aquest preu, en moltes ocasions, comporta haver de renunciar i sacrificar coses que ens agraden per no desviar-nos del camí que ens portarà a assolir els objectius fixats. Penses que podem anomenar sacrificis a aquests rebutjos?

ENTREVISTA FERRAN MERINO



En Ferran és un esportista català de 21 anys que competeix professionalment en decatlons internacionals. Entrena al Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat (CAR) i estudia psicologia a la Universitat Autònoma de Barcelona.

Com, quan, i per què vas començar a competir en decatlons?

Vaig començar fa quatre anys. El com, doncs perquè el meu pare va veure que hi havia una competició. I el per què, doncs perquè sempre havia volgut participar en un.

Vas fer-ho pel teu pare?

El meu pare va ser qui va veure que hi havia una competició a prop i m'ho va comentar.

Ell t'ho va dir i tu vas participar, va participar ell o va participar els dos?

Només jo. Ell va mirar el calendari, va veure que hi havia una competició de decatló i m'ho va dir, perquè el meu entrenador no en sabia res. Em va semblar bona idea i el vaig fer.

Però en aquell moment ja feies decatlons o encara no? Perquè si has dit que tenies entrenador és perquè ja estaves ficat en el món dels decatlons no?

No, a veure, jo no havia fet cap decatló mai, i el meu pare va veure que hi havia un. Jo ja li havia dit diverses vegades que m'agradaria fer-ne un algun dia. Llavors jo li vaig dir al meu entrenador i el vaig fer.

I a partir de llavors vas continuar?

Sí.

Si no tinc mal entès, un decatló està compost per deu modalitats esportives diferents... Podries enumerar-les i explicar breument en què consisteixen?

Bé, no és exactament així. Només és una modalitat. La d'atletisme. I està composta per 100m lliços, salt de longitud, llançament de pes, salt d'altura, 400m lliços, 110m tanques, llançament de disc, salt de perxa, llançament de javelina i 1500m lliços.

Mentalment et prepares? Com?

La veritat és que no vaig a cap psicòleg. Però durant la competició intento estar cent per cent concentrat amb la prova i, tant si surt bé com si surt malament, intento que no m'afecti per a la següent, ja que són molt diferents.

Què fas per concentrar-te? Et parles a tu mateix?

Intento aïllar-me el màxim possible.

Hi ha alguna mania, rutina o hàbit que t'ajudi a aïllar-te?

A aïllar-me no, però de manies en tinc moltes.

Podries posar un exemple?

M'haig de cordar sempre la bamba esquerra en primer lloc. I per baixar de la llitera també haig de baixar sempre amb el peu esquerra. Quan no em cordo la bamba esquerra abans que la dreta, me les descordo les dues i torno a començar.

Què penses quan fas aquests moviments? Que la competició t'anirà bé, que t'equivocaràs en alguna prova si no els fas?

Sí, més o menys. Si no ho faig penso que no m'anirà del tot bé.

Durant el temps que portes participant en decatlons t'has lesionat algun cop?

Sí, unes quantes vegades.

I com et van afectar psicològicament?

Al principi només ho passo malament. Després ho acabo acceptant i faig tot el possible per estar bé i poder tornar a competir el més d'hora que pugui.

Alguna vegada has utilitzat l'esport com a mecanisme de pensament alternatiu? És a dir, per evadir-te de problemes personals durant el temps que has estat fent esport?

Sí. Penso que és la millor via d'escap.

Creus que les persones que recorren a l'esport per evitar problemes són covards per no saber fer front al problema?

Tu no recorres a l'esport per evitar un problema. Tu recorres a l'esport per evadir-te durant una estona, perquè al cap i a la fi el problema no desapareix fins que el soluciones.

Hi ha un psicòleg esportiu anomenat Pep Marí que, en el seu llibre "*Aprendre dels millors*", diu que per aconseguir allò que volem hem de pagar un preu. I aquest preu, en moltes ocasions, comporta haver de renunciar i sacrificar coses que ens agraden per no desviar-nos del camí que ens portarà a assolir els objectius fixats. Penses que podem anomenar sacrificis a aquests rebutjos?

Sí. Tot esportista sap que si vol dedicar-se en cos i ànima a l'esport, molts cops no podrà fer moltes de les coses que li agradarien.

ANNEX C.2

ENTREVISTA ÁLVARO GONZÁLEZ PÉREZ

- Com et dius i quina edat tens?
- Exerceixes actualment com a psicòleg esportiu?
- Quines són les principals funcions d'un psicòleg esportiu?
- Per què aquest ofici i no un altre?
- Està suficientment valorat el treball que realitza un psicòleg esportiu?
- Què és el que fa un esportista per preparar-se mentalment dia a dia?
- I abans, durant i després de la competició?
- Utilitzen alguna tècnica en concret per concentrar-se?
- L'entrenament mental d'un home esportista i una dona esportista és el mateix?
- Hi ha diferències entre com dirigeixen els homes i les dones una situació d'estrès o nervis pre-competitius? En el cas de ser així, quines són aquestes diferències?
- Com pot controlar un esportista les seves emocions negatives?
- Els esportistes que més emocions negatives tenen i que els hi afecten molt, són persones mentalment dèbils?

ENTREVISTA ÁLVARO GONZÁLEZ PÉREZ



L'Álvaro, un noi de 30 anys, és neuropsicòleg, psicòleg esportiu i director d'un centre d'Alzheimer. Durant la seva joventut va ser esportista i entrenador. És una persona amb moltes ganes d'ajudar a gent amb problemes psicològics. Està molt implicat amb la causa.

Com et dius i quina edat tens?

Em dic Álvaro i tinc 30 anys.

Exerceixes actualment com a psicòleg esportiu?

Sí, parcialment. Sóc neuropsicòleg i dirigeixo un centre de rehabilitació cognitiva per a persones amb Alzheimer i altres demències. La resta del dia sí que porto jugadors i jugadores i exerceixo de psicòleg esportiu.

Quines són les principals funcions d'un psicòleg esportiu?

Per a mi és treballar i optimitzar el rendiment mental d'un esportista. La fortalesa mental d'aquest multiplica el seu rendiment a la competició i la feina d'un psicòleg esportiu hauria de ser potenciar aquest factor.

Per què aquest ofici i no un altre?

Doncs perquè vaig ser esportista i entrenador i com a psicòleg em va semblar molt interessant ajuntar les meves dues passions.

Està suficientment valorat el treball que realitza un psicòleg esportiu?

Per a mi no, i la prova és que molts no podem dedicar-nos a això a temps complert. Però afortunadament va agafant molta força la nostra figura.

Què és el que fa un esportista per preparar-se mentalment dia a dia?

Tot es treballa, igual que existeix una càrrega física i tècnic-tàctica, també deu existir una càrrega psicològica o mental. Les rutines de concentració serien una bona eina per aplicar-les a un esportista. Autoregular-se a si mateix en

competició o regular l'estrès són algunes de les coses que pot fer un esportista com a treball psicològic.

I abans, durant i després de la competició?

Establiment de rutines per arribar amb un estat òptim de concentració a la competició.

Utilitzen alguna tècnica en concret per concentrar-se?

Mindfulness i rutines de concentració abans i durant el partit.

L'entrenament mental d'un home esportista i una dona esportista és el mateix?

Per a mi sí. Importa més la personalitat de l'esportista que el seu gènere, al menys des de la meva experiència.

Hi ha diferències entre com dirigeixen els homes i les dones una situació d'estrès o nervis pre-competitius? En el cas de ser així, quines són aquestes diferències?

Per a mi, com deia, no. Per a mi la personalitat i les creences o patrons mentals sí marquen la diferència, el gènere no.

Com pot controlar un esportista les seves emocions negatives?

Treballant molt sobre el que es diu metacognició, és a dir, adquirir la capacitat d'auto percebre el seus pensaments. Si un esportista pren consciència del que pensa i després és capaç de regular aquests pensaments, ja és capaç de regular les seves emocions. Un pensament porta a una emoció i això a una conducta.

Els esportistes que més emocions negatives tenen i que els hi afecten molt, són persones mentalment dèbils?

No necessàriament. Si aconsegueix que a pesar de tindre-les no li afecten al seu rendiment esportiu, no. Però normalment sí que tenen relació la fortalesa

mental amb la capacitat d'autoanàlisi, i per conseqüència amb el rendiment esportiu òptim.

ANNEX C.3

ENTREVISTA QUICO MONTERO

- Quin paper exerceixes dins del món de l'esport a Parets?
- Hi ha el mateix nombre d'homes i de dones que practiquen esport?
- I per què creus que passa això?
- Per què penses o creus que un nen o nena comença a practicar esport?
- Quina opinió tens respecte les manies, rutines o hàbits en un esportista?
- Em refereixo a si creus que són una obsessió o només per portar un...
- I no penses que les manies poden fer-se per superstició? Si no faig això, m'anirà malament el partit.
- Consideres imprescindible la figura d'un "coach" o psicòleg esportiu per a un esportista? I per què?
- Hi ha alguna diferència entre la motivació psicològica d'un esport d'equip i un esport individual?
- Com es fomenta l'esport aquí a Parets?
- En aquests moments l'Ajuntament disposa d'algun psicòleg esportiu que doni suport a les entitats?

ENTREVISTA QUICO MONTERO



En Quico és un home de mitjana edat que treballa al Pavelló d'Esports de Parets del Vallès. És el responsable del Servei d'Esports, de tot el que són instal·lacions i activitats esportives.

Quin paper exerceixes dins del món de l'esport a Parets?

Jo sóc el responsable del Servei d'Esports, és a dir, de tot el que seria l'àmbit esportiu, d'instal·lacions i activitats.

A nivell d'equipaments esportius tenim el camp de futbol, la piscina Miquel Luque i tot el complex esportiu dels pavellons, pistes d'atletisme i instal·lacions de petanca.

Hi ha el mateix nombre d'homes i de dones que practiquen esport?

No. Et puc dir que actualment el percentatge és del 75% en homes i del 25% en dones aproximadament.

I per què creus que passa això?

Estem parlant del que seria esport de competició, l'esport que duen a terme les entitats esportives. Si ens referim a la pràctica d'activitat física, al haver-hi molts gimnasos, no tenim informació.

Passa primer de tot perquè no hi ha cultura, o no hi ha hagut, d'esport de competició per part femenina. Tot i que des dels últims deu anys, cada vegada la gent té més consciència. Això per un costat, però per un altre, les noies es decanten més per una activitat física com la dansa i el ball. I tenim la sort que aquí a Parets hi ha una entitat que ho està potenciant. Després també està la mentalitat (no només a Parets, sinó a tot arreu) que l'esport femení és minoritari.

Per què penses o creus que un nen o nena comença a practicar esport?

Jo crec que els inicis, la majoria de vegades, és perquè els pares creuen que fer activitat física és bo. Altres cops és per inquietud del nen, perquè un

company de la seva classe practica esport. Després, la continuïtat és una altre. Els pares cada vegada són més conscients que l'esport aporta molt, no només a nivell de salut sinó també a nivell de valors.

Quina opinió tens respecte les manies, rutines o hàbits en un esportista?

Jo crec que els psicòlegs esportius consideren que és positiu si aquestes rutines i hàbits són saludables. Qui es vol dedicar a nivell professional o a l'alt rendiment dins d'una activitat esportiva, és bo que tingui aquestes rutines perquè això l'ajudarà a tenir les coses clares. El no tenir-les (les rutines) sembla com si l'esportista no sapigués cap a on ha d'anar.

No sé si és exactament això el que m'estàs preguntant.

Em refereixo a si creus que són una obsessió o només per portar un...

Hi ha coses que a lo millor es poden convertir en una obsessió, però no ho crec, perquè des del moment que tu veus que aquesta rutina no t'està funcionant, l'apartes, la canvies o no la fas. Però crec que si t'està donant resultats positius, doncs és bo. A més, és el que et recomanen els psicòlegs, que tinguis rutines, perquè és la manera de concentrar-te en allò que estàs fent i no desviar-te. Fer rutines no a nivell de comportament ni d'hàbits com l'hora d'aixecar-te, què fas a primera hora, què esmorzes... sinó a l'hora de concentrar-te en moments crítics o especials on aquella situació requereix una màxima concentració. Si tu tens aquests hàbits i aquests costums, com el Nadal, que abans de llançar la pilota ha de fer tres bots, ha de picar no sé que, torna a fer tres bots, es posa el cabell enrere... això forma part d'una rutina en la qual només es concentra enallò i no es distreu. Tot això li aporta una rutina que li diu que aixequi el braç, que agafi la raqueta d'una determinada manera, impactar en tal moment... és a dir, són rutines que et serveixen per tenir un bon rendiment.

I no penses que les manies poden fer-se per superstició? Si no faig això, m'anirà malament el partit.

Pot ser, però no ho crec, sobretot en l'esport d'alt rendiment, on l'esportista ja té mecanismes per corregir un moviment si li està servint. Si tu veus que això que creus que s'ha de fer d'una certa manera perquè sinó ho fas no guanyaràs el partit o no et sortirà bé, però resulta que acabes el partit i t'ha sortit bé, doncs canvies de rutina o d'hàbit. Arribar al punt d'obsessió jo diria que no. No en un esportista d'alt rendiment que sigui intel·ligent i coherent.

Consideres imprescindible la figura d'un "coach" o psicòleg esportiu per a un esportista? I per què?

Jo crec que sí, si realment aquesta persona no està educada a nivell psicològic. Sempre i quan parlem d'esportistes d'alt rendiment. Si tu vols ser un esportista de rendiment baix i sense expectatives o motivació per arribar a ser res, doncs no necessites un "coach" o una persona que t'assessori. Però si vols arribar al màxim rendiment, necessites recolzament psicològic. Hi ha esportistes d'un nivell extraordinari que guanyen molts diners i que no tenen un "coach" o una persona que els assessori correctament i estan fracassant, estan en l'inici del fracàs o sí que fan esporàdicament coses bones però també en fan moltes de dolentes per no tenir aquest suport.

Hi ha alguna diferència entre la motivació psicològica d'un esport d'equip i un esport individual?

La motivació al final, el que tu acabes rebent, és la mateixa. El que passa és que com a psicòleg, el que tu has d'aportar és diferent. Però la motivació que tu has de tenir per afrontar una situació de dificultat, una situació de màxim nivell, va en funció del tipus d'activitat. En definitiva, el que necessitaràs són una sèrie de consells que et donaran tranquil·litat, concentració i un seguit de seguretats. La forma de transmetre totes aquestes coses està en funció de si és un únic esportista, que els missatges seran uns, com si és a nivell col·lectiu, que en seran uns altres.

Com es fomenta l'esport aquí a Parets?

Nosaltres tenim tres grups de la promoció de l'esport: el que seria l'esport base, on també passem a l'esport de competició i que tenim transferit a les entitats esportives; l'esport d'adult, on nosaltres dinamitzem directament activitats o ajudem i assessorem perquè es pugui fer fora i després tenim l'activitat física per a gent gran, on tenim molta activitat i diferents àmbits.

Si passem a la part de la iniciació, el que fem és dinamitzar una activitat per nens i nenes de P4 i P5 amb la qual els introduïm al món de l'esport. Tenim diferents centres d'activitat, on hi ha al voltant de 250 infants apuntats amb una sessió a la setmana. El que fem és motivar-los a que facin esport o algun tipus d'activitat física. Esport a través del joc simbòlic. Un cop han finalitzat aquesta etapa dins de les escoles esportives, llavors a partir d'aquí el que fem és una transferència a les entitats esportives, en les que elles dins de les escoles fan les seves pròpies activitats i després passen als clubs.

La promoció que nosaltres fem és gràcies al recolzament que l'Ajuntament dona a aquestes entitats esportives a través de, per un costat el que seria la part econòmica, subvencions importants per l'ajuda de l'activitat de l'entitat; i per una altra part una ajuda en espècies, que són les instal·lacions esportives i tot el que serien les infraestructures.

Després ja passariem a la part adulta, on tenim diferents grups d'activitat física i després també ajudem a les entitats a potenciar activitats de lleure com poden ser les caminades, curses o bicicletades.

L'últim paquet és l'activitat per a la gent gran, amb la que nosaltres tenim un total de dotze grups d'activitats repartits pel municipi, on es fa una activitat de manteniment. També tenim dos grups anomenats PAFES, que és per a gent que ve derivada del cap. El seu metge li recepta activitat física i llavors nosaltres tenim dos grups on absorbim aquestes persones amb problemes cardiovasculars, físics i més, i els hi fem un tipus d'activitat dirigida molt concreta per a elles. I quan es troben bé, els incloem a diferents grups, tant en el d'adults com en el de la gent gran.

En aquests moments l'Ajuntament disposa d'algun psicòleg esportiu que doni suport a les entitats?

No. Nosaltres no, perquè considerem que no és tasca nostre. Les entitats són les que han de buscar-lo si consideren que han de tenir el suport d'un psicòleg. De tota manera un psicòleg esportiu té el seu cost, i dins dels pressupostos que tenen les entitats, és una despesa afegida que possiblement moltes d'elles no poden assumir.

El que sí que fem és que de tant en tant fem alguna formació amb algun psicòleg esportiu dirigida als entrenadors de les entitats esportives. En definitiva, la tasca d'un psicòleg és sempre dirigir o instruir a l'entrenador. Com ha de tractar als jugadors, què dir, com cuidar... és a dir, més que un enllaç directe del psicòleg a l'esportista, és un enllaç a través de l'entrenador. I sobretot en esports d'equip. El psicòleg més individualitzat es fa en esports individuals.

Fora de l'entrevista, en Quico em va preguntar el motiu pel qual vaig escollir el tema de la psicologia de l'esport. Jo li vaig respondre que perquè m'agrada l'esport i perquè durant un temps vaig passar per un moment de desordre mental. Va ser a partir de llavors quan em van entrar ganes de saber més coses sobre la psicologia de l'esport: com afecta, com es sent un esportista, fins a on és capaç d'actuar el nostre cervell...

Després de jo haver-li explicat tot això, em va dir que *“el problema que tenim és que moltes vegades un entrenador no sap tractar ni entendre als seus alumnes. No és perquè no vulguin, sinó perquè no en saben. No saben veure (en els esports col·lectius) si t'ho estàs passant bé o no. Potser allò que a tu t'afecta i li dones molta importància, per a ell no significa res. La majoria d'entrenadors no entrenen per passió o perquè els hi agrada el que fan. Entrenen perquè saben que a final de mes guanyaran uns dinerets perquè es senten superiors davant d'un grup, que el controlen, que són els líders. Ara*

bé, si passem a parlar d'un esport individual, doncs sí que hi ha entrenadors més competius. Perquè l'esportista és el que busca a l'entrenador, segons les seves necessitats".

ANNEX C.4

ENTREVISTA ROBERTO TORNIL MARCLAY

- Creus que “coach” i entrenador són el mateix?
- Em vas comentar que l’any passat vas ser el “coach” de Steven Diez. Quines van ser les teves funcions?
- Anaves als partits? Fossin on fossin?
- Alguna vegada el teu pupil et va mirar demanant ajuda perquè no sabia què fer o perquè es veia superat pel rival?
- Un cop acabats els partits, els analitzàveu? Com?
- En el llibre “*Aprendre dels millors*”, l’autor parla sobre una piràmide amb quatre pisos. En el segon, el de voler aprendre, explica que per aconseguir tot allò que volem, hem de pagar un preu. I aquest preu, en la majoria d’ocasions, comporta haver de renunciar i sacrificar coses que ens agraden per no desviar-nos del camí que ens portarà a assolir els nostres objectius. Penses que podem anomenar sacrificis a aquests rebutjos?
- Si haguessis de donar-li un consell a totes aquelles persones que estiguessin passant per un mal moment i tinguessin ganes d’abandonar, que els hi diries?

ENTREVISTA ROBERTO TORNIL MARCLAY



En Roberto és un home de 31 anys que porta el tennis a les venes. La temporada del 2018 va exercir com a “*coach*” del tennista professional i familiar Steven Diez. Actualment es dedica a donar classes de tennis a joves esportistes al Club Tennis Ca l’Artigues, a Lliçà d’Amunt.

Creus que “*coach*” i entrenador són el mateix?

En termes de paraules són el mateix, perquè “*coach*” és entrenador en anglès, però sí que és veritat que en el món del tennis se li diu “*coach*” quan un entrenador acompanya al jugador als tornejos i a més l’entrena. Llavors sí que pot haver una diferència on l’entrenador és el que està només a la pista de tennis entrenant; i el “*coach*”, a més d’entrenar, fa l’acompanyament als tornejos, fa de psicòleg, de manager, de jugador (*sparring* de l’esportista). És la persona que ho gestiona tot. Es dedica exclusivament al jugador.

Em vas comentar que l’any passat vas ser el “*coach*” de l’Steven Diez. Quines van ser les teves funcions?

Doncs una mica el que t’he resumit a la primera pregunta. Quan estàs moltes setmanes en un torneig no tens partit cada dia, pots perdre molt ràpid o vas uns dies abans perquè has d’entrenar. Per tant, a part d’entrenar-lo a pista, gestiones amb qui ha d’entrenar, a quina pista, agafes pilotes, analitzes partits del rival amb qui li tocarà jugar, etc. Sobretot donar-li suport emocional, anímic i psicològic. Això són algunes de les moltes coses.

Anaves al partits? Fossin on fossin?

Doncs sí. Si li tocava a l’altra punta del món, allà estava jo. He recorregut tota Europa i Àsia. Estats Units no, però Europa i Àsia sí.

Alguna vegada el teu pupil et va mirar demanant ajuda perquè no sabia què fer o perquè es veia superat pel rival?

Sí, sobretot en els partits que anava per sota en el marcador o havia fet un set molt dolent. T'ho diu clarament. "Què faig?" I en aquell moment, si veus que està molt malament, li dones molts ànims, perquè si està jugant malament poc pots fer, dir-li dues coses, un detall per on li pot fer mal al rival... Però en aquell moment no el pots ajudar molt perquè l'àrbitre a la mínima et sanciona i multa tant al jugador com a l'entrenador. És lo dolent de l'ATP, que et sancionen de pressa. Ells t'avisen. I més d'un cop m'han avisat. Animar pots animar el que tu vulguis. A vegades algun consell sí, però lo dolent és que no li pots donar una indicació clara. L'àrbitre, quan els jugadors es senten, encara que no es vegi per la tele, està mirant constantment als entrenadors. Saben perfectament on seus. Si estàs darrere de la cadira de l'àrbitre, encara pots dir-li coses. I depèn de si l'estadi té les cadires molt enganxades a peu de pista. Has de gestionar-ho tot abans del partit. El que has de dir, tot abans del partit. Preveure-ho tot abans.

Un cop acabats els partits, els analitzàveu? Com?

Sí. Anàvem a un lloc tranquil, com fa el 90% d'entrenadors que van amb els seus jugadors, ja sigui al vestuari si hi ha poca gent o a qualsevol altre lloc on no hi hagi ningú i puguis asseure tranquil·lament a analitzar-ho. A vegades havia de dir-li algunes paraules dures i fer-li bronca o donar-li un toc. Però després sempre una crítica bona, no destructiva. Per exemple, ha hagut partits... recordo una bronca que li vaig donar en uns quarts de final de Madrid a l'abril de l'any passat 2018 on el partit el va guanyar. Va guanyar-lo en tres sets. Però li vaig fer bastant bronca perquè podria haver-lo guanyat en dos. Se li podria haver complicat molt aquell partit. A l'altre noi li van donar rampes i va guanyar el meu jugador, però se li podria haver complicat molt pel cap que va tenir aquell dia.

En el llibre "Aprendre dels millors", l'autor parla sobre una piràmide amb quatre pisos. En el segon, el de voler aprendre, explica que per aconseguir tot allò que volem, hem de pagar un preu. I aquest preu, en la majoria d'ocasions, comporta haver de renunciar i sacrificar coses

que ens agraden per no desviar-nos del camí que ens portarà a assolir els nostres objectius. Penses que podem anomenar sacrificis a aquests rebutjos?

Bé, si tu estàs enfocat en arribar a un objectiu, no t'importa gaire sacrificar coses, és a dir, ja dones per fet que hauràs de sacrificar segons quines coses i vas directe a l'objectiu sense importar-te res. Tampoc amb una obsessió total, ni crear-te unes expectatives molt altes, perquè després venen les decepcions, però sempre amb cap. Si parlem de tennis, aquest sacrifici ja el tens des de petit. Se suposa que si ja des de petit competeixes cada cap de setmana, no quedes amb amics perquè has de fer competicions, entrenes gairebé cada dia, etc, tu ja et fas amb aquelles rutines. Llavors converteixes aquest sacrifici en un estil de vida.

Si haguessis de donar-li un consell a totes aquelles persones que estiguessin passant per un mal moment i tinguessin ganes d'abandonar, que els hi diries?

Jo sóc molt realista i sincer. Per exemple, l'Steven, a principis de l'anypassat 2018, va passar per un moment molt dolent fins al punt d'arribar a un tercer set en un partit, anar perdent només dos jocs a u del tercer set, trencar la raqueta i marxar. Aquella setmana va ser molt dura perquè em va dir que què estava fent ell aquí (el jugador). Era un "Future" i estava aclaparat, que què feia jugant aquí, amb l'edat que tenia i estava jugant aquests tornejos, que havia baixat molt del rànquing, etc. I tota la setmana malament. Llavors, jo li vaig dir clarament: *"Mira Steven, jo et sóc sincer. Jo, si no et veiés capacitat per superar això, no estaria aquí amb tu ajudant-te i et diria directament que millor ho deixessis perquè no arribarem a res. Però jo sé la capacitat de joc que tens i sé que pots entrar al top 100"*. I res. Sí que és veritat que la resta de l'any no va ser bo però ell va continuar i va creure més en ell mateix. Per això aquest any 2019 està sent un any bastant bo. Ha guanyat 300 llocs en el rànquing, bé, els ha recuperat, però els va guanyar, perquè ell ja cap al 2013-2014 va ser 260 del món, i ara actualment el tennis està més dur per

aconseguir rànquing però ho està aconseguint. Ha obtingut molts bons resultats. Ha guanyat “*Challengers*”, ha guanyat a grans jugadors... així que ell ha cregut en les seves possibilitats i ha continuat treballant, sense parar. Jo el que dic és això. Si veig que té capacitat i que segueix treballant, que continuï. Perquè si segueixes, al final els resultats acabaran arribant, i és el que ha passat amb l’Steven, els resultats han arribat. Ara bé, si jo veig que la persona no té capacitat per arribar, li dic. És millor per aquella persona dir-li “*Mira, ho sento però jo no veig que puguis continuar amb això perquè ja has arribat al teu límit*”. I res més que això.

ANNEX C.5

ENTREVISTA STEVEN DIEZ

- Com, quan i per què vas començar a jugar a tennis?
- Com és aquella sensació d'estar angoixat o nerviós durant una competició?
- Què fas per estar concentrat abans, durant i després d'un partit?
- Tens alguna mania, rutina o hàbit, com les mítiques ampolles de Nadal, que t'ajuden a estar concentrat i focalitzat amb el partit?
- Suposo que, com a esportista d'elit que ets, necessites el teu temps per desconnectar del tennis i descansar la ment. Què fas?
- Si no estic mal informada, farà uns anys, concretament al 2014, vas patir una mononucleosi, després una greu lesió a l'espatlla dreta i per últim una lesió al canell dret. Com et va afectar psicològicament aquesta ratxa de lesions i contratemps? Com vas ser capaç de sortir endavant?
- Degut a aquest període que vas estar fora de les pistes, vas baixar de la posició 190 del rànquing a la posició 646. Com et vas sentir en aquell moment? Va ser molt dur per tu?

ENTREVISTA STEVEN DIEZ



L'Steven Diez és un tennista espanyol de 28 anys nascut a Toronto, Canadà, i resident actualment a Lliçà d'Amunt. Durant la seva carrera tennística ha patit molt per culpa de les lesions, però tot i així no ha llançat mai la tovallola i no ha parat de lluitar fins que ha aconseguit el que ell més estima: tornar a jugar a tennis.

Com, quan i per què vas començar a jugar a tennis?

Jo vaig començar a jugar a tennis ja des de bastant petit perquè el meu pare jugava com a hobby i el meu germà gran, que em treu cinc anys, també jugava. Des de ben petit els veia jugar i suposo que volia fer el mateix que ells. Vaig començar sobre els cinc anys, més o menys.

Com és aquella sensació d'estar angoixat o nerviós durant una competició?

A veure, aquesta sensació al cap i a la fi jo crec que la tenen tots els jugadors. Així mateix pots veure la passada final de Wimbledon on Federer, el millor jugador de la història, tenia el partit guanyat i va acabar perdent. Jo crec que és una sensació en la qual et pots frustrar molt o la pots tenir com alguna cosa positiva. Jo intento prendre-m'ho de manera positiva, perquè si estàs amb nervis significa que estàs molt a prop d'alguna cosa, que estàs nerviós perquè tens alguna cosa bona que pots aconseguir o estàs jugant en algun lloc que és increïble i l'escenari et posa nerviós. Però sempre són coses positives. També pot ser un mecanisme de defensa en el qual el teu cos t'avisa d'alguna cosa bona que està a punt d'arribar i pots aconseguir. I jo intento pensar d'aquesta manera perquè si ho penses d'una manera totalment contrària només et poses més nerviós, et tenses i no pots donar el teu millor nivell.

Què fas per estar concentrat abans, durant i després d'un partit?

Abans dels partits tots els jugadors tenen les seves rutines, les seves hores d'escalfament... A mi em sol agradar escalfar una hora i mitja abans del partit, més o menys; abans de jugar i després d'escalfar tenir una hora per poder dutxar-me, preparar-me el material i, bé, cada jugador és un món. Hi ha jugadors que els agrada escalfar amb més temps entre el partit i l'entrenament i jugadors que els agrada escalfar amb menys temps d'antelació. Després del partit tots acostumem a fer una mica de bicicleta per deixar anar les cames; parles amb l'entrenador; si has perdut, intentes parlar sobre què has fet malament per millorar-ho, fins i tot quan guanyes has de parlar amb l'entrenador per poder fer-ho millor al dia següent, perquè al final això és un no parar i has de continuar millorant sempre.

Tens alguna mania, rutina o hàbit, com les mítiques ampolles de Nadal, que t'ajuden a estar concentrat i focalitzat amb el partit?

Crec que no. Crec que les d'en Rafael són especialment particulars. Jo crec que tots els jugadors tenim alguna cosa, però crec que jo no tinc res tant exagerat com les seves. Bé, a veure, tots els jugadors de tennis segurament, alguna mania que et puc dir, que en veritat és una mica una tonteria, és a lo millor quan et va bé una cosa doncs continues anant al mateix restaurant, a sopar o a dinar, o et dutxes a la mateixa dutxa del club. Sona una bogeria però són inseguretats que els jugadors pensen que si canvies alguna d'aquestes accions potser canvia la sort.

Suposo que, com a esportista d'elit que ets, necessites el teu temps per desconnectar del tennis i descansar la ment. Què fas?

Doncs mira, a mi sempre m'havia agradat llegir i portava molt temps sense llegir res. I just fa un parell de setmanes acabo de reprendre el llegir bastant. Però bé, ara en aquest món tan informàtic (et parlo durant els tornejos de competició, que què acostumo a fer per distreure una mica el cap del tennis) doncs suposo que com tot el món, veig bastants sèries i pel·lícules de Netflix. I quan estic a casa intento passar temps amb la família, tot i que la veritat és

que un tennista no té molt temps quan està a casa, perquè ha de fer mil coses. Com durant tot l'any estàs fora, quan tornes has de fer allò que no has pogut fer mentre has estat fora.

Si no estic mal informada, farà uns anys, concretament al 2014, vas patir una mononucleosi, després una greu lesió a l'espatlla dreta i per últim una lesió al canell dret. Com et va afectar psicològicament aquesta ratxa de lesions i contratemps? Com vas ser capaç de sortir endavant?

La veritat és que va ser una època bastant dura perquè la lesió d'espatlla no era una cosa tant, tant greu com per poder operar i dir "*Mira, estàs malament del tot i has d'estar parat sis, set, vuit, nou mesos*". Era una lesió que si em mantenia en forma podia continuar jugant, perquè només em feia mal a l'hora de fer el servei, però sí que és veritat que era una mica angoixant, perquè no sabia quan podria tornar. El meu objectiu potser, a curt termini, era tornar en un mes o dos. Intentava treure, em feia mal, anava als fisioterapeutes, als metges... el pitjor de tot va ser que em quedava res per tornar, ja estava recuperat, només em quedaven dues o tres setmanes per tornar i em vaig lesionar el canell dret. Allò sí que va ser un cop molt dur. Després de tornar de sis mesos parat per la lesió d'espatlla i sense poder competir, me'n recordo que era febrer o març, més o menys, quan tenia pensat tornar a jugar i em vaig lesionar el canell a finals de febrer, principis de març. Ho recordo molt bé perquè vaig passar el meu aniversari amb una fèrula posada al canell. Però bé, imagino que quan estàs en situacions com aquesta el que intentes és recolzar-te en la gent que t'estima per sentir una mica l'escalfor que et donen per poder sortir endavant, perquè són moments difícils. Aquella lesió, seguida de l'anterior, me'n recordo que em va fastiguejar molt. Després, inclòs havent tornat de la lesió del canell, em faltava també res per tornar i em vaig torçar el turmell en un entrenament. Però va ser una torçada minúscula. Quan em va passar això em van saltar les llàgrimes. No pel dolor, sinó per la impotència de veure tan propera la tornada i sempre anar prologant-la per alguna tonteria que passava en els entrenaments. L'esquinç de turmell no va ser res, parar

dos o tres dies i ja està, pràcticament normal. Però va ser una mica la impotència d'haver-me allunyat del que tant estimo i l'única cosa que volia fer era sortir, competir i donar el meu màxim. A vegades quan un està competint i s'enfada o està descontent sobre com van els partits, s'oblida de lo malament que ho ha passat quan ha estat allunyat de les pistes tant de temps. Però un intenta tenir gent al seu voltant que et vagin recordant lo afortunat que ets de poder estar on estàs i del que fas.

Degut a aquest període en el que vas estar fora de les pistes, vas baixar de la posició 190 del rànquing a la posició 646. Com et vas sentir en aquell moment? Va ser molt dur per tu?

Sí que és dur, perquè a més estàs jugant les prèvies dels "Grand Slams", "Challengers"... i després, de cop, has de tornar a jugar els "Futures", on diguem, el nivell és més baix que en el tennis professional. Però jo per sort sóc un jugador, crec, bastant humil i lluitador, que m'és igual on em posis, acostumo a reaccionar bastant bé i a jugar amb humilitat. Però sí que és un cop dur, perquè tant econòmicament com tennísticament, quan jugues un torneig millor, més prestigiós, podríem dir, millor et sents. Crec que tampoc vaig jugar tant de temps els tornejos "Futures", perquè vaig començar al mes de juny i ja a l'abril de l'any següent estava a la posició 260-270 i ja em vaig veure molt a prop dels "Challengers" i dels "Grand Slams". No em vaig preocupar molt per tornar a jugar els "Futures", perquè sabia que tenia el nivell per tornar ràpid als tornejos una mica més grans. I va ser així. Als sis o set mesos de tornar, ja estava jugant gairebé els mateixos tornejos que abans de les lesions. També crec que tens tantes ganes de tornar i jugar, que t'és igual jugar un "Future" que jugar un torneig d'exhibició. Tens tantes ganes que no penses ni on estàs. Només estàs content de poder estar guanyant partits, tornar, sentir-te competitiu de nou, no estar a casa al sofà sense saber quan tornaràs.

ANNEX C.6

ENTREVISTA DAVID ÁLVAREZ MUNTEIS

- Tens algun costum abans, durant o després d'una competició?
- Creus que això que fas és una mania o una rutina?
- I superstició?
- Creus que t'ajuda a concentrar-te o et dona sort?
- Aquesta pregunta ja me l'has respòs però, com et sents si no ho fas?
- Els motius pels quals ho fas també me'ls has dit.
- Quan l'equip perd una oportunitat de gol durant un partit i saps que ha sigut per un error teu que podries haver evitat, com et sents?
- Com és la relació de l'equip?
- Què significa l'esport per a tu?

ENTREVISTA DAVID ÁLVAREZ MUNTEIS



En David Álvarez és un jugador professional de futbol sala del Club Indústries Santa Coloma (Indústries García). A la seva espatlla llueix el número 16. És el capità del seu equip i el més jove de la història del club i de la LNFS (Lliga Nacional de Futbol Sala). Quan no treballa estudia CAFE a la Universitat de Barcelona. També va estudiar un any de fisioteràpia, però per motius laborals va haver de deixar-ho.

Tens algun costum abans, durant o després d'una competició?

Al partit, mira, tinc aquest anell d'aquí (tercer dit de la mà dreta) i acostumo a posar-me'l aquí, no, perdona, aquí, al braç esquerre. Em poso un "tape", que és un tipus d'esparadrap perquè no es vegi, perquè els àrbitres en teoria no et poden veure amb això (anells, polseres...). Em poso el "tape" perquè no em faci mal, l'anell, i després una mica més de "tape". I jugo amb això. Això m'ho va regalar el meu pare, bé, és una història que per a mi té un valor emocional molt fort i me l'emporto als partits. Intento que els àrbitres no me'l vegin. Sempre vaig una mica amb el braç amagat. Però si un àrbitre em diu que amb això no puc jugar, m'ho trec. A part d'això no sóc molt maniàtic. No sóc de tocar el terra, de saltar amb un peu... no.

Creus que això que fas és una mania o una rutina?

Quina pregunta... Jo crec que una rutina ho és segur, perquè abans d'un partit ho faig sempre. Crec que això ja es pot considerar rutina, no ho sé, això ho sabràs millor tu. I una mania... doncs no ho sé... No, jo crec que és una rutina.

I superstició?

Sí, això segur. Superstició també. Vulguis o no jugo amb una mica més de confiança quan porto l'anell al braç. I quan no, em sento una mica com desprotegit. Sempre em passa quan m'ho trec. Per exemple, per entrenar me'l trec i no me'l poso al braç ni res, el deixo a la motxilla o a la cartera. I quan

surto d'entrenar i m'oblido de posar-me'l, em falta alguna cosa. Això sí que és una mica més superstició. Et dona més confiança. Jugues més segur.

Creus que t'ajuda a concentrar-te o et dona sort?

Que em dona sort jo ho crec segur. Que em dona més concentració... no ho sé. Però sort, sí. Això forma part, jo crec, de la superstició. Et dona confiança i bé, crec que jugo millor, tinc més sort... Jo crec que sí.

Aquesta pregunta ja me l'has respòs però, com et sents si no ho fas?

Insegur, desprotegit.

Els motius pels quals ho fas també me'ls has dit.

Sí, bé, l'anell aquest té un valor emocional per mi bastant fort. Me'l va regalar el meu pare quan vaig fer vint anys i el porto sempre. És com si em protegís, dins del que pot.

Quan l'equip perd una oportunitat de gol durant un partit i saps que ha sigut per un error teu que podries haver evitat, com et sents?

Doncs és difícil perquè, i crec que això ho compartim bastants jugadors, en el moment et frustres una mica. Perquè clar, podria haver sigut una oportunitat o un gol per l'equip que condiciona. És el que estava comentat en Dani abans, els partits de Primera Divisió es decanten per petits detalls, per petites coses que, fas gol o no, i clar, un dos a u ja és diferent. També moralment t'afecta més o t'afecta menys. Però si es falla alguna jugada o ens equivoquem, el que s'ha d'intentar és oblidar-te completament de l'error que has tingut, intentar sobreposar-te a allò i tornar a començar, perquè si ja vas pensant tota l'estona en l'error, perds confiança, les següents pilotes ja les atakes amb inseguretat. I t'enfones. I la cosa és que si comets un error doncs a partir d'aquí, tornar a començar i intentar-ho més cops, perquè sinó et vas fustigant a tu mateix i això condiciona a l'equip, condiciona el teu joc i tot el que pots aportar no ho aportes.

Com és la relació de l'equip?

Doncs molt bona. És un aspecte que destacaria positivament d'aquest any, dels jugadors que han vingut nous. Venen amb moltes ganes d'aprendre, no hi ha cap "estrelleta", és a dir, hi ha egos però no són càncer, no són negatius per l'equip. La gent que ha vingut s'està adaptant bastant bé. Els que quedem de l'any passat també som gent d'aquí i som persones treballadores, que ens agrada aprendre. Sacrifici, actitud... totes aquestes coses que et diuen i que si les tenim guanyarem partits, jo crec que aquest any anem sobrats. No sé si ficarem la pilota a porteria, però d'això anem bastant bé, la veritat. I espero que sigui així, perquè ara és pretemporada i tot el món té moltes ganes de començar, tot el món té ganes de demostrar... Però jo crec que aquesta és la línia que es seguirà durant tot l'any i crec que és positiu per l'equip.

Què significa l'esport per a tu?

Doncs ara mateix, sona una mica tòpic, però és la meva vida. Jo ara mateix m'aixeco, vaig a entrenar, menjo, després entreno un altre cop i ja estic pensant en com ho he fet, en què puc millorar, en si l'equip va bé, en si hi ha algú que no està a gust... tot això és el meu dia a dia. I ara mateix em treuen tot això i no sabria on estic. La veritat és que ara per ara és la meva vida. Després puc lesionar-me, puc no donar el nivell i que em facin fora, puc desenganxar-me del futbol sala i anar-me'n a treballar d'una altra cosa... això ja no ho sé. Però ja et dic, ara per ara és la meva vida. I a més també estudio CAFE (Curs d'Activitats Físiques i Esportives) a la INEFC i clar, tot va molt lligat. Quan estic a la universitat també és esport. Quan estic treballant, quan estic aquí, també és esport.

ANNEX C.7

ENTREVISTA DANI MARTÍNEZ

- Quines són les funcions que exerceixes dins l'equip?
- Alguna vegada algun dels teus jugadors t'ha demanat ajuda durant un partit perquè no sabia què fer?
- Un cop acabats els entrenaments o els partits, els analitzeu? Com?
- Com definiries una mania?
- Consideres les manies com un gest comú en els esportistes?
- Què penses sobre les manies? Creus que són útils per l'auto-control?
- Aquestes manies o rutines les analitzeu o les corregiu?
- Quan un dels jugadors es lesiona, com veus que li afecta?
- Quina importància li dones a les funcions d'un "coach" o d'un psicòleg esportiu?

ENTREVISTA DANI MARTÍNEZ



En Dani Martínez és actualment el segon entrenador i preparador físic del Club Futbol Sala Indústries Santa Coloma (Indústries García). Està llicenciat a la INEFC. Té els títols d'entrenador nivell III de futbol Sala i nivell II de futbol.

Quines són les funcions que exerceixes dins l'equip?

Jo sóc el segon entrenador i preparador físic de pista del Club Futbol Sala Indústries Santa Coloma. M'encarrego del vincle entre la part tàctica i la part física a més de coordinar tot l'equip mèdic a nivell de programació.

Alguna vegada algun dels teus jugadors t'ha demanat ajuda durant un partit perquè no sabia què fer?

Sí, habitualment. Hi ha jugadors que (en funció de la seva personalitat) en el moment del partit, coneixent-los, saps que pots parlar més amb ells o els pots transmetre ja no només el que ells et demanin sinó que pots anar tu i transmetre'ls-hi algun aspecte que estiguis veient. Després hi ha altres jugadors que directament se t'apropen i et pregunten: *“Dani, que fem en aquesta situació?”* o *“Com podem plantejar això si em trobo en aquesta jugada en concret o en aquesta estratègia?”*. Però sí, és habitual.

Un cop acabats els entrenaments o els partits, els analitzeu? Com?

Sí, és clar. Primer la valoració personal de cada un, ja no només al final de l'entrenament, sinó al final de cada exercici. Acostumem a reunir-nos i anem parlant de la valoració que cadascú veu en funció de l'observació. Després, normalment, gravem tasques d'entrenament que ens interessin especialment per analitzar-les. El moment on parlem d'això sol ser al dia següent. Marxem a casa, ens mirem els vídeos i posem en comú les conclusions de cadascú. I després els partits, lògicament. A vegades no esperem al primer entrenament, sinó que ens truquem durant el cap de setmana, parlem del que hem vist i de com plantejarem la setmana vinent en funció d'això.

Com definiries una mania?

Bona pregunta... Bé, una mania és tot allò que un futbolista, en aquest cas, o gent del cos tècnic, també ens fiquem al sac, diguem és una rutina on el jugador, realitzant-la, es sent més còmode, ja sigui físicament, tema embenats, o ja sigui a nivell de concentració. Per exemple, hi ha gent que sempre escolta la mateixa música abans del partit, d'altres que es posen sols en una punta, sense parlar amb ningú... bé cadascú té la seva rutina. Jo ho anomenaria rutina de concentració, perquè només acostuma a passar als partits, excepte el cas que hem comentat d'en Bruno sobre la mitja compressora que es posa durant els entrenament i els partits perquè es sent més segur. Normalment el dia del partit és quan tots estem més nerviosos i utilitzem totes les nostres manies per tal que ens donin sort.

Consideres les manies com un gest comú en els esportistes?

No sé si com un gest comú però hi ha més jugadors, si parlem de percentatges, jo et diria que hi ha més jugadors i tècnics que tenen manies respecte als que no en tenen.

Què penses sobre les manies? Creus que són útils per l'autocontrol?

Bé, cadascú ho interpreta a la seva manera. Jo no acostumo a tenir moltes manies, però entenc que, ja et dic que no m'agrada anomenar-li manies sinó rutines de concentració, cadascú troba la seva manera d'entrar al partit, en aquest cas. I em sembla bé, sempre i quan no alteri la dinàmica del grup.

Aquestes manies o rutines les analitzeu o les corregiu?

No. Som molt respectuosos amb ells en aquest aspecte. A part, acostumen a ser coses intranscendents. Moltes d'elles, una tonteria, com per exemple: "*Si hem guanyat em poso els mateixos mitjons*". Són coses on nosaltres no hi hem d'entrar.

Quan un del jugadors es lesiona, com veus que li afecta?

Tenint en compte que això és alt rendiment i que els jugadors viuen d'això, dins d'aquests contextos hi ha diferents situacions. No és el mateix el jugador que juga molts minuts a un que en juga menys. El tractament de la lesió no és el mateix. La seva pròpia orientació o la seva pròpia manera de prendre's la lesió també condiona. Evidentment és una situació dolenta per a tot jugador, però dins d'aquesta tipologia de jugadors, tampoc és el mateix el jugador que acaba contracte aquell any que un jugador que té tres anys més de contracte. Però acostuma a afectar. Intentem cuidar i mimar-los molt, perquè són moments difícils i crec que és molt important que ells sentin el nostre suport, sobretot quan estan lesionats. He viscut també altres situacions on l'entrenador li ha dit al jugador: "*Ja tornaràs*", i això ja és l'última cosa que li faltava per si ell podia estar malament anímicament degut a aquella situació.

Quina importància li dones a les funcions d'un "*coach*" o d'un psicòleg esportiu?

Cada dia més. Nosaltres en aquest cas no disposem d'un "*coach*" com a tal al cos tècnic, però sí que treballem com a equip dins del cos tècnic i sí que intentem estar molt pendents de les situacions que anem veient, ja siguin positives, per mantenir-les o millorar-les; o negatives, per eliminar-les. Aquí intervé molt la comunicació entre nosaltres i el rol que té cada membre de l'equip. Ja no només les funcions, sinó el rol. Abans m'has vist a mi donant quatre pilotades amb Feixas (el porter), perquè l'entrenador el marca molt i a lo millor hem de trobar la manera amb la qual ell es senti còmode i content, i no enfonsar-lo. L'entrenador juga el seu paper i és el policia dolent en aquest cas, i nosaltres, per una altra banda, intentem compensar. En altres ocasions és a l'inrevés, però sobretot el fisioterapeuta té un paper molt important. A la llitera, quan estan els jugadors sols amb ell, es parla de moltes coses. I ell (el fisioterapeuta) és l'encarregat de fer-nos arribar com està cada jugador, perquè al cap i a la fi són persones. Si són feliços, rendiran molt més, això està clar. Intentem sempre dirigir. No som professionals en l'àmbit del "*Coaching*", però intentem estar pendents per detectar possibles problemes

que es puguin generar, ja siguin a nivell individual (del jugador) o col·lectiu (de tot l'equip). Ens recolzem molt en David, que està aquí, la figura del capità com ajuda fonamental per dirigir situacions que se'ns puguin desviar una mica a nivell de conducta. En aquest sentit és un equip molt tranquil. Sí que és veritat que per una altra banda, ja no només en dinàmica de grup, sinó en el que és la competició en sí, cada cop està més igualat, cada cop el nivell és més alt, i la diferència són petits detalls. I un equip ben preparat emocionalment, avui dia, et fa decantar la balança entre guanyar o perdre. Crec que tot l'equip ho tenim molt clar.

ANNEX C.8

ENTREVISTA A ÓSCAR BUENO ABAD

- Exerceixes actualment com a psicòleg esportiu?
- Quina és la formació acadèmica que has hagut de fer per arribar a ser psicòleg esportiu?
- Com ajudes a un esportista quan necessita un reforç psicològic? Què fas o li dius?
- Quines diferències hi ha entre un psicòleg esportiu i un “*coach*”?
- Què creus que és el més important perquè un esportista estigui sa mentalment?
- Com l'afecten les lesions a un esportista?
- Podries parlar-me una mica sobre les manies, rutines i hàbits d'un esportista? Quina importància tenen aquestes accions per a ells / elles?
- Hi ha diferents tipus de manies, rutines i hàbits? En el cas de ser així, podries explicar-me-les breument?

ENTREVISTA A ÓSCAR BUENO ABAD



L'Óscar és un psicòleg esportiu titulat de l'illa de Mallorca. En el seu temps va ser esportista, espectador i, actualment, psicòleg. La seva vida sempre ha anat molt lligada a l'esport. La seva època com a esportista va ser dura. La competició podia amb ell, l'estressava, es sentia

pressionat. No podia demostrar el que realment era capaç de fer, i això no el deixava gaudir de l'esport.

Exerceixes actualment com a psicòleg esportiu?

Sí, en consulta privada i en clubs esportius.

Quina és la formació acadèmica que has hagut de fer per arribar a ser psicòleg esportiu?

Grau universitari en Psicologia + Màster en Psicologia de l'esport i l'activitat física. Això t'habilita, però és recomanable haver fet pràctiques, llegir llibres del tema i acudir a conferències.

Com ajudes a un esportista quan necessita un reforç psicològic? Què fas o li dius?

Primer avaluo com és el problema i sota quins condicionants de la vida de l'esportista s'està aconseguint mantenir el problema. A partir d'aquí aplico diferents mètodes d'intervenció segons el cas. Hi ha una part que sempre és d'informació o formació bàsica sobre com funcionen certs aspectes psicològics i que ja ajuda molt a avançar cap a la solució del problema.

També aclarir que el psicòleg esportiu està per millorar el rendiment i benestar de l'esportista. Necessitin o no un reforç, sempre poden millorar i haurien d'acudir a consulta per aquest motiu de millora més que només quan hi ha problemes

Quines diferències hi ha entre un psicòleg esportiu i un “coach”?

Aquí serè molt clar, no existeix legalment la professió de “coach”. No hi ha programa oficial d'estudis per això i no hauria d'existir, és un terme basat en el màrqueting per enganyar a persones. És per això que han trobat un buit legal per existir.

L'únic professional habilitat legalment per treballar en aspectes psicològics i emocionals de les persones i rebre remuneració és el Psicòleg.

El “Coaching” és una tècnica terapèutica més de totes les que hi ha per ajudar a algú i pot ser útil dins d'un procés més ampli d'intervenció psicològica.

Únicament els psicòlegs poden exercir el “Coaching” sobre les persones i si algú consulta a un “coach” ha d'assegurar-se que és psicòleg, ja que sinó, és una persona que està cometent intrusisme laboral i no pot oferir garanties sobre la salut mental de la persona que acudeix a ell.

Jo, a més de psicòleg esportiu, posseeixo formació en “Coaching”, la qual cosa m'aporta millors eines que altres psicòlegs que no tenen aquesta formació.

Però aquestes formacions tot just duren tres mesos i una persona no pot fer teràpia a una altra amb tres mesos d'un títol no oficial, és perillós i no és ètic.

La societat hauria d'estar sensibilitzada davant aquest tema i mai anar a un “coach” no psicòleg per propiciar que s'acabin aquestes males pràctiques.

Què creus que és el més important perquè un esportista estigui sa mentalment?

Mai hi ha un sol factor. En temes esportius, tenir una autoconfiança alta i estable és sinònim de bona salut en l'esport. Però hi ha condicionants externs vitals d'un altre tipus que poden afectar mitjançant estrès o estats d'ànim. Si l'esportista té una rutina estable i unes relacions socials positives és més probable que estigui plenament sa mentalment.

És important entendre que la salut mental té fluctuacions, i tots els éssers humans tenim estats d'ànim diferents que ens afecten. L'esportista entrenat en psicologia esportiva també pot tenir mals moments però tindrà eines per solucionar-los abans o prevenir-los.

Com l'afecten les lesions a un esportista?

Afecten a tots els àmbits de la seva vida, ja que produeixen estrès, pors i ansietat. Comporten un esforç en la recuperació i depenent de la durada generen inseguretats en tornar a l'activitat

Podries parlar-me una mica sobre les manies, rutines i hàbits d'un esportista? Quina importància tenen aquestes accions per a ells /elles?

Una mania és molt diferent a una rutina. Una mania és una cosa pràcticament inconscient que realitza l'esportista o que va començar fent i ha mantingut durant el temps sense motiu. Una rutina té un caràcter de voluntarietat, i es manté per l'estabilitat que produeix en l'esportista.

Per exemple, hi ha manies perilloses que tenen a veure més amb creences dels esportistes. Jo he hagut de trencar moltes creences d'aquest tipus. Per exemple, un futbolista que creia fermament que si en un partit fallava una o dues passades en els primers 10 minuts sabia que faria mal partit.

D'això en diem creences limitadores del rendiment, tenen a veure amb pors i és important imposar pensaments més positius i útils perquè això no succeeixi.

Hi ha diferents tipus de manies, rutines i hàbits? En el cas de ser així, podries explicar-me-les breument?

Abans de res anomenarem a les conductes que l'esportista fa de forma rutinària sempre independentment del context i del resultat "*rutines*"

Aquestes rutines es realitzen per assolir un nivell òptim d'activació cognitiva (concentració) o activació física (energia muscular).

Així doncs tenim rutines pre-competitives i competitives, segons quan es realitzen les rutines que fa a la competició o activitat.

Les competitives, depenent de l'esport i el moment en què es realitzen, acostumen a ser més complicades d'instaurar, encara que després són molt efectives. Exemples: sempre botar la pilota abans de treure en tennis, animar a l'equip cada vegada que la pilota surt del camp en futbol o respirar fons tres vegades abans de col·locar-me per la sortida en natació.

ANNEX D

ENQUESTA



La psicologia i l'esport

La importància de la preparació psicològica en l'esport

Ets *

HOME

DONA

Edat *

15-25

26-40

Més de 40

Quin esport practiques? En quin club? *

Texto de respuesta corta

Quan fa que practiques aquest esport? *

Més de 5 anys

Menys de 5 anys

Per quin motiu vas començar? *



Texto de respuesta larga

Quina és la teva motivació per practicar esport? *

- Diversió
- Control del meu cos
- Control de la meva ment
- Satisfacció amb la meva imatge personal

Consideres que les diferències biològiques entre homes i dones condicionen la resposta psicològica de l'esportista? *

- Sí, sovint
- Sí, a vegades
- No gaire
- No, mai

Com valores la preparació psicològica en els entrenaments? *

- Menys important que la preparació física
- Més important que la preparació física
- La preparació física ha d'anar acompanyada de preparació psicològica
- La preparació psicològica és el més important
- Otra...

Has patit alguna lesió important? *

- Sí
- No

Com et vas sentir? *

- Negació → "Em sento bé. Això no em pot estar passant."
- Còlera → "Per què a mi? No és just!"
- Negociació → "Déu, faré qualsevol cosa per un par d'anys més."
- Depressió → "Per què fer-ho? Moriré igual. Quin sentit té?"
- Acceptació → "Això havia de passar. No hi ha solució. Haig d'estar preparat/da."
- No he patit cap lesió important

Has necessitat mai suport psicològic? *

- Sí
- No

En cas que sí...? *

- Privat, vaig pagar un psicòleg
 - El club em va proporcionar ajuda psicològica
 - No he necessitat ajuda
 - Otra...
-

Tens alguna mania, rutina o hàbit abans d'un partit? *

Sí, sempre



No, mai

Depèn de la importància del partit

Depèn del meu estat d'ànim

Pots descriure la teva mania, rutina o hàbit abans d'un partit? *

Texto de respuesta larga

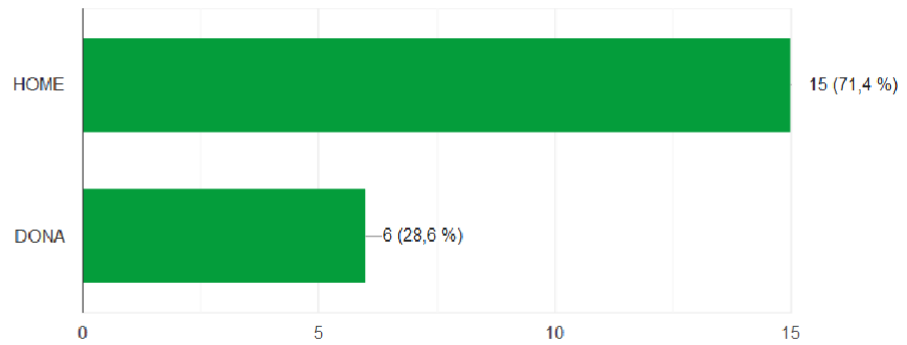
Què significa l'esport per a tu? *

Texto de respuesta larga

RESULTATS

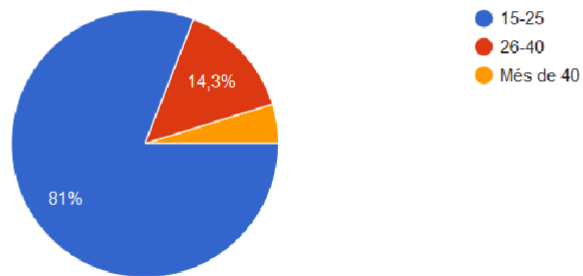
Ets

21 respuestas



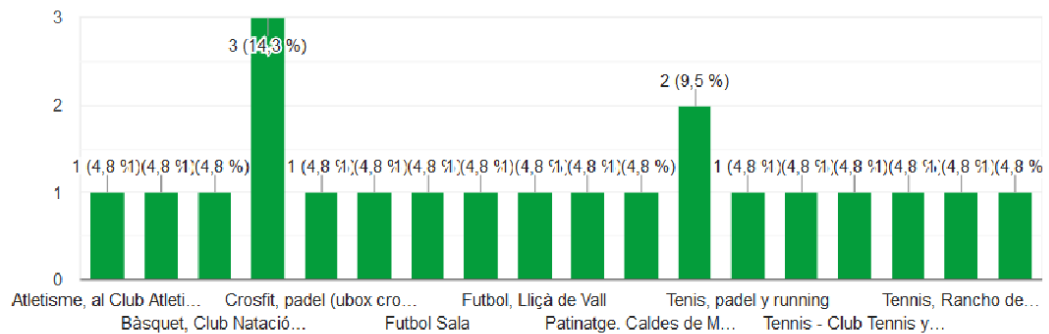
Edat

21 respuestas



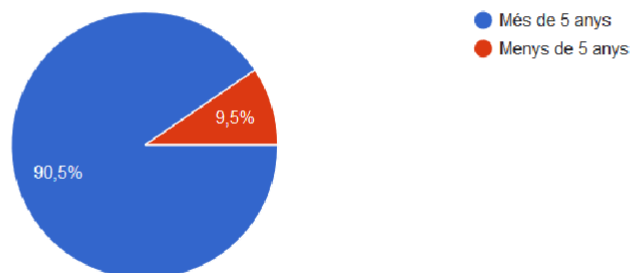
Quin esport practiques? En quin club?

21 respuestas



Quan fa que practiques aquest esport?

21 respuestas



Per quin motiu vas començar?

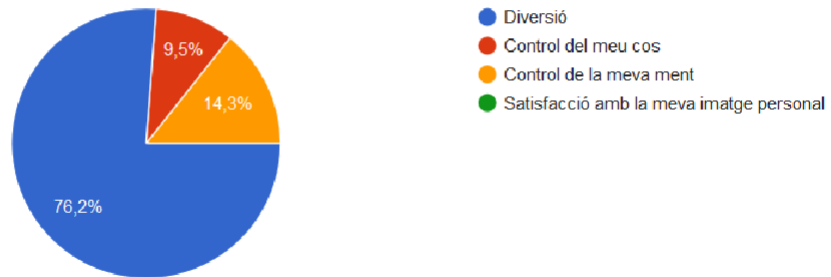
21 respuestas

- M'agradava i volia provar coses noves
- Perquè des de ben petit em van posar els patins, perquè així no corria, i em va agradar. I encara continuo
- Per realitzar un esport qualsevol
- Perquè és l'esport que sempre m'ha agradat
- Passió a aquest esport
- Per fer esport
- Perquè m'agrada
- Em cridava l'atenció i m'agradava l'esport
- Perquè m'agradava jugar al pati amb els amics i em vaig apuntar a un club al final

Quina és la teva motivació per practicar esport?

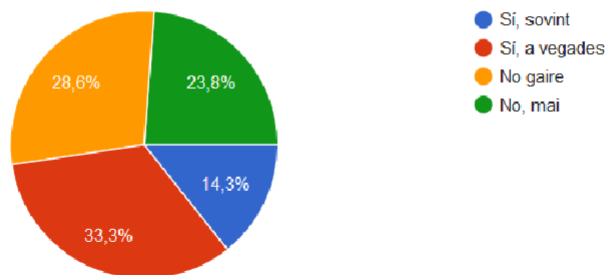


21 respuestas



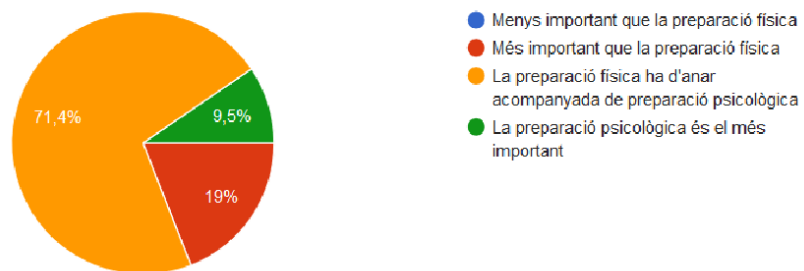
Consideres que les diferències biològiques entre homes i dones condicionen la resposta psicològica de l'esportista?

21 respuestas



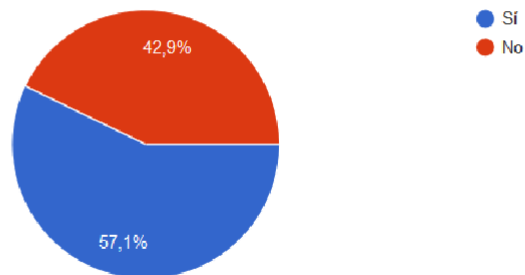
Com valores la preparació psicològica en els entrenaments?

21 respuestas



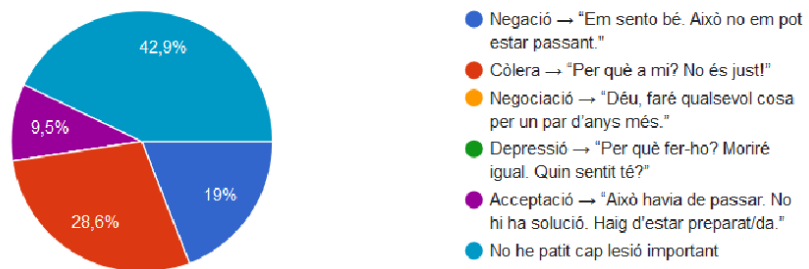
Has patit alguna lesió important?

21 respuestas



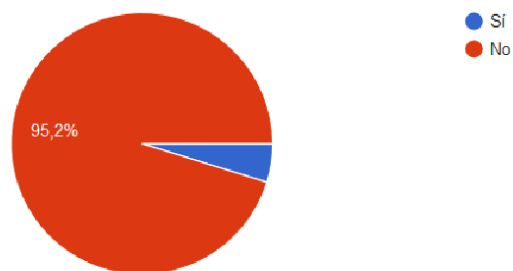
Com et vas sentir?

21 respuestas



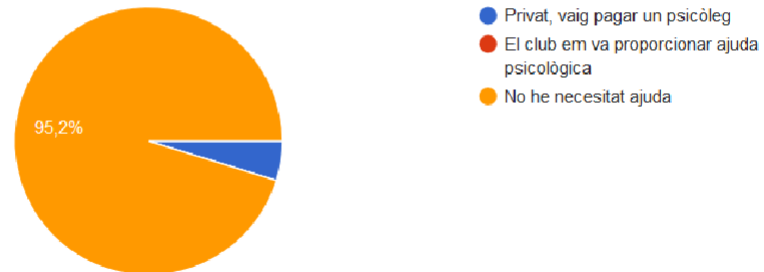
Has necessitat mai suport psicològic?

21 respuestas



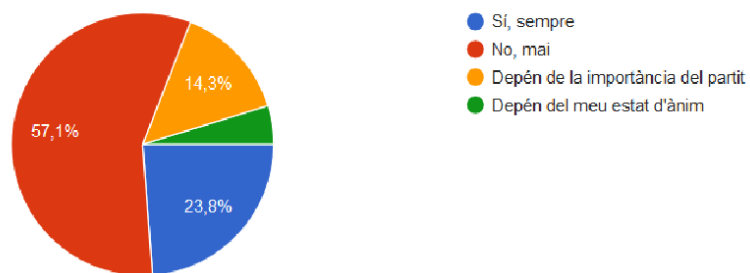
En cas que sí....?

21 respuestas



Tens alguna mania, rutina o hàbit abans d'un partit?

21 respuestas



Pots descriure la teva mania, rutina o hàbit abans d'un partit?

21 respuestas

- No tinc
- No en tinc cap
- Mirar-me al mirall i posar-me la samarreta per dins dels pantalons i pentinar-me
- Repassar els noms dels companys i pensar que faran un bon partit
- Bessar un anell
- Donar-me cops al peu amb la raqueta
- Saltar abans de jugar
- Tinc un top que només l'utilitzo als partits
- Doncs sempre ecalfar

Què significa l'esport per a tu?

21 respuestas

- Tot. És una manera de fer esbarjo entre les hores d'estudi i desconnectar
- Ho significa tot per a mi
- Una solució als meus problemes
- Diversió, aprenentatge i amistat
- Ho és tot
- Desconnectar
- Necessari
- És molt important per a mi
- Tot