

Entrenant el cap

La psicologia de l'esport és una disciplina que ja fa anys que està present en els estudis universitaris i que cada cop guanya més rellevància en la preparació dels esportistes, especialment els d'alt nivell

TEXT **JORDI BARRIS**
I SANTIAGO BATLLE*

Segurament no és un tema popularment conegut, però sí que ho és abastament en determinats col·lectius d'esportistes, tipus d'alta competició, en centres especialitzats de l'esport o bé en esports en què l'esportista competeix de forma individual i es busca optimitzar el seu rendiment. Estem parlant del psicòleg de l'esport, especialista en l'aplicació de determinats coneixements de la ciència de la psicologia a l'àmbit esportiu.

Ja fa anys que és una disciplina de la psicologia que compta amb assignatures en els plans universitaris, i que se n'ofereixen tercers cicles en forma de postgrau o màster. Per tant, estem parlant d'una disciplina reconeguda com a ciència psicològica d'important penetració en el món de l'esport. En especial, sol ser àmplia la seva difusió en esports de caràcter més individual, com la gimnàstica, la natació, l'atletisme, el tennis i el golf, en els quals sol ser habitual que l'esportista busqui el suport del psicòleg per millorar el seu rendiment esportiu; buscar aquell domini de la seva ment, reduir la pressió psicològica, optimitzar el control mental en pro d'una màxima eficiència del seu cos i de les seves habilitats esportives i poder així assolir l'objectiu preuat: el resultat esportiu desitjat.

Per contra, en esports de tall més col·lectiu, com el futbol o el bàsquet, no sol ser tan habitual la presència en primer pla del psicòleg. En moltes organitzacions esportives existeix la figura, però acostuma a treballar amb els joves del planter, les promeses, per assegurar la seva evolució personal i mental favorable davant la pressió de la competició i de l'intent de fer-se professional en la seva disciplina. Un bon exemple pot ser l'exjugador de futbol del Sevilla, avui al Manchester City, Jesús Navas, que durant temps va ser ajudat pels psicòlegs del seu club per superar els problemes d'ansietat derivats de les vicissituds de la competició. En els esports grupals, encara que el psicòleg no sol ocupar un lloc preponderant en l'organigrama tècnic de l'entrenador, sí que sol aparèixer en segona fila, ajudant a l'entrenador sobre estratègies de direcció, motivació i esforç del seu grup d'esportistes.

Els canvis en la direcció esportiva del FC Barcelona, amb Luis Enrique de nou entrenador i els seus mètodes propis, ens donaran un nou escenari com és el de veure en primera fila un psicòleg de l'esport, treballant de forma directa amb jugadors de primer nivell mundial i col·laborant professionalment amb un conjunt. Serà interessant observar-ho de prop.

La psicologia de l'esport, ciència relativament nova, ha anat amb el temps guanyant presència, i són cada vegada més els professionals que intervenen en equips esportius, que treballen amb esportistes i intenten enriquir l'esport amb la ciència psicològica. N'existeixen moltes definicions però en cap s'utilitza el terme pacient ja que els psicòlegs especialitzats en esport no treballen amb pacients sinó amb esportistes o equips esportius que volen millorar el seu rendiment o arribar a l'alta competència.

El paper del psicòleg de l'esport és ocupar-se de l'assistència a esportistes, atletes i equips, com també assessorar entrenadors i professors d'educació física. L'assessorament i assistència es troben enfocats a optimitzar els recursos personals de l'esportista i a contribuir en el progrés de la qualitat del maneig tàctic de comunicació. Es realitzen perfils esportius per identificar les variables mentals a potenciar.

S'apliquen tècniques per a l'entrenament de les



habilitats mentals: concentració, maneig d'estrès, control d'ansietat, pors, confiança..., entre altres variables a entrenar. L'àmbit de treball no es limita al consultori, sinó que s'estén al camp mateix de l'activitat física: gimnàs, pista, club... El secret professional regeix igual que en la pràctica clínica, tret que amb

el consentiment de l'esportista s'intercanvia informació amb el cos tècnic amb la finalitat d'optimitzar les mútues intervencions.

Malgrat que els diferents estaments de l'esport consideren de gran importància l'aspecte psicològic, és escàs el temps i la dedicació a entrenar les habilitats mentals que tendeixen a millorar l'acompliment esportiu. Tant el cos com la ment desenvolupen una interacció, i n'hi ha molts exemples, com experimentar temor i veure com aquesta percepció s'acompanya de suor i acceleració cardíaca.

La psicologia de l'esport s'ocupa, entre d'altres, de:

- **Concentració:** És essencial per aconseguir el màxim nivell. L'element principal de la concentració és la capacitat de focalitzar l'atenció sobre la tasca que s'està desenvolupant sense distreure's amb estímuls interns i/o externs.

- **Atenció:** Íntimament relacionada amb la concentració, les diferents demandes esportives requereixen diferents demandes atencionals, segons la situació ho requereixi.

- **Motivació:** Eix fonamental de la vida en general i de l'esport i l'esportista en particular. Motivació com a procés, motivació que permet a l'esportista participar del seu esport orientat cap a objectius i metes determinats i delimitats.

- **Acte de confiança:** És la creença o el grau de certesa que els individus posseeixen sobre la seva habilitat per tenir èxit en l'esport. És la creença que es pot realitzar satisfactòriament una conducta desitjada, per la qual cosa és de summa importància treballar aquesta variable.

- **Comunicació:** Una altra aptitud important en la vida i molt més en l'àmbit esportiu. La comunicació és essencial a l'hora de treballar amb esportistes per a l'optimització del treball de l'entrenador i altres membres del cos tècnic.

Algunes de les eines que s'entrenen amb l'esportista per al seu autodomini són:

- **Autoconeixement:** L'esportista s'ha de conèixer detalladament per saber com reaccionarà davant de determinades situacions o emocions. Ha de posseir bàsicament coneixement sobre les seves respostes, sobre la influència de l'entorn en ell, sobre com respon el seu cos... entre d'altres, per poder utilitzar adequadament alguna eina d'autocontrol.

- **Relaxació:** Ajuda a eliminar tensions locals, facilita la recuperació quan es disposa de poc temps de descans, ajuda a evitar l'excés de tensió muscular, ajuda al començament del son i redueix l'insomni, que pot ser freqüent abans de la competició.

- **Visualització:** És una tècnica que programa la ment per a una tasca; requereix pràctica sistemàtica per ser efectiva. Consisteix a imaginar i recrear les situacions pròpies de la competició en el pensament de l'esportista, per avançar la situació d'enfrontar-se a la competició i controlar millor l'estrès propi de la mateixa.

Avui dia, els professionals especialitzats en aquesta àrea poden exercir el seu rol de diferents formes, però especialment investigant (estudiant formes de millorar el rendiment en els diferents esports, la influència de diferents pressions dins del context esportiu, les conseqüències de l'estrès sobre el rendiment i l'execució esportiva...) i assessorant esportistes en forma individual i/o grups, a entrenadors, preparadors físics..., a fi d'aconseguir un augment en el rendiment esportiu.

La psicologia de l'esport no funciona com una pindola màgica, la sola inclusió del psicòleg en el mitjà esportiu no modificarà actituds ni millorarà aptituds, sinó que de la mateixa manera que s'entrenen les habilitats físiques i requereixen pràctica per aconseguir un nivell òptim, les habilitats psicològiques també han d'entrenar-se de la mateixa manera. ▶