

Treball de Fi de Grau

Títol

El factor psicològic en el rendiment dels
esportistes d'elit

Autoria

Frank López Moreno

Professorat tutor

Jordi Creixell Garcia

Grau

Comunicació Audiovisual	
Periodisme	X
Publicitat i Relacions Públiques	
Comunicació Interactiva	
Comunicació de les Organitzacions	

Tipus de TFG

Projecte	
Recerca	X

Data

Del 10 al 13 de juny de 2025	X
De l'1 al 2 de setembre de 2025	

Full resum del TFG

Títol del Treball Fi de Grau:

Català:	El factor psicològic en el rendiment dels esportistes d'elit			
Castellà:	El factor psicológico en el rendimiento de los deportistas de élite			
Anglès:	The psychological factor in elite athletes' performance			
Autoria:		Frank López Moreno		
Professorat tutor:		Jordi Creixell Garcia		
Curs:	2024/25	Grau:	Comunicació Audiovisual	
			Periodisme	x
			Publicitat i Relacions Públiques	
			Comunicació Interactiva	
			Comunicació de les Organitzacions	

Paraules clau (mínim 3)

Català:	Esport d'elit, factor psicològic, rendiment, psicòleg esportiu, estratègies, esportistes, benestar mental
Castellà:	Deporte de élite, factor psicológico, rendimiento, psicólogo deportivo, estrategias, deportistas, bienestar mental
Anglès:	Elite sport, psychological factor, performance, sport psychologist, strategies, athletes, mental well-being

Resum del Treball Fi de Grau (extensió màxima 100 paraules)

Català:	La present investigació recull, a partir d'un mètode qualitatiu, els factors psicològics que tenen incidència en el rendiment a l'elit de l'esport i els diferents processos mentals que tenen a veure amb els resultats esportius a partir d'entrevistes a psicòlegs esportius i esportistes d'alt rendiment.
Castellà:	La presente investigación recoge, a partir de un método cualitativo, los factores psicológicos que tienen incidencia en el rendimiento en la élite del deporte y los diferentes procesos mentales que tienen relación con los resultados deportivos a partir de entrevistas a psicólogos deportivos y deportistas de alto rendimiento.
Anglès:	This research gathers, through a qualitative method, the psychological factors that influence elite sports performance and the various mental processes related to athletic outcomes through interviews with sports psychologists and elite athletes.

Índex

1. Introducció	1
1.1. Objecte d'estudi	6
1.2. Objectius	7
2. Marc teòric	8
2.1. La psicologia, la salut mental i el comportament humà	8
2.2. La relació entre la ment i el cos	9
2.3. L'evolució de la psicologia esportiva	10
2.4. El desenvolupament a Espanya i Catalunya	12
2.5. El component psicològic a l'esport d'elit	15
2.5.1. Els factors d'estrès a l'esport d'elit	17
2.5.2. Les estratègies d'afrontament	20
2.5.3. Les estratègies psicològiques posades en pràctica	22
2.6. El rol del psicòleg esportiu	27
3. Preguntes de recerca/ Hipòtesis	32
4. Metodologia	33
5. Anàlisi de resultats	36
5.1. Els factors psicològics en els esportistes d'elit	36
5.1.1. Els factors externs	37
5.1.2. Els factors interns	43
5.2. El procés psicològic d'afectació en el rendiment	48
5.3. Problemes psicològics comuns en els esportistes d'elit	50
5.3.1. Les lesions esportives	51
5.4. Les estratègies d'afrontament en l'esport d'elit	53
5.4.1. Les estratègies centrades en l'emoció	54
5.4.2. Les estratègies centrades en el problema	60
5.5. La necessitat d'individualitzar	64
6. Conclusions	66
7. Bibliografia	70
8. Annexos	77
8.1. Entrevistes a psicòlegs esportius	77
8.1.1. Bernat Cardell	77

8.1.2. Sergi Hernández	91
8.1.3. Inma Sayagués	101
8.1.4. Marc Labrada	106
8.1.5. Andrés Díez	114
8.1.6. Meritxell Bellatriu	123
8.2. Entrevistes a esportistes d'alt rendiment	127
8.2.1. María López	127
8.2.2. Àlex Villarejo	134

1. Introducció

L'esport d'elit o esport d'alt rendiment, tal com defineix l'Institut Internacional de Ciències Esportives¹, es refereix a la pràctica esportiva on els atletes dediquen **“una quantitat significativa de temps, esforç i recursos per arribar al seu màxim potencial”**.

Això, en la majoria dels casos, suposa dedicar-se de forma professional a aquest esport. En aquesta pràctica, un dels factors que més en compte es té és el component físic, treballant de la millor manera possible àrees com l'entrenament i l'alimentació; o la millora de la qualitat tècnica i el treball tàctic. Un quart factor, però, que queda en segon pla i que té un pes molt rellevant és **el component psicològic**, que també està estretament relacionat amb el **resultat d'èxit a la pràctica esportiva** (Rascado et al., 2014).

Els esportistes d'elit o alt rendiment poden arribar a veure's en escenaris sota l'**escrutini públic mundial o nacional**, en competicions del més alt nivell en el seu esport o modalitat. Els Jocs Olímpics, campionats mundials com la Copa del Món de Futbol o torneigs on s'enfronten només els atletes millors preparats en la seva professió són alguns dels possibles ambients. Tot i ser la cimera de l'esport, i en molts casos el somni de la majoria d'esportistes en formació o ja formats, aquests tipus d'escenaris poden suposar una pressió extra, on la gestió de les emocions, pensaments i altres factors psicològics tenen especial importància.

Avui dia és comú sentir parlar d'aquests tipus de temes relacionats amb la psicologia en els esportistes i mitjans de comunicació, deixant de banda allò de basar-se únicament en el rendiment esportiu dels atletes. Els mitjans, a partir d'aquí, han fet una **feina de divulgació significativa** per donar a conèixer el tipus de situacions a les quals s'enfronten aquests professionals, que poden arribar a ser molt dures.

És per això que es considera **rellevant el paper de la premsa esportiva pel que fa a com es parla sobre la competició**, on s'ha de tenir en compte el gran pes que té el component psicològic, esdevenint un 'jugador' més en la competició; i de com es comunica sobre la vida

¹ Institut Internacional de Ciències Esportives. (2024, 31 gener). *Deporte de alto rendimiento: características y ejemplos*. Ciencias Deportivas. Recuperat de <https://cienciasdeportivas.com/deporte-de-alto-rendimiento-caracteristicas-y-ejemplos/> en 20/03/2025.

dels mateixos atletes. Aquest fet o situació serveix com a punt de partida d'aquesta investigació.

Blanca Fernández Ochoa va ser la primera dona espanyola de la història en guanyar una medalla olímpica, i ho va fer amb un bronze en esquí a la modalitat d'eslalon als Jocs Olímpics d'hivern el 1992, a Albertville (França). Després d'aquest gran èxit, Blanca va decidir retirar-se del món de l'esport. "Jo crec que no ho gestionava bé. **Hi havia molta pressió mediàtica**", comentà la seva germana Lola a RTVE². El seu germà Juanma indicava un testimoni similar: "No volia ser el centre de cap atenció". Blanca va voler esborrar-se del panorama mediàtic i començà a comportar-se de forma diferent: "Una vegada et retires de l'èxit o sense èxit com en el meu cas, lesionada, et cau el món a sobre", va explicar Lola; Blanca finalment va ser diagnosticada amb bipolaritat. El 24 d'agost del 2019, Blanca va desaparèixer. Cada any tenia un comportament similar i se n'anava dos o tres dies. Aquesta vegada, però, va ser trobada sense vida a la serra de Guadarrama als 56 anys d'edat; **la causa: suïcidi**.

Zuhaitz Gurrutxaga, exjugador de futbol professional de la Reial Societat, exemplifica d'una altra forma com la psicologia pot arribar a afectar una carrera esportiva i la seva vida. Quan va passar del filial del club basc al primer equip, va afirmar patir un canvi a la seva ment en una entrevista amb 'La voz de Galicia'³: "Vaig passar de jugar davant de 200 persones a jugar davant de 30.000. Va canviar la meua vida. Amb 19 anys em coneixia la gent a la província, se'm va fer complicat. A poc a poc es va anar bullint alguna cosa dins el meu cap que anys després va esclatar". **Zuhaitz va desenvolupar un TOC** (Trastorn Obsessiu-Compulsiu) que li va enfonsar la carrera professional. Aquest TOC l'obligava, per exemple, seguir totes les línies del camp amb el peu dret o li feia sentir por de contagiar-se per la suor dels rivals. A més, patia **ansietat i depressió**. Al seu llibre 'Subcampeón'⁴ explica que

² Efe. (2023, 7 octubre). ¿Qué le pasó a Blanca Fernández Ochoa? El trastorno con el que convivió años sin que nadie se diese cuenta. *RTVE.es*.

<https://www.rtve.es/television/20231007/blanca-fernandez-ochoa-pasaba-trastorno-muerte-suicidio/2438817.shtml>

³ Balado, L. (2024, 11 mayo). Zuhaitz Gurrutxaga, exfutbolista con TOC: Deje de firmar autógrafos por miedo a contaminarme con el bolígrafo de los aficionados. *La Voz de Galicia*.

<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/salud-mental/2024/05/10/zuhaitz-gurrutxaga-exfutbolista-toc-deje-firmar-autografos-miedo-contaminarme-boligrafo-aficionados/00031715353437269178970.htm>

⁴ Izagirre, A., & Gurrutxaga, Z. (2023). *Subcampeón*. Libros del K.O.

quan l'any 2003 el seu equip depenia de si mateix per endur-se la lliga, ell va sentir alleujament quan finalment no van aconseguir aquest èxit. “No suportava la idea que fóssim campions i tothom estigués feliç quan jo el que volia fer era ficar-me a una habitació i posar-me a plorar”, va comentar en una entrevista amb ‘El Periódico’.⁵

Un altre exemple és l'exjugador professional de bàsquet **Ricky Rubio**. Durant el 2021, l'esportista català va trencar-se els lligaments creuats del genoll per segona vegada, fet que va provocar que no participés en l'Eurobasket de 2022 amb la Selecció Espanyola, i va frenar la seva carrera a l'NBA en un bon moment al seu equip (Cleveland Cavaliers). El 2023 va haver de retirar-se temporalment després de “**desenvolupar un estrès crònic, similar a un trastorn d'ansietat**” per “mecanismes que van augmentar el seu rendiment”, però que “no eren sostenibles”, tal com va explicar l'exjugador de bàsquet en la seva presentació de la tornada⁶ al F.C. Barcelona. Ricky també va patir depressió per la **mort de la seva mare** anys enrere, que li va provocar una situació mental en què sentia que s'estava “tornant boig”, tal com va confessar al mitjà The Players Tribune.⁷

Aquests són tres dels innumerables esportistes que han tingut **problemes de salut mental**, sigui per factors externs o interns al mateix esport, però que han explicat com afectava això a la seva vida personal i professional. D'altra banda, es pot arribar a pensar que si el factor psicològic té aquest impacte, és **fonamental tenir cura d'aquest**, i que també es pot portar pel camí del benefici cap al mateix esportista.

⁵ Grifol, J. (2024, 6 diciembre). Zuhaitz Gurrutxaga, exjugador de la Real Sociedad que sufría TOC: «Creía que podía contaminarme con el sudor de mis rivales». *El Periódico*.
<https://www.elperiodico.com/es/deportes/20240208/zuhaitz-gurrutxaga-exjugador-real-sociedad-libro-toc-subcampeon-97876978>

⁶ Ortega, A. (2024, 26 febrero). El aplaudido discurso de Ricky Rubio sobre la salud mental que se ha hecho viral en redes. *elconfidencial.com*.
https://www.elconfidencial.com/deportes/baloncesto/acb/2024-02-26/ricky-rubio-barca-discurso-baloncesto_3837906/

⁷ Rubio, R. (2022, 14 enero). For You, Mama by Ricky Rubio | The Players' Tribune. *The Players' Tribune*.
<https://www.theplayerstribune.com/articles/ricky-rubio-phoenix-suns-nba-foundation>

L'actual campió del món de MotoGP, **Jorge Martín**, va aconseguir aquesta 'corona' després d'haver començat a treballar individualment amb un psicòleg esportiu, el terrassenc Xero Gasol. El 2023, el pilot madrileny no va aconseguir guanyar aquest campionat per pocs punts, després d'inclús liderar la classificació. Això, però, va començar a canviar. **“L'any passat va ser un any difícil mentalment (referint-se al 2023)**. Era orgullós i pensava: ‘L'àmbit mental no el treballa amb ningú, però vaig sobrat...’. Al final, aquella actitud era una cuirassa que no em protegia tant com creia. En els moments difícils, la pressió em superava”, va reconèixer el pilot espanyol a DECODED⁸, el programa de DAZN. El seu canvi de mentalitat, però, és molt evident: **“Competeixo sabent que puc ser segon**, que no necessàriament he de guanyar. Si dono el meu 100% no em puc demanar més”.

“Per tenir èxit, primer hem de creure que podem tenir-ho”. Aquesta és una frase de **Mireia Belmonte**, la primera nedadora espanyola en aconseguir una medalla d'or als Jocs Olímpics, a Río l'any 2016. És la més guardonada a la història de la natació d'Espanya, amb dues medalles de plata a Londres 2012, un bronze a part de l'or el 2016 i un campionat mundial el 2017. **Les lesions**, però, van afectar greument la carrera de l'esportista catalana des del 2022, amb una espatlla que li va provocar molts malsons. En aquesta etapa, destaca en una entrevista amb 'El País'⁹ que **“el treball mental ha estat fonamental**. Quan estic lesionada m'enfoco en la rehabilitació, en mantenir-me motivada amb la visualització d'objectius i recordar la meva passió per la natació”. Belmonte és una de les tantes esportistes que ha donat suma importància a la fortalesa mental i a l'entrenament psicològic per aconseguir l'èxit.

També ho és **Ilia Topuria**, un dels esportistes de moda durant el 2024 després d'haver guanyat el Campionat del Món de Pes Pluma de la UFC (*Ultimate Fighting Championship*). El lluitador es caracteritza per una mentalitat guanyadora impecable. **“Si algú ho ha pogut**

⁸ Ivars, Á. (2024, junio 5). *Jorge Martín reconoce que empezar a trabajar con un psicólogo le ha ayudado: “Era orgulloso, tenía una coraza, y al final no era tan fuerte”*. DAZN News España. <https://www.dazn.com/es-ES/news/motor/jorge-martin-reconoce-empezar-trabajar-psicologo-ayudado-era-orgullo-tenia-una-coraza-no-era-tan-fuerte/12wfv6zopfvgl1fm47ohhxlgk>

⁹ Icon, Icon, & Icon. (2023, 22 junio). “Hay que visualizar el éxito”: Mireia Belmonte y sus cinco claves para alcanzar la cima del deporte. *El País*. <https://elpais.com/icon/2023-06-22/hay-que-visualizar-el-exito-mireia-belmonte-y-sus-cinco-claves-para-alcanzar-la-cima-del-deporte.html>

fer, jo també; i si ningú ho ha fet jo puc ser el primer a fer-ho”, va comentar en un vídeo¹⁰ l’any passat al canal de YouTube de l’influencer Ibai Llanos. Topuria segueix aquesta filosofia fins al punt de ‘guanyar’ abans de competir. L’apodat ‘El Matador’ va declarar-se a xarxes socials campió del món del títol mencionat anteriorment quan ni tan sols havia pujat al *ring*. En el mateix vídeo mencionat, també va explicar que “molta gent necessita veure per creure, jo m’ho crec i després ho veig. Jo soc el millor del món, per això només és qüestió de temps que es manifesti”.

A partir d’aquests exemples, el present estudi ha investigat sobre l’àmbit de la **psicologia esportiva**, i recull i aprofundeix en els diferents **factors psicològics** que tenen influència en el **rendiment** i actuacions dels esportistes, classificats en factors interns i factors externs.; el **procés psicològic** pel qual afecten aquests factors en el rendiment esportiu; les diferents **estratègies** que poden utilitzar els esportistes per a afrontar les diferents situacions d’afectació psicològica; i la necessitat d’**individualitzar** en el treball dels psicòlegs amb els atletes.

¹⁰ Ibai. (2024, 31 agosto). *ILIA TOPURIA ME ENTRENA POR UN DÍA* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vbqw1utxyWc>

1.1. Objecte d'estudi

Aquest estudi pretén descobrir i aprofundir en la manera i grau en què el **component de psicologia té capacitat per incidir en el rendiment esportiu** i, per tant, com aquest influencia la consecució de l'èxit esportiu, així com l'afectació en la carrera professional de l'atleta. Amb això es pretenen indicar els factors psicològics que s'haurien de tenir en compte en la **comunicació esportiva**. Aquesta investigació parteix des d'una **perspectiva catalana**, tenint en compte els testimonis tant de **psicòlegs esportius** de Catalunya com d'**esportistes d'alt rendiment** amb el mateix origen a partir d'entrevistes individuals.

Les entrevistes realitzades a psicòlegs han estat majoria, ja que es pretén descobrir no només allò que poden arribar a sentir els esportistes, sinó com és el **procés d'enfrontar-se a les situacions** que s'enfronten i, en part, com treballen amb els esportistes. No es deixa de banda, però, els testimonis dels esportistes d'elit o alt rendiment, que han viscut o viuen habitualment en primera persona les experiències que s'analitzen en aquesta investigació.

Amb això, l'estudi vol incidir en diferents temàtiques dins la psicologia a l'esport d'elit, tals com els **factores psicològics en aquest àmbit**, els **problemes de la psicologia** comuns en els esportistes o les estratègies que s'utilitzen quan s'enfronta una competició, així com el **treball que fan amb els psicòlegs** i de forma individual per tenir cura d'aquest component.

S'ha de recalcar que els resultats d'aquest estudi **no són extrapolables a la realitat**, tenint en compte que no se segueix un mètode quantitatiu sinó **qualitatiu**, ja que es busca **aprofundir** en els diferents processos dels quals ja es té coneixement i evidència científica.

1.2. Objectius

1. Indicar quins **elements psicològics** s'haurien de tenir en compte a l'hora de **comunicar sobre la competició esportiva** d'elit i sobre els mateixos esportistes
2. Validar la **importància del component psicològic** a l'esport d'elit, així com la seva afectació en el rendiment
3. Descobrir quins són els **factors que afecten el benestar mental** als quals s'enfronten habitualment els esportistes
4. Destriar quins **problemes psicològics** són els més comuns entre els esportistes d'elit
5. Explicar les **sensacions d'un esportista** d'elit davant escenaris importants
6. Donar a conèixer el **treball dels psicòlegs** esportius amb aquests esportistes
7. Enumerar i aprofundir en les **estratègies** relacionades amb el component psicològic que són normalment usades
8. Conèixer la **perspectiva catalana** sobre el tema mentre s'aborden les diferents temàtiques

2. Marc teòric

2.1. La psicologia, la salut mental i el comportament humà

“La psicologia és l’estudi d’aquella activitat mitjançant la qual els organismes existeixen en els seus respectius mitjans, responen a les seves estimulacions i operant sobre ells, de manera propositiva en part conscient, i a la qual habitualment anomenem **comportament o conducta**.” (Pinillos, 1975). Aquesta definició ens mostra que la psicologia entra a estudiar en l’adquisició de coneixement de l’entorn, així com la seva percepció, aprenentatge i resolució de problemes. Analitza les reaccions emocionals i allò que motiva els seus actes, així com allò que pot desencadenar **angoixa o estrès** (García, 2014).

En la mateixa línia, Oliveros (2003) introdueix el concepte d’actitud com la “**forma de reaccionar** (conducta, comportament) a algun estímul produït per un ésser viu o alguna altra cosa”, de forma que el relaciona amb el punt explicat anteriorment. Aquestes actituds es divideixen en el component **cognitiu, emocional i conductual**; i tenen a veure amb l’acte de pensar, sentir i també la voluntat (Oliveros, 2003; citant a Momoy, 1994). Aquests tres elements que es relacionen per formar l’actitud es troben en contradicció entre ells.

A partir d’aquí, hem de parar atenció a dos factors que s’han mencionat: en primer lloc, la resposta a les estimulacions i l’operació sobre aquestes; és a dir, **la resposta que produeix l’humà sobre un fet** (conscient o no conscient) i la **capacitat humana** d’actuar sobre aquestes estimulacions.

En segon lloc, el nomenament a aquesta resposta ‘**comportament**’ o ‘**conducta**’, que defineix les accions que es produeixen a partir dels fets que s’han mencionat darrerament; i que són “mesurables i modificables” (Losada, 2015).

Aquest comportament, doncs, permet l’observació de les reaccions i/o accions a partir d’un fet, que no es poden percebre de manera directa però sí en les manifestacions (García, 2014).

En aquest context, cal mencionar també el concepte de ‘**salut mental**’. Aquest és “un estat de **benestar mental** que permet a les persones **fer front als moments d’estrès de la vida**, desenvolupar totes les seves habilitats, poder aprendre i treballar adequadament i contribuir a

la millora de la seva comunitat”, tal com defineix la Organització Mundial de la Salut¹¹. Això assenyala la necessitat de cuidar la salut mental, ja que té influència en la resposta (conducta o comportament com s’ha explicat) davant les situacions d’estrès que es presenten. Per això, es considera necessari **cuidar aquest estat de benestar mental** a l’esport d’elit (Peris-Delcampo, 2023), com s’amplia més endavant, per ser capaç de fer front a les situacions estressants que poden afectar tant de forma personal com professional.

2.2. La relació entre la ment i el cos

Per tal d’entrar en matèria psicològica de la conducta i comportament mencionats, s’ha de tenir en compte quina és la **influència que té la ment en el cos**, i a l’inrevés. El debat sobre la temàtica no és nou, i en les primeres consideracions sobre el tema, inclús des de perspectives filosòfiques com el dualisme, es dividien ment i cos com dos éssers independents.

Des de principis de segle, però, **Sigmund Freud** va ser un dels psicoanalistes que va començar a desenvolupar idees sobre la relació entre la ment i el cos. Freud va indicar **5 teories de la personalitat** que han suposat una base per a la psicoanàlisi, psicologia i conducta humana, tal com recullen en el ‘Portal de Psicologia i Ment’¹².

1. Model topogràfic: la ment es divideix en tres parts, la inconscient, preconscious i conscient. En aquest, Freud investigava sobre l’afectació dels continguts inconscients sobre el comportament conscient.
2. Model dinàmic: suposa la lluita entre els impulsos instintius i les defenses que intenten evitar els primers.
3. Model econòmic: introdueix el concepte de ‘pulsio’, un impuls psicològic que té origen en les necessitats biològiques i emocionals.

¹¹ Organització Mundial de la Salut (2019, 19 diciembre). *Salud mental*. WHO. Recuperat de https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1 en 25/02/2025.

¹² Arturo Torres. (2017, agosto 14). La teoría de la personalidad de Sigmund Freud. Portal Psicología y Mente. Recuperat de: <https://psicologiaymente.com/personalidad/teoria-personalidad-sigmund-freud> en 25/02/2025.

4. Model genètic: assenyalava les experiències a l'etapa de la infantesa com a determinants en la personalitat adulta, després de dividir en cinc les etapes de desenvolupament de la personalitat.
5. Model estructural: indica tres instàncies psíquiques que són 'l'allò, jo i superjò', que denomina responsables dels conflictes interns a la ment.

Més endavant, models com el **biopsicosocial** (Engel, 1977) i la **psiconeuroimmunologia** proposen que l'estrès, emocions i creences personals tenen la capacitat d'afectar en el sistema corporal, afectant, per exemple, el sistema immunitari, l'endocrí i inclús el neurològic. De fet, al camp de la medicina s'ha arribat a conclusions que mostren com malalties com la síndrome de l'intestí irritable, la fibromiàlgia i altres afeccions autoimmunes tenen relació amb l'**estat emocional i l'afrontament del pacient** a aquesta malaltia (Gatchel et al., 2007).

Aquesta afectació de la ment sobre el cos apunta en dues direccions (Kiecolt-Glaser et al., 2002): els estressors psicològics poden tenir un **impacte negatiu** com la capacitat de disminuir, per exemple, la **funció immunitària**; però l'experimentar un estat emocional positiu pot tenir **beneficis per a la salut**.

Recentment, el desenvolupament d'aquests estudis i investigacions han portat a la demostració de què tècniques com la **meditació, l'entrenament autogen i altres estratègies** que tenen a veure amb la regulació mental poden tenir un **impacte positiu en el cos** reduint els nivells de cortisol, millorant la freqüència cardíaca i modulant l'activitat del cervell (Tang et al., 2007). Altres investigacions també han mostrat que tècniques com la visualització mental i el control cognitiu produeixen un increment, de forma significativa, en el rendiment físic (Guillot i Collet, 2008); aspecte que s'amplia més endavant.

2.3. L'evolució de la psicologia esportiva

La psicologia de l'esport es pot definir com l'**estudi del comportament a l'esport**. És una ciència que analitza i examina la manera en què factors com els **pensaments, sentiments, comportament i entorn** interactuen durant la pràctica esportiva. L'objectiu d'aquesta disciplina recau, doncs, en intentar "descriure, explicar, predir, i potser canviar els

pensaments, sentiments i comportament de l'esportista" per tal d'aconseguir que pugui **gaudir de l'esport i/o millorar el rendiment**; a més de poder treure altres beneficis: per exemple, reduir l'estrès o incrementar el benestar (Tod, D. 2022).

Tot i que la seva consolidació és relativament recent, la psicologia esportiva ha tingut una evolució històrica de **més d'un segle** (Córdoba & Contreras 2015). Per tal d'entendre la seva trajectòria, s'ha de recordar els inicis el segle XIX. El 1898, **Norman Triplett** va realitzar un dels primers estudis sobre aquesta temàtica que encara continua sent una referència en aquest àmbit, a partir del qual va investigar l'efecte de la competència social sobre el rendiment esportiu de ciclistes, és a dir, en la influència de la presència d'altres persones en la *performance*. Triplett (1898) observà, com a punt de partida de l'estudi, que els ciclistes anaven més ràpidament quan hi havia competència en comptes de quan corrien sols, per la qual cosa la seva comprovació passaria pel següent experiment, en un entorn més controlat. El psicòleg francès va proposar a nens que enrotllessin una corda de pesca en el mínim temps possible, primer sols i després amb altres nens al voltant executant la mateixa tasca, en el que va resultar que **l'estímul de tenir competència suposava una millora en els temps**. Aquesta va ser la **primera vegada** que es va evidenciar la forma en què els factors psicològics **influeixen en el rendiment**, i va suposar la base pel que s'anomena '**facilitació social**'. El concepte fa referència al fet que l'actuació en tasques simples o ben practicades millora quan hi ha presència d'altres persones.

L'any 1920, **R.W. Schulte** crea a Europa el **primer laboratori específic** de psicologia de l'esport de la història, concretament a Berlín (Dosil, 2008); en què es començaren a investigar a prop dels factors psicològics que tenien influència en l'esport.

Aquest corrent també sorgiria el 1925 als Estats Units, on es va establir el primer laboratori de psicologia de l'esport a la **Universitat d'Illinois** (Griffith, 1930), impulsat per **Coleman Griffith**, considerat el pare de la psicologia esportiva als Estats Units. Des d'aquest laboratori, s'enfocaren en l'àmbit de l'esport universitari i en aspectes com el **temps de reacció, personalitat, habilitat motriu i aprenentatge motor**. Griffith va ser un dels pioners a indagar en la psicologia esportiva des d'una perspectiva científica, relacionat amb l'entrenament, direcció i detecció d'esportistes. Coleman Griffith va tenir especial transcendència en aquest àmbit amb els jugadors de beisbol, esdevenint **un dels primers**

psicòlegs esportius en treballar amb un equip professional, els ‘Cubs de Chicago’ (Córdoba & Contreras, 2015).

La consolidació d’aquesta disciplina, però, va arribar en la **segona meitat del segle XX**, en referència tant en l’àmbit científic com professional. El 1965 té lloc el **Primer Congrés Mundial de la psicologia de l’esport** a la ciutat de Roma (Córdoba & Contreras 2015), que va organitzar **Ferruccio Antonelli**. Si Griffith es considera el pare d’aquesta disciplina als Estats Units, és Antonelli al que se li atorga aquesta menció de forma internacional i contemporània.

A partir d’aquest congrés, el mateix any es funda la **ISSP** (Societat Internacional de la Psicologia de l’Esport). Aquesta va promoure la investigació interdisciplinària, a més de l’intercanvi acadèmic a escala internacional, provocant un gran desenvolupament (Dosil, 2004). Acompanyant aquesta creació, també sorgeixen la North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPPSA) el 1967, i la Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles (FEPSAC) el 1968 (Córdoba et al., 2015).

En les dècades del 1970 i 1980, abunden els estudis que investiguen les variables psicològiques com la **motivació, autoconfiança, ansietat competitiva, atenció i concentració**; sumades a la publicació de la primera revista que informa sobre la psicologia de l’esport en específic: la **International Journal of Sport Psychology**, associada a la ISSP com a òrgan difusor (Córdoba & Contreras, 2015).

A partir d’aquí, el 1985 és una data clau, ja que es produeix el **reconeixement oficial de la disciplina de la psicologia de l’esport** i consolida definitivament aquesta disciplina a la majoria dels països (Córdoba et al., 2015). En aquest mateix any, el Comitè Olímpic dels Estats Units (USOC) que havia estat creat 5 anys abans, contracta el **primer professional especialitzat en psicologia de l’esport** (Weinberg & Gould, 2010), fet que suposa una primera passa pel desenvolupament d’aquesta branca de la psicologia.

2.4. El desenvolupament a Espanya i Catalunya

La psicologia de l'esport arriba a Espanya a la segona meitat del segle XX, en el període de consolidació de forma internacional. L'any 1962, es crea el **Centre de Medicina Esportiva Blume** a Barcelona, que a part de la part mèdica també començava a incloure factors psicològics dins els seus objectes d'estudi. **Roig Ibañez** va establir dins d'aquesta institució el **primer laboratori de psicologia de l'esport** dins de l'estat espanyol. Aquesta va ser l'entitat que va mostrar una major continuïtat i productivitat en l'estudi de la psicologia de l'esport (Cruz & Cantón, 1992).

Un altre personatge important en aquest esdeveniment va ser **José María Cacigal**, creador dels **Instituts Nacionals d'Educació Física (INEF)**. Cacigal va incloure en el pla d'estudis d'aquesta institució la psicologia, específicament la psicologia de l'esport (Casis & Zumbale, 2008), i és que els seus primers estudis ja mostraven cert interès en aquest àmbit: *Psicopedagogia de l'esport* (Cacigal, 1962) i *El fenomen psicològic en l'esport* (Cacigal, 1963).

El primer centre d'INEF va ser establert a Madrid l'any 1967, però Barcelona, com s'ha indicat, també seria una ciutat important per començar a desenvolupar la disciplina de la psicologia de l'esport. L'any 1976, arribaria un centre d'INEF a la ciutat catalana, que acabaria associat amb el Centre de Medicina Esportiva Blume (Cruz & Cantón, 1992). Els estudis empírics durant aquest període d'inici de la disciplina relacionats amb l'aprenentatge motor i el temps de reacció, l'avaluació d'esportistes, les dinàmiques de grup i l'**entrenament psicològic** tindria com a protagonista el centre d'INEF de Barcelona (Cruz & Cantón, 1992). Tant el de Madrid com el de Barcelona, però, serien **nuclis de la psicologia esportiva** al territori espanyol i els únics amb reconeixement oficial (Casis & Zumbale, 2008).

El desenvolupament de la psicologia de l'esport a Espanya acabaria donant lloc a què, després dels contactes internacionals que s'havien adquirit en aquest període, la ciutat de **Madrid** acollís el **III Congrés Mundial de Psicologia de l'Esport** l'any 1973. La direcció d'aquest esdeveniment va quedar a càrrec, precisament, de José Maria Cacigal i tindria la col·laboració de Ferrer-Hombravella, secretari de l'Associació Internacional de Psicologia de l'Esport (ISSP). Tot i això, el desenvolupament de la psicologia esportiva durant aquesta dècada no va

ser significatiu a causa de la **manca de centres i professionals** dedicats a l'estudi aquesta (Cruz & Cantón, 1992).

Va ser a partir dels anys 80 quan la psicologia de l'esport experimentaria un **desenvolupament destacable**, concretament a partir del 1982, quan es va introduir com a assignatura optativa als centres d'INEF. Això va provocar que s'expandís a cursos organitzats per federacions esportives nacionals i regionals, tenint-la en compte en la **formació d'entrenadors i tècnics**. La **Universitat Autònoma de Barcelona** hi tindria molt a veure en aquest període també, ja que per iniciativa del professor de psicologia **Joan Riera**, s'introduiria aquesta **assignatura** també a la universitat catalana. De fet, l'aparició de la matèria **a un currículum** a Espanya no arribaria fins al 1982-83, a la Universitat Autònoma de Barcelona. (Cruz & Cantón, 1992).

El 1983 es funda l'**Associació Catalana de Psicologia de l'Esport (ACPE)**, clau en la formació i preparació dels psicòlegs de l'esport. La institució catalana ha estat l'encarregada d'organitzar anualment, des de la seva fundació, jornades amb l'objectiu de **propagar el coneixement sobre la disciplina** a psicòlegs, professors d'educació física i entrenadors (Associació Catalana de Psicologia de l'Esport, s.f.).

La consolidació de la psicologia de l'esport té lloc a la dècada dels 90. Després que durant els anys 80 s'introduís com una assignatura optativa, es fa un pas més enllà i comencen a establir-se **màsters i doctorats en psicologia esportiva** tant a la Universitat Autònoma de Madrid com a la Universitat Autònoma de Barcelona. En addició, la investigació en aquest camp s'incrementa amb revistes dedicades a la disciplina com la *Revista de Psicologia de l'Esport*, creada el 1992 (Dasil, 2008).

També comencen a aparèixer els professionals de la disciplina al món de les **institucions i estructures esportives professionals**: clubs de futbol, centres d'alt rendiment o federacions nacionals. En això va ser important la celebració dels **Jocs Olímpics de Barcelona el 1992** (Cruz, 1994). En un principi, el treball s'enfocava en els esportistes d'elit, però de forma progressiva abastaria els àmbits de base, salut i recreació.

Actualment, la psicologia de l'esport compta amb una **base acadèmica molt sòlida** i una gran demanda professional al territori espanyol. És molt comuna la **presència de psicòlegs de**

l'esport als cossos tècnics d'equips o institucions. Tot i això, encara s'apunten millores que comprenen la regulació específica dins l'àmbit esportiu, l'insuficient finançament per investigació i la necessitat de visualitzar la professió a l'àmbit social (González Gutiérrez, 2020). En el context de l'esport actual, trobem un increment constant en la preocupació pel **benestar psicològic**, de forma que s'obren noves línies i àmbits de treball (Olmedilla et al., 2019).

2.5. El component psicològic a l'esport d'elit

La importància del **factor mental a l'actual món de l'esport** i la seva influència en el rendiment és innegable. Williams (1986) s'aventurava a qualificar la diferència entre guanyar i perdre com un “**99% psicològic**”. Tot i no ser una dada quantificable, no és l'únic autor que avançava la transcendència del treball mental en l'esport: “El 90% de l'esport és mental i **l'altra meitat és al cap**” (Garland & Barry, 1990).

Per tal d'entendre l'èxit esportiu d'un esportista s'han de tenir en compte diferents aspectes que tenen a veure amb aquest resultat. El suport tècnic a l'esportista; la preparació física; la formació tàctica; el seguiment i control mèdic fisiològic i nutricional són alguns dels considerats rellevants. **El component psicològic**, però, es considera també un dels factors que incideixen en l'èxit mencionat (Rascado et al., 2014). Aquest agent psicològic és tan important que en un estudi realitzat sobre la selecció d'atletes juvenils d'Ecuador (Suárez, 2016) es mostra una **afectació en els resultats** dels equips on s'enfocaven massa en el treball físic i deixaven de banda el psicològic. Tal com va mencionar Griffith (1925), “l'esportista que competeix en l'esport és un **organisme de ment i cos**, no una màquina fisiològica”.

A més, Henriksen et al. (2019) van concloure en un consens sobre la salut mental a l'alt rendiment que aquesta és important durant tota la carrera esportiva d'un atleta i també a l'etapa posterior a la retirada (un factor d'afectació psicològica que es menciona més endavant i que té relació amb el que va succeir amb Blanca Fernández Ochoa, entre d'altres). El **component de l'emoció**, per exemple, té incidència en l'autopercepció de l'esportista sobre el

seu rendiment, així com en les expectatives de l'entorn. Durant la competició, abans i després d'aquesta, els atletes s'han d'enfrontar a **emocions i sentiments** que varien en funció de la intensitat, dificultat o importància de la prova. Per això, tenen especial importància en el 'cim' de l'esport (Singh, R., 2022).

La relació entre la ment i el cos és també innegable en l'àmbit esportiu. Segons la teoria del flux (Csikszentmihalyi, 1990) i també els models d'ansietat i rendiment presentats fa més d'un segle (Yerkes-Dodson, 1908), s'assenyala la forma en què l'estat mental té **influència en l'execució motora** i, en conseqüència, el rendiment.

Tot això ha portat un panorama a l'actualitat al qual les habilitats psicològiques són fonamentals pels esportistes d'elit. Es considera que aquells que tenen una **mentalitat forta tenen més probabilitats de ser exitosos**; i que tot i que en el passat es considerava una qualitat genètica, actualment és comú que els esportistes i entrenadors aprenguin aquestes habilitats psicològiques per tal d'utilitzar-les en l'aprenentatge i el rendiment, considerades rellevants en aquests processos (Singh, R., 2022).

Abans d'ampliar aquest aspecte, però, és necessària assenyalar la definició de Hoberman (1992) sobre el que és 'rendiment': "qualsevol **esforç mental o físic** subjecte a mesura o valoració psicològica o fisiològica"; en què qualificava aquest com a **mesurable** i, per tant, sobre el qual es pot experimentar i analitzar resultats segons les variables utilitzades.

Rascado et al. (2014) van comparar el rendiment de dos grups d'esportistes en formació (de 14 a 18 anys), un d'elit i l'altre de nivell mitjà-alt (en els esports de piragüisme, judo, taekwondo, triatló i lluita olímpica), i es mostra que els primers tenen un major nivell de **fatiga psicològica** que el segon grup.

A part, tenint en compte que l'objectiu dels esportistes d'elit és aconseguir el nivell de **rendiment més alt possible**, trobem un impacte significatiu d'aquesta finalitat en diferents aspectes com el desenvolupament de les habilitats físiques, cognitives, de responsabilitat social i personal de l'esportista. És normal, doncs, considerar que es presenten factors o **situacions més estressants** a causa de la preocupació de la seva *performance* pel seu futur esportiu, que suposa una incidència a la seva professió (Enrique, 2016).

En conseqüència, cobra especial rellevància aquesta particularitat en el component psicològic dels esportistes d'alt rendiment, i es considera **necessari el suport o reforç psicològic** a causa de les exigències d'aquest àmbit de l'esport. En conseqüència, no cuidar aquests aspectes podria influenciar el rendiment de forma negativa i/o derivar en problemes en l'**estat d'ànim** (Rascado et al., 2014). Per això, trobem que la part psicològica té la capacitat d'afectar a l'esportista en el seu rendiment per una afectació en el seu benestar mental; o que aquest benestar mental sigui afectat pel seu rendiment (sigui de forma negativa o positiva).

Tenint en compte el punt explicat anteriorment, un esportista que té una bona salut mental és capaç gaudir del que fa i aconseguir la **felicitat amb aquest benestar psicològic**, sent capaç de tenir una major capacitat de gestió de les situacions que poden suposar estrès en el món de l'esport d'elit (Peris-Delcampo et al., 2023).

2.5.1. Els factors d'estrès a l'esport

Una carrera esportiva professional compta amb més de **640 factors estressants** (Abajo Rubio, et al., 2022). Aquests tenen impacte en la **salut mental** i poden provocar el desenvolupament de simptomatologia característica de trastorns en aquest àmbit. A més, s'han de tenir en compte els processos comuns de la vida personal dels esportistes d'alt rendiment, que també s'afegeixen com a possibles estressors (Abajo Rubio, et al., 2022).

Un esportista es podria enfrontar, generalment, als següents factors d'afectació a la salut mental, distingits per Castillo Franco (2021):

- **Alimentació:** És considerat un dels pilars per al rendiment esportiu. Els esportistes estan normalment controlats i limitats pel que fa a l'alimentació i pes corporal, de forma que pot acabar esdevenint una obsessió per estar dins els intervals requerits i inclús desenvolupar TCAs (Trastorns en la Conducta Alimentària).

- **Ansietat precompetitiva:** Fa referència a l'efecte que pot fer la pressió, d'origen intern o extern, abans de competir, tot i que també es dona durant la pràctica. Això pot generar simptomatologia física i psicològica que s'associa amb l'ansietat.
- **Retirada de l'alt rendiment:** És l'escenari pel qual de totes passades han de passar tots els esportistes d'elit, que suposa apartar-se de la vida que tenen. Existeixen altes probabilitats de que els esportistes presentin un trastorn a la salut a conseqüència d'aquesta retirada. De fet, el 62% d'una mostra estudiada que no va realitzar activitats físiques després d'apartar-se de l'alt rendiment va presentar problemes de salut mental.
- **Sobreentrenament:** Es pot classificar com una síndrome, i fa referència a la gran quantitat d'exigències a les quals s'exposa un esportista al nivell més alt, ja que l'objectiu és aconseguir el màxim rendiment possible.

Entre aquests, és important detenir-se en un dels problemes psicològics més comuns a l'esport d'elit: l'ansietat. Això és degut a l'alta exigència a la qual s'enfronten aquests individus, que competeixen en el nivell més alt on es poden trobar més situacions d'aquest tipus, tal com assenyalen Weinberg i Gould (2010). Els mateixos autors defineixen aquesta ansietat com un “estat psicoemocional negatiu caracteritzat per sensacions en les quals predomina la **preocupació i el nerviosisme**”, i que es poden localitzar en moments al voltant de la competició, en el que es coneix com a ‘**ansietat competitiva o precompetitiva**’ (Castillo Franco, 2021). En una investigació sobre 60 jugadors de tennis taula realitzat per Urra (2014), va mostrar que “la major part dels esportistes van reportar els símptomes psicològics i físics que **s'associen amb l'ansietat**”. Entre aquests símptomes d'ansietat, l'autor mencionava “l'acceleració cardíaca, la preocupació excessiva pels resultats i la sensació d'inseguretat”.

A part dels quatre agents que es relacionen amb el benestar mental de l'esportista, Peris-Delcampo (2023) especifica encara més els factors que poden enfrontar els esportistes i afegeix alguns a la llista:

- **Interpretació de les situacions esportives i extraesportives:** té a veure amb la valoració de l'individu dels successos al seu voltant, que determinen directament la forma d'actuar i com se sent davant això. Si no estan ben gestionades aquestes situacions, poden desencadenar problemes com l'ansietat o la depressió.

- **La gestió de les expectatives d'un mateix i de l'entorn:** l'esportista funcionarà millor si té unes expectatives realistes davant el que pot aconseguir, ja que aconseguirà evitar l'estrès i l'ansietat per un repte desmesurat.

- **Les lesions esportives i altres afeccions físiques:** una lesió suposa que un esportista surti de la seva rutina habitual a l'haver d'allunyar-se de l'esport. En aquest context té rellevància la gestió de l'esportista i el suport professional, que influeixen en els pensaments i sentiments de l'atleta sobre la seva situació.

- **L'assetjament psicològic i l'abús a l'esport:** en aquest món es poden arribar a veure casos d'assetjament sexual o d'altre tipus, que pot arribar a tenir conseqüències notablement negatives en el seu benestar i salut mental.

- **Gestió de l'entrenament invisible:** Els esportistes porten al darrere treball que no es veu, així com entrenaments extra [sobreentrenament, anomenat per Castillo Franco (2021)], tenir cura de la son o treballar amb un psicòleg esportiu, que genera una càrrega que pot influir en el rendiment i salut mental.

- **Entorn personal i esportiu:** És un agent molt important, ja que les persones properes als esportistes tenen influència directa en aquests, així com en el seu futur més o menys a llarg termini. Entren en joc les parelles, fills, pares i altres membres familiars; així com amics propers. No obstant això, els representants, entrenadors i membres de l'staff també tenen repercussió.

- **Gestió de les xarxes socials:** En la societat actual, els esportistes també s'exposen a riscos com la possible addicció o idealització i comparació amb *influencers* que poden afectar l'autoestima.

La prevenció de la salut mental i l'elusió de problemes psicològics causats per situacions mentalment complicades dels esportistes passa, doncs, per la capacitat de gestionar aquests factors personals i ambientals (Peris-Delcampo et al., 2023).

2.5.2. Les estratègies d'afrontament

L'existència d'**estratègies d'afrontament** poden ser de gran ajuda en la consecució del benestar psicològic. Lazarus i Folkman (1984) les definien com a “accions que permeten el **control de condicions i situacions adverses** i que permeten reduir l'alteració psicològica i fisiològica.”. Aquestes es poden utilitzar quan es presenta una situació amenaçant o desafiant que l'individu percep com un desequilibri entre la situació i els seus recursos (Abajo Rubio et al., 2022).

En primer lloc, s'ha de fer referència al que els autors definien com a “**avaluació cognitiva**” (Lazarus & Folkman, 1984), que té a veure en com el subjecte avalua una situació. Existeixen dues passes davant un fet o situació:

1. **Avaluació primària:** El subjecte ha de determinar si els fets tenen importància o no, si són positius o negatius, o estressants (si suposen un mal, amenaça o desafiament) i les possibles conseqüències.
2. **Avaluació secundària:** Una vegada determinats els anteriors paràmetres, el subjecte fa una anàlisi dels seus recursos per tal d'afrontar la situació.

Aquestes dues avaluacions són fonamentals en la selecció posterior del tipus d'estratègia d'afrontament que utilitzarà. Aquestes les podem trobar una divisió en dos grups, de nou introduïda per Lazarus i Folkman (1984):

1. **Estratègies d'afrontament centrades en el problema**: es refereixen al conjunt d'estratègies que s'enfoquen en aconseguir generar canvis que poden ser **tant interns com ambientals**. És significatiu assenyalar que són més útils si la situació recau **sota el control del subjecte**. Per exemple, aquestes estratègies poden treballar en la confrontació, la cerca d'informació, la resolució de problemes, la planificació o la presa de decisions.
2. **Estratègies d'afrontament centrades en l'emoció**: impliquen processos cognitius que tenen com a fi de la **disminució de l'angoixa emocional**. A diferència de l'anterior, aquestes són més efectives en cas que el subjecte **no tingui el control o no pugui incidir** en la situació estressant. El treball en la reinterpretació positiva, la negació, l'evitació, el distanciament, el suport emocional, l'autocontrol i l'acceptació són àrees d'exemple.

Tot i això, Lazarus i Folkman (1984) van demostrar mitjançant estudis que els individus poden afrontar els factors que afecten la salut mental a partir de la **combinació de tots dos tipus d'estratègies**.

A partir d'aquí, es pot extreure i confirmar segons el que s'explica anteriorment que hi ha una **capacitat d'actuació sobre les situacions** que es presenten a partir de certes estratègies de les quals els esportistes poden treure benefici. És necessària, però, l'existència prèvia d'una anàlisi individual de les característiques o recursos personals que puguin utilitzar-se amb l'objectiu de disminuir l'ansietat, tal com s'ha explicat a l'apartat de 'l'avaluació secundària'.

Recollint l'anterior investigació d'Urta (2014) amb els 60 jugadors de tennis taula, en què la majoria presentava símptomes d'ansietat, conclou després d'haver experimentat amb el grup que **resultaven efectives** algunes estratègies d'afrontament per aconseguir **reduir l'estrès** al qual s'enfronten els esportistes abans de la competició.

Aquest estrès que pot manifestar-se abans de l'actuació competitiva pot ser, doncs, un factor positiu (Cabeza, 2014), ja que en la utilització d'estratègies d'afrontament idònies poden tenir un **impacte beneficiós en el seu rendiment**. Per això, l'eficàcia de les estratègies d'afrontament no recau només en el fet que suposen una ajuda en la regulació de les

situacions estressants que poden, per exemple, generar ansietat, sinó que aquestes circumstàncies poden ser utilitzades “**en favor de les seves competències**” (Castillo Franco, 2021). Es troba, per tant, un major control de les emocions negatives que tenen impacte en el seu benestar psicològic, tenint inclús la capacitat de fer-les servir per al benefici propi.

2.5.3. Les estratègies psicològiques posades en pràctica

L'Institut Internacional de Ciències Esportives (2025) indica un ampli ventall de tècniques psicològiques que s'utilitzen de forma habitual al món de l'esport avui dia. Entre aquestes podem comptar amb la **visualització, l'establiment de metes, les habilitats d'enfrontament o la concentració**¹³. A continuació, s'amplien aquestes tècniques psicològiques usades al món de l'esport.

L'establiment de metes

Dins aquesta tècnica que pertanyeria a les 'estratègies centrades en el problema' segons la classificació de Lazarus i Folkman (1984), trobem que hi ha tres teories predominants en relació amb aquesta estratègia.

En primer lloc, la teoria de **Locke i Latham** (2002). Segons els autors, l'aplicació d'aquesta tècnica impacta en el rendiment de forma positiva en cas que siguin **metes específiques i difícils**. Aquests darrers adjectius es consideren fonamentals, ja que les metes han de suposar una dificultat, però en un grau en què siguin assolibles. A aquesta s'aplica una planificació clara i un procés de retroalimentació.

També trobem el '**Model d'Autodeterminació**' de **Deci i Ryan** (2000). Aquest es basa en la motivació 'intrínseca' en l'establiment de les metes. Els esportistes que tenen la capacitat i

¹³ Institut Nacional de Ciències Esportives. (2024, febrer 21). *Importancia del entrenamiento psicológico en el deporte*. Ciencias Deportivas. Recuperat de: <https://cienciasdeportivas.com/entrenamiento-psicologico/> en 12/03/2025.

autonomia de **proposar les metes per ells mateixos** es veuen beneficiats per una motivació, compromís i satisfacció vers el procés d'aconseguir-les.

Finalment, es presenta el model '**SMART**' (en la traducció al català: Específic, Mesurable, Assolible, Rellevant i Definit en el Temps), que facilita la gestió del **progrés de l'atleta** i **l'adaptació a l'entrenament** (Doran, 1981). Les metes han de tenir les cinc característiques mencionades per tal d'establir metes clares i assolibles.

A partir de les diferents investigacions sobre l'establiment de metes, podem dividir-les en tres tipus:

1. **Metes de resultat:** L'objectiu és el resultat final de la competició: guanyar una medalla, un campionat, superar un rècord personal, etc. El problema d'aquestes és que tot i ser visibles i motivadores poden generar ansietat si l'esportista s'enfoca només en el resultat (Weinberg, 2013).
2. **Metes de rendiment:** Se centren en aspectes concrets del rendiment: millorar una tècnica, una tasca, reduir el temps d'una prova específica. Tendeixen a ser més assolibles que les anteriors (de resultat) i proposen una millora continuada de l'individu (Locke & Latham, 2002).
3. **Metes de procés:** Són les tècniques sobre les quals l'atleta té més control i apunten a la millora d'aspectes com la part tècnica, forma física o gestió de la fatiga. El seu punt fort és que mantenen la motivació i la constància i deixen de costat la pressió d'aconseguir un resultat immediat. (Gould, 2002)

L'establiment d'objectius clars i específics proporciona als atletes la capacitat de millorar la seva concentració i constància en la meta proposada, de forma que contribueix a la motivació intrínseca i l'autoregulació (Locke & Latham, 2002; Weinberg, 2013).

La reestructuració cognitiva

La reestructuració cognitiva és una altra de les estratègies centrades en el problema segons la classificació de Lazarus i Folkman (1984), i forma part de les habilitats o tècniques d'afrontament de situacions. Aaron Beck (2011) indica que la reestructuració cognitiva està enfocada cap a la **identificació, avaluació i modificació de pensaments negatius o irracionals**. L'autor va assenyalar que la conducta i emocions es veuen influenciats de forma directa pels pensaments automàtics, de forma que aquesta estratègia permet incidir sobre el comportament.

Dins l'àrea de l'esport, es creu que aquests tipus de pensaments tenen relació amb creences sobre l'eficàcia, por a fracassar, la percepció d'una amenaça o un baix nivell d'autoestima (Hanton et al., 2005). D'aquesta forma, l'ús d'aquesta estratègia permet als atletes **donar-li la volta als pensaments negatius** sobre la seva possible actuació, adquirint la capacitat de reemplaçar-los per cognicions més adaptatives i funcionals (Mellalieu et al., 2009), i arribar a millorar l'autoconfiança, les activitats motores i tenir un major control sobre l'atenció i concentració (Pérez Triviño, 2016).

Els esportistes que utilitzen la reestructuració cognitiva han mostrat patir **menys ansietat i un increment en l'autoconfiança**, i es mostra específicament útil en esports com golf, atletisme i tenis, ja que suposen competicions d'alta pressió i un error mental podria suposar un impacte en el rendiment de forma immediata (Tod et al., 2011).

Brown i Fletcher (2017) van concloure, en la seva anàlisi de 22 estudis sobre intervenció psicològica a l'esport, que emprar aquesta tècnica pot tenir un efecte en la **reducció de l'estrès competitiu**. A més, es relaciona amb una major concentració i control durant la pràctica esportiva (Neil et al., 2013). Recentment, en un experiment observacional específic de Tarqui-Silva et al. (2023) sobre una esportista en formació dedicada a l'escalada, la reestructuració cognitiva va ser beneficiosa a causa de la capacitat de **lidiar amb l'escenari competitiu i l'augment de la motivació**.

La visualització

La tècnica de la visualització és una de les estratègies d'afrontament centrades en l'emoció, i que és habitualment utilitzada en la pràctica esportiva, tot i que també s'aplica a àmbits com l'educació o desenvolupament personal. Aquesta pràctica es basa a **crear una sèrie d'imatges mentals controlades d'una situació real**, amb l'objectiu de preparar mentalment conductes, aconseguir objectius o induir estats emocionals positius. Quan es porta a terme, el cervell activa **xarxes neuronals** similars quan s'imagina la situació com quan es viu físicament (Kosslyn et al., 2001). És a dir, suposa una anticipació a allò que el subjecte es pot trobar i una preparació a com reaccionarà o es comportarà.

En l'aplicació a l'esport, els atletes poden aconseguir certs beneficis si es posa en marxa aquesta tècnica, ja que els permet, com s'ha mencionat, preparar-se mentalment i practicar conductes. Això involucra aspectes com els **moviments, rutines o estratègies** relacionades amb la competició (Moran, 2012). Per tant, aquesta visualització i preparació anticipada de la realitat pot aconseguir una millora en el rendiment, tocant aspectes com l'**increment de la confiança, la reducció de l'ansietat i inclús l'augment de la motivació**, ja que promou l'autoregulació emocional i conductual (Taylor & Pham, 1996). Per exemple, en esports on és necessari l'ús de tècniques fines, la visualització ha mostrat tenir una major precisió (Vinci, 2017).

Però la visualització no comprèn només el període d'un esdeveniment esportiu i el seu rendiment en aquest, sinó que va més enllà i comprèn inclús la rehabilitació dels esportistes davant les lesions (Cupal & Brewer, 2001). Els mateixos autors identifiquen, després d'experimentar amb 30 lesionats del lligament creuat anterior del genoll, que els esportistes que van aplicar la visualització i relaxació van experimentar una **reducció del dolor després de l'operació**, a més d'una **recuperació més ràpida** després d'aquesta. Aquest fet es podria donar a través de l'activació de xarxes neuronals similars a les utilitzades durant l'activitat física (Guillot & Collet, 2008). A més, aquesta tècnica ajuda a mantenir l'esportista involucrat en el seu esport i a la regulació emocional durant la recuperació (Johnson, 2000).

La concentració

La concentració implica estar **en consonància amb el moment present**, en el que s'anomena 'ara'. Es basa a ser capaç de mantenir l'atenció sobre la tasca que s'està realitzant en el moment sense distreure's per estímuls tant interns com externs. És un component fonamental en l'objectiu de què l'esportista sigui capaç d'aconseguir el màxim rendiment (González Hernández, 2007).

En el desenvolupament i evolució d'aquesta estratègia que aniria dins les 'estratègies centrades en l'emoció' segons la classificació de Lazarus i Folkman (1984), també es poden diferenciar tres teories de referència sobre la concentració:

1. Model dels Tres Components de l'Atenció (Nideffer, 1976)

Russell Nideffer va dividir en l'atenció humana en tres components dins l'àmbit esportiu:

- a. L'amplada d'atenció: Quanta informació és capaç l'individu d'assimilar simultàniament?
- b. La direcció de l'atenció: Cap a on s'enfoca l'atenció? Pot ser de forma externa, a l'entorn; o de forma interna, als pensaments.
- c. L'enfocament de l'atenció: Es concentra en una tasca o es distribueix en més d'una?

2. Teoria de l'Atenció Selectiva (Broadbent, 1958)

La teoria de Broadbent es basa en l'existència d'un 'filtre rígid' que possibilita el procés d'uns estímuls determinats per tal d'evitar una sobrecàrrega en el procés cognitiu. Aquest filtre permet que només la informació important passi de la memòria sensorial a la memòria a curt termini, i que la informació no rellevant s'oblidi. En l'esport, té a veure amb el fet que l'individu sigui capaç d'aïllar-se de l'entorn 'filtrant' només la informació important. És a dir, centrar-se en la competició.

3. Model de Control de l'Atenció (James, 1890)

William James va ser un dels fundadors i impulsors de la psicologia moderna. El psicòleg estatunidenc definí la concentració com un acte de control sobre l'atenció, de forma que aquest es pot modular a voluntat, en el període de temps que es vulgui. En la traducció al terreny esportiu, l'atleta treballa en la concentració per poder mantenir l'enfocament durant un cert temps, i en condicions de dificultat com patint estrès o fatiga.

Als esports individuals la concentració té **rellevància en el manteniment de la consistència i enfocament durant la pràctica**; i en els esports col·lectius ser capaç de dominar aquest aspecte li permet a l'atleta millorar en la presa de decisions individuals i en la coordinació col·lectiva (Weinberg & Gould, 2019). Tal com exposa Moran (2012), els esportistes que compten amb entrenament en la concentració adquireixen un **millor control emocional, resiliència davant l'error** i capacitat per **recuperar la concentració**.

2.6. El rol del psicòleg esportiu

En relació amb la gestió dels estressors que afecten el benestar mental de l'atleta i les possibles estratègies d'afrontament que s'utilitzen en aquest món, entra el professional de la psicologia de l'esport. El seu treball es basa a **entrenar les habilitats psicològiques** per tal que els esportistes puguin tenir els recursos necessaris i adequats al moment de competir, **millorant el seu rendiment** (Rodríguez, 2003).

La psicologia de l'esport té ocupació en àmbits que comprenen **des de la confiança fins a la resolució de problemes, des de la motivació fins a actuar sota pressió**, i tot el que hi ha dins; tenint en compte que el rendiment esportiu està afectat per les diferents àrees de la vida i a l'inrevés (Singh R., 2022). Per això, el mateix Singh (2022) apunta la importància de tenir un psicòleg esportiu **com a membre de l'staff**, i assenyala l'entrenament psicològic com una part fonamental dins de l'entrenament de l'esportista. Per tal d'aconseguir els millors resultats, però, és positiu un “esforç col·lectiu” entre l'**entrenador, psicòleg i atleta**, com un triangle que ha de treballar en conjunt. Dins d'aquesta relació, és també important per a

l'efectivitat en el treball amb l'esportista que s'aconsegueixi establir una connexió entre aquests agents involucrats per tal d'arribar a un canvi positiu del comportament. (Sharp et al., 2014).

Quan parlem del psicòleg esportiu, però, és necessari assenyalar la distinció entre **dues línies** o **perfils de treball** que fan Weinberg i Gould (2010):

- **El psicòleg clínic:** És un professional amb ampli coneixement sobre la matèria psicològica i que té la capacitat de detectar i tractar els subjectes que pateixen **trastorns emocionals** com poden ser les **depressions greus** o les **tendències de suïcidi**. Aquests psicòlegs han tingut una formació específica en psicologia de l'esport i exercici físic i en ciències de l'esport, de forma que estan **matriculats professionalment** en aquesta branca i reconeguts de forma oficial.
- **L'ensenyament de la psicologia de l'esport:** Els professionals en aquest àmbit tenen una àmplia formació en ciències de l'esport i l'exercici, educació física i cinesiologia.¹⁴ Es poden definir com “entrenadors d'habilitats mentals”. Treballen en l'àmbit esportiu i d'activitats físiques, comptant amb cursos avançats de psicologia i consultoria. La seva feina té a veure, per exemple, amb la **gestió de l'angoixa, la confiança o les habilitats de comunicació**. Aquests, però, no tenen la capacitat de tractar subjectes amb trastorns emocionals, de forma que deriven aquesta feina en el psicòleg clínic.

Weinberg i Gould (2010), però, assenyalen que tots dos perfils mencionats necessiten un “coneixement exhaustiu de psicologia i de ciència de l'esport i l'exercici”. Això implica el domini de diversos aspectes dins de les ciències de l'esport i la psicologia.

¹⁴ La cinesiologia és “l'estudi científic del moviment humà, que aplica principis de la mecànica, anatomia i fisiologia a l'anàlisi del moviment humà en la salut, activitat física i esport” (International Kinesiology College, 2020).

Pel que fa a les **ciències de l'esport**, trobem:

- Biomecànica
- Fisiologia de l'exercici
- Desenvolupament motor
- Aprenentatge i control motor
- Medicina de l'esport
- Pedagogia de l'esport
- Sociologia de l'esport

D'altra banda, l'àrea de coneixement de la **psicologia** ha d'incloure:

- Psicologia anormal
- Psicologia clínica
- Psicologia de consultoria
- Psicologia experimental
- Psicologia de la personalitat
- Psicologia fisiològica

Pel que fa a l'ocupabilitat del psicòleg esportiu avui dia, Cox (2008) elabora una distinció entre els camps en els quals pot arribar a treballar:

En primer lloc, trobem el **'psicòleg esportiu amb orientació clínica'**, classificació a la qual trobaríem situats els dos perfils anteriors de Weinberg i Gould (2010). Els professionals que treballen en aquest àmbit disposen d'un ampli coneixement sobre l'experiència esportiva; i poden abastar el **tractament de trastorns de personalitat i problemes psicològics**, així com l'**assessorament a l'esportista** sobre entrenament i gestió dels factors relacionats amb la psicologia de l'esport.

En segon lloc, els psicòlegs esportius poden endinsar-se en l'**àmbit educatiu**. La majoria d'aquests són els que han tingut una formació de la matèria d'educació física i són professionals que tenen un coneixement significatiu sobre les bases de la matèria de la psicologia de l'esport. S'encarreguen d'**ensenyar els principis sobre la disciplina i també**

sobre l'activitat física a entrenadors i esportistes; i la seva tasca pot passar per l'educació sobre habilitats psíquiques i l'ajuda al pacient per a gaudir de l'esport.

Finalment, es presenta el **'psicòleg de l'esport dedicat a la investigació'**. Són els responsables del desenvolupament i reconeixement de la psicologia de l'esport com una ciència. Es dediquen a la **investigació i recerca en la matèria** i formen part d'un cos de coneixement científic molt destacable. Entre els principals temes d'investigació en els que operen els professionals de la psicologia esportiva avui dia, podem enumerar els següents (Rodríguez, 2003):

- Ensinistrament i aprenentatge dels processos psicològics
- Planificació d'entrenaments psicològics amb més eficàcia
- Millora dels instruments d'avaluació
- Estudis longitudinals, observacionals i de camp
- Conseqüències de l'exercici
- Esport i salut
- Exercici i esport en la tercera edat

A partir d'aquestes distincions, trobem que el psicòleg esportiu format pot arribar a disposar d'un ampli ventall de sortides professionals, com especifica el centre de formació *online* Escola de Postgrau i Psiquiatria¹⁵:

- **Assessors en entitats esportives**: s'encarrega de brindar ajuda a entrenadors i gestors d'entitats esportives per poder millorar el rendiment i benestar dels atletes a partir del disseny d'estratègies.
- **Docents i educadors de l'activitat física**: el seu rol passa per l'educació sobre els beneficis de l'activitat física i l'adaptació segons les necessitats del subjecte.

¹⁵ Escola de Postgrau i Psiquiatria. (2023, 15 noviembre). ¿Dónde trabaja un psicólogo del deporte? Recuperat de: <https://eepsicologia.com/donde-trabaja-psicologo-deporte/> en 25/03/2025.

- **Investigació:** forma part de la classificació mencionada anteriorment per Cox (2008) i es dedica a la recerca i/o elaboració d'estudis sobre la psicologia de l'esport.
- **Gestió de programes de promoció de l'esport:** la seva tasca és el disseny de programes amb l'objectiu d'incentivar i promoure l'activitat física.
- **Coach esportiu i/o entrenador personal:** és, probablement, la sortida professional més coneguda. L'objectiu del *coach* és ajudar l'esportista a superar-se i aconseguir la seva millor versió.

3. Preguntes de recerca/ Hipòtesis

L'objectiu principal d'aquest treball és evidenciar la **relació que existeix entre el factor psicològic i el rendiment dels esportistes d'elit** des d'una perspectiva catalana, assenyalant els elements d'aquesta àrea que s'haurien de **tenir en compte en la comunicació esportiva**. Com a punt de partida, tal com indiquen els diferents estudis als quals s'ha fet menció, **el factor psicològic tindria un pes significatiu en el rendiment**, però pot tenir dependència de factors diversos sobre els quals es té més o menys grau de control.

Per tant, la hipòtesi principal és que efectivament la psicologia té una rellevància significativa en el rendiment dels esportistes, però que aquest fet és un dels motius pels quals **es pot treballar en favor del rendiment**. En primer lloc, es creu que factors externs a l'esport tenen la capacitat d'**afectar a les emocions i benestar mental dels esportistes**, de forma que poden tenir un impacte, positiu o negatiu, en la pràctica esportiva.

En segon lloc, dins les competicions de l'elit de l'esport **existiria un ampli ventall de situacions i agents que tenen incidència en l'estat psicològic de l'esportista**, com poden ser l'ansietat, nervis, por o pressió. La manera en què aquest esportista afronta les diferents situacions podria ser fonamental per a la consecució d'una millor actuació i pràctica a la competició.

Per acabar, i relacionat amb el que s'ha explicat darrerament, es pensa que existeixen diferents **estratègies per poder gestionar els episodis competitiu**s als quals s'ha d'enfrontar l'esportista d'alt rendiment, com poden ser la visualització, l'autoconfiança, o diferents estratègies de motivació.

4. Metodologia

La metodologia seguida en aquesta investigació ha estat **qualitativa**, basada en una **anàlisi temàtica a partir d'entrevistes amb psicòlegs esportius catalans**, a més d'una **anàlisi individual** d'aquestes entrevistes. Aquestes han estat **semiestructurades**, és a dir, amb existència de guió previ, però amb certa flexibilitat segons les respostes dels entrevistats per tal d'aprofundir en els temes que consideressin més destacables o importants.

Tal com s'ha mencionat anteriorment, la base de l'anàlisi ha estat sobre **sis psicòlegs esportius catalans: Sergi Hernández, Bernat Cardell, Meritxell Bellatriu, Marc Labrada, Inma Sayagués i Andrés Díez**; i **dos esportistes d'alt rendiment: Àlex Villarejo**, nedador paralímpic que va participar recentment en els Jocs Paralímpics 2024 a París; i la **Maria López**, subcampiona del món, campiona d'Europa i membre de la Selecció Espanyola de Karate, recentment retirada de l'alta competició. Tots dos esportistes també amb origen a Catalunya. Aquest rang ha estat escollit per poder trobar la perspectiva catalana, un dels objectius d'aquest estudi. Tot i haver **intentat la paritat de gènere** en l'elecció de les entrevistes, aquesta no ha estat possible per la manca de respostes i/o disponibilitat del gènere femení.

La metodologia qualitativa ha estat escollida degut a dos motius principals: en primer lloc, l'objectiu d'**aprofundir en els processos i respostes** de fets que ja estan evidenciats científicament, tal com la particularitat i influència del factor psicològic en el rendiment dels esportistes d'elit com l'existència d'estratègies que tenen a veure amb aquest aspecte. Per tant, es pretén arribar **una mica més enllà i conèixer els processos** a partir d'un punt de vista català.

En segon lloc, la **difficultat de portar a terme algun mètode quantitatiu**, tal com les enquestes, és molt alta tenint en compte la gran quantitat de psicòlegs esportius i esportistes d'alt rendiment que hi ha en actiu, a més de la baixa probabilitat d'aconseguir prou respostes per ser extrapolable a la realitat.

A partir d'aquí, s'ha dut a terme un guió amb diferents preguntes orientades a conèixer, sobretot, tres eixos d'aquesta temàtica: els **factors psicològics** que confronten els esportistes d'elit, l'existència o no de **patrons o problemes psicològics comuns** i l'aprofundiment en les diferents **estratègies per millorar el rendiment esportiu** des de l'experiència dels psicòlegs i esportistes.

Pel que fa al procés d'anàlisi, s'ha portat a terme una part temàtica a partir de l'ús del programa especialitzat d'anàlisi d'entrevistes *Atlas-Ti*, on s'ha portat a terme la identificació de patrons en alguns temes amb la codificació. Aquests conceptes pel que fa als esportistes d'elit han estat:

- **Factors psicològics interns**
- **Factors psicològics externs**
- **Problemes psicològics comuns**
- **Estratègies d'afrontament centrades en el problema**
- **Estratègies d'afrontament centrades en l'emoció**

Per poder identificar els 'factors psicològics interns', s'ha tingut en compte que aquests han de ser relatius a les mateixes **emocions o pensaments de l'esportista**, és a dir, factors sobre els quals té control. Pel que fa als 'factors psicològics externs', tenen a veure amb el punt esportiu o més enllà de l'esport sobre el qual **l'esportista no en té control directe**.

Pel que fa a les estratègies d'afrontament, s'ha tingut en compte la **classificació de Lazarus i Folkman** (1984) inclosa en el marc teòric (vegeu 2.5.2). Les 'estratègies d'afrontament centrades en les emocions' tenen a veure amb estratègies aplicades als factors sobre els quals l'esportista no té control; i les 'estratègies d'afrontament centrades en el problema' són les majorment utilitzades pels factors sobre els quals l'esportista té control.

A partir d'aquesta anàlisi temàtica, s'ha portat a terme una anàlisi individual de les entrevistes per tal d'aconseguir l'objectiu de la recerca: aprofundir en els processos i factors sobre els quals ja es té cert grau de coneixement. Amb això, s'introdueixen els diferents testimonis dels

psicòlegs esportius sobre els diferents factors psicològics, estratègies d'afrontament i altres conceptes considerats importants a partir de la percepció dels professionals entrevistats.

5. Anàlisi de resultats

5.1. Els factors psicològics en els esportistes d'elit

A partir de l'anàlisi temàtica de les entrevistes amb psicòlegs esportius, s'ha trobat un ampli ventall de factors que afecten la psicologia o benestar mental de l'esportista, siguin interns o externs. Tal com s'ha especificat (vegeu punt 4), **els interns es troben sota el control de l'esportista** i tenen a veure, per exemple, amb les emocions i pensaments del mateix individu. D'altra banda, **els factors externs són els agents sobre els quals l'esportista no té cap grau de control directe**, i poden tenir a veure tant amb l'esport que practica o poden estar allunyats d'aquest.

Una vegada desenvolupada aquesta diferència, s'ha trobat que entre els sis psicòlegs han esmentat fins a **28 vegades factors externs** (sense ser preguntats per cap en concret), la qual cosa suposa un **60,9%**; sobre els **18 factors interns**, que conforma l'altra **39,1%** dels mencionats. Per a aquest recompte s'han inclòs aquells factors mencionats més d'una vegada en cas que fossin per psicòlegs diferents, però s'ha exclòs si el mateix psicòleg mencionava el mateix factor més d'una vegada.

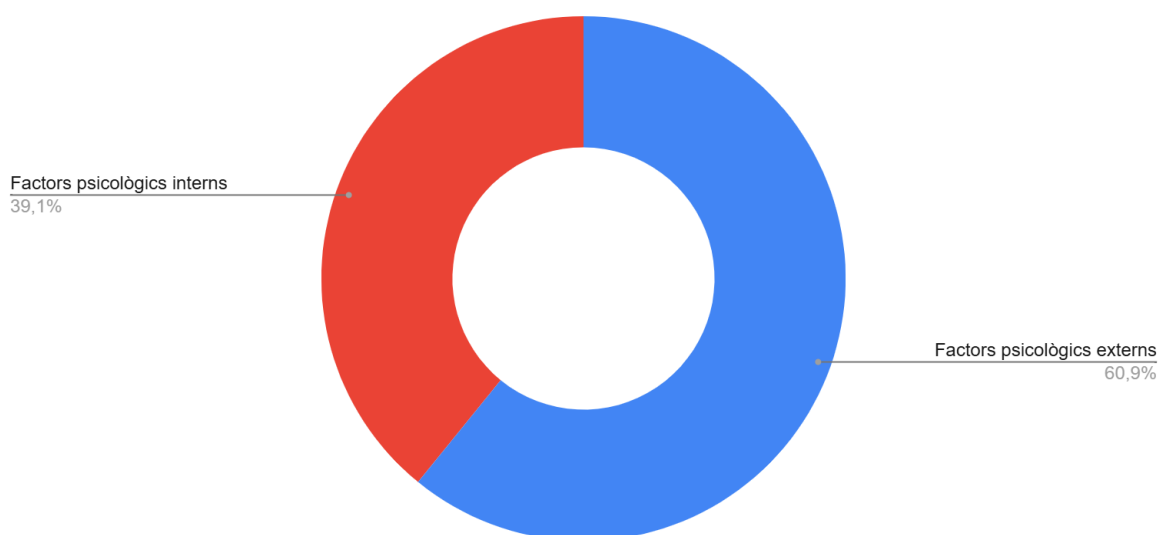


Figura 1. Factors psicològics interns i factors psicològics externs mencionats pels psicòlegs entrevistats. Font: Elaboració pròpia.

5.1.1. Els factors externs

Entre els **factors psicològics externs**, trobem els següents **17 factors diferents** que s'han mencionat almenys una vegada:

- Pressió externa
 - Pressió social ('què diran?')
 - Pressió per expectatives
 - Pressió del públic
 - Pressió de l'entorn
- Entorn de l'esportista
 - Àmbit familiar
 - Relacions amb companys, entrenador i equip directiu
- Situació social
- Xarxes socials
- Comparació amb altres esportistes
- Mitjans de comunicació
- Ritme de vida causat per l'esport
- Exigències esportives
- Situació econòmica
- Por a l'aïllament social
- Por al càstig extern per l'error

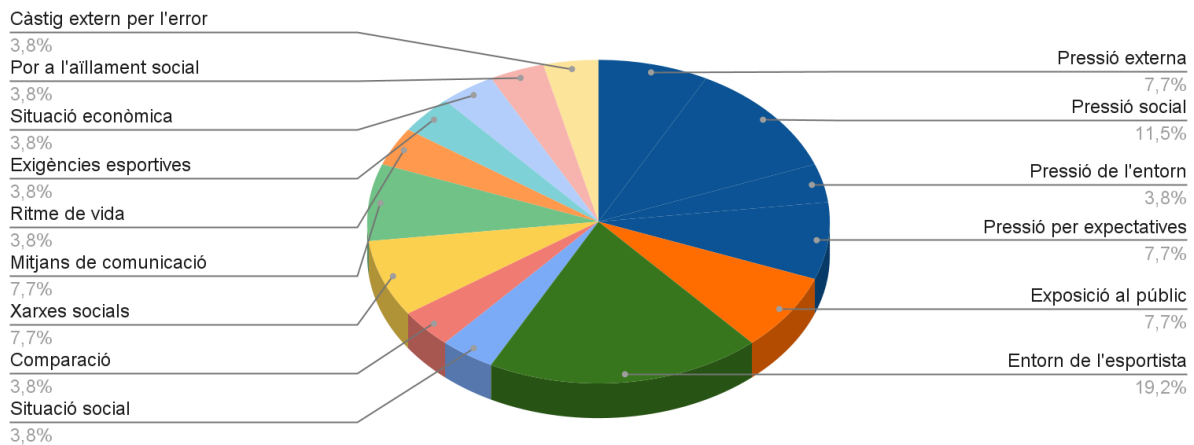


Figura 2. Factors psicològics externs mencionats a les entrevistes amb psicòlegs esportius. Font: Elaboració pròpia.

La pressió externa

Pel que fa a la pressió, es troba que és un factor a tenir en compte, ja que pot tenir orígens diferents segons la percepció dels psicòlegs entrevistats. Si parlem de la **pressió externa**, com s'observa, trobem els següents orígens mencionats:

- **Pressió social:** relacionada amb el 'què diran?'
- **Pressió del públic** en la competició
- **Pressió causada per les expectatives**
- **Pressió de l'entorn** de l'esportista

Tal com es mostra a la 'Figura 2', el global de les sis entrevistes ha donat bastant pes a aquest agent psicològic pel que fa als factors d'influència externa, suposant una suma del **38,4% dels factors mencionats**, tenint en compte les diferents fonts d'origen d'aquesta pressió.

“Si em refereixo a un esportista d'elit, és important fer aquesta distinció d'elit. **Jo crec que el factor que més enfronten és la gestió d'aquesta pressió.** Aquesta pot ser imposada per entrenadors, patrocinis, per l'afició, etcètera”, explica Marc Labrada, mencionant la diferència d'aquest factor respecte a esports amateurs o formatius.

En el món professional de l'esport, s'ha de tenir en compte que existeixen diferents persones o agents que només els veiem en aquests nivells. Aquests poden ser representants o patrocinadors, interessats en què l'esportista rendeixi a un bon nivell. "Totes aquestes persones tenen en comú que **els resultats de l'esportista els beneficien**", especifica el psicòleg Andrés Díez.

Això, doncs, pot arribar a provocar més pressió sobre l'esportista. Així mateix, ho recalca l'Inma Sayagués: "La pressió pot venir de les **expectatives de l'equip, de les expectatives dels patrocinadors, dels espònsors...**" En Bernat Cardell matisa també algunes de les pressions externes a les quals poden estar sotmesos els esportistes ja des de les etapes formatives: "Dels meus pares que em financien els entrenaments, psicòleg esportiu, nutricionista, preparador físic... El cost dels viatges, del desplaçament, dels materials, que depèn només de l'esport on hi ha més despesa en materials o menys... **Tot això també és una pressió afegida que molts nois porten a sobre**".

A més, en Sergi Hernández explica el fet que avui dia la majoria d'esports d'elit tenen una **gran exposició al públic**, el que genera una altra font de pressió: "Inclús avui esports minoritaris estan molt exposats. Ja no és per grans mitjans, sinó a través de xarxes socials, com cada esport té el seu 'submon' a xarxes, tothom està molt exposat al final".

D'aquesta forma, és necessari saber com gestionar aquesta pressió externa, un factor que està fora del control directe de l'esportista, però sobre el qual pot tenir incidència en la forma en què l'afecta. L'Andrés Díez ho amplia en aquest aspecte: "T'has de preparar mentalment, saber i sobretot conèixe't a tu mateix, **saber quines coses et poden afectar més, quines coses et poden condicionar més**".

Pel que fa als testimonis dels esportistes, l'Àlex Villarejo explica el seu procés per afrontar la pressió externa: "**Un dels meus pensaments és que no he de demostrar res a ningú.** No tinc res a perdre. Penso en a no haver de demostrar res. Jo nedo per mi, no faig res per demostrar a ningú. Llavors, en aquest sentit, és veritat que estic bastant tranquil".

L'entorn de l'esportista

A partir d'això, convé endinsar-se en un factor relacionat amb l'anterior (la pressió). Aquest és l'**entorn de l'esportista**, que engloba la família, amics, parella i altra gent propera; però també, com es mencionava abans dins el món de l'esport i l'esport d'elit, s'inclouen les relacions personals i professionals amb companys, entrenadors, representants, patrocinadors i altres personalitats properes a l'atleta. L'entorn de l'esportista ha estat el **segon element psicològic més mencionat pels psicòlegs esportius, amb un 19,2%**, tal com mostra la *Figura 1*.

Aquest factor no s'inclou dins del factor 'pressió de l'entorn', ja que des de la perspectiva dels psicòlegs esportius entrevistats s'ha diferenciat que no només poden imposar pressió, sinó que l'**estat de les relacions amb aquestes persones** també poden suposar una millora o empitjorament del rendiment. Així ho desenvolupa l'Andrés Díez: "L'entorn és molt important quan parlem del nivell d'alt rendiment, pel que fa a ser un suport a aquest esportista, en el sentit de què pràcticament pot ser tothom al voltant: representants, coordinació, director esportiu, entrenador, mitjans de comunicació, publicitat. Llavors, **el teu entorn més proper ha de ser una joia**, on tu saps que pots ser sincer, on saps que pots desfogar-te, on saps que pots expressar els teus temors i no ser jutjat."

En parla també sobre aquestes figures empresarials al voltant de l'esportista en Sergi Hernández: "Hi ha figures al voltant de l'esportista que **ha de saber gestionar**: representants, mànagers, gestors de xarxes socials; o noves figures que estan apareixent i que abans no estaven presents i que d'alguna forma també poden afectar psicològicament a l'esportista si aquest tracte o comunicació no és fluida o no és del tot beneficiosa; a més d'altres figures no físiques com espònsors".

Posant-se en la pell de l'esportista, el Bernat Cardell afegeix la següent preocupació que poden tenir: "Si no faig una bona temporada, la marca o l'espònsor no em renovarà la representació o alguna cosa, **ens van aparèixer noves pressions**".

L'Inma Sayagués es manté en la mateixa línia de la rellevància que tenen les figures al voltant de l'atleta. La psicòloga, tot i indicar que el talent de l'esportista és important, afegeix que s'ha de cuidar necessàriament aquest factor: "L'entorn del competidor afecta grans nivells, és

molt important. L'entorn no ho és tot, perquè el competidor al final si té qualitats i talent i entrena, serà bo independentment de l'entrenador, els pares o els companys que tingui. Però és veritat que afavoreix en gran manera que l'esportista **pugui desenvolupar de forma total les seves capacitats**. És molt important que un esportista tingui un bon equip al darrere”.

“L'esport no és diferent d'altres àmbits de la vida”, assenyala el Bernat Cardell, “vull dir, si tu el que vols és rendir bé a la feina, **t'influeix com estàs a casa**. T'influeix com estàs socialment amb els amics, influeix si tens temps de desconexió, si tens moments per allunyar-te una mica de la feina i perdre't en altres activitats...”.

La Meritxell Bellatriu no se separa d'aquesta percepció dels psicòlegs mencionats, i explica que l'entorn també afecta a l'afrontament de situacions: “Com ho viu la família, com ho viu l'entorn, realment **condiciona tant positivament com negativament**. També en les estratègies d'afrontament, com afronten els problemes, com afronten les dificultats, si poden expressar les emocions o no. Llavors tot això influeix en com s'afronten les situacions i que es pugui compartir també amb aquest entorn”.

Per tal de mostrar la rellevància d'aquest element que afecta el benestar mental de l'esportista, incidint també en la forma de vida de l'atleta i la seva relació amb l'esport, el Marc Labrada posa l'exemple d'**Asier Martínez**. Asier és un atleta de 100 metres tanques que va aconseguir l'any 2022 arribar al seu màxim rendiment fins a la data amb un **bronze al Campionat Mundial d'Atletisme i un or a l'uropeu**. L'any següent, però, va desaparèixer del panorama esportiu, i en una entrevista amb el mitjà de comunicació digital 'Relevo'¹⁶ va afirmar haver patit un problema en el seu entorn. “Primer un hivern per temes personals, **amb mànager, patrocinadors...** una cosa una mica extraesportiva que vaig aconseguir solucionar a un cost molt alt i quedar-me tranquil en aquell aspecte. Ara m'ha tocat experimentar el tema físic amb lesions, possiblement **relacionat amb la pressió i tensió que vaig viure a**

¹⁶ Amorós, J. M. (2023, 27 junio). El renacer de Asier Martínez tras meses de lágrimas y malas compañías: «He intentado negar que yo era atleta». *Relevo*.
<https://www.relevo.com/atletismo/entrevista-asier-martinez-lesiones-manager-20230622125331-nt.html#:~:text=El%20renacer%20de%20Asier%20Mart%C3%ADnez%20tras%20meses,%22He%20intentado%20negar%20que%20yo%20era%20atleta%22&text=Lo%20fundamental%20es%20que%20todo%20este%20problema,en%20este%20a%C3%B1o%20y%20no%20traspase%20al>

l'hivern". Quan li pregunten a l'entrevista sobre com va arribar a aquesta situació, explica que va ser per "**les companyies dolentes**, decisions dolentes, consells dolents, mala sort... tot".

En Marc Labrada expressa que l'Asier Martínez "ara està tornant, però sembla que no és el mateix." I en referència al tema dels mànagers, explica que "realment et posa aquesta pressió, et fa **firmar o acceptar coses que potser no estàs en el moment de fer-ho**". Per això, el psicòleg esportiu apunta un element important en aquest tema: "L'entorn té el paper fonamental de com a mínim **no afegir més pressió** a l'esportista. No crec que tingui responsabilitat de treure o reinterpretar aquesta pressió de manera més saludable"; i concorda amb el testimoni anterior de l'Andrés Díez: "Quan arriba a casa, quan surt d'entrenar, s'ha de trobar un entorn d'acceptació i de suport".

De fet, la Maria López, exkarateka internacional amb Espanya, subcampiona del món i campiona d'Europa, assenyala en l'entrevista realitzada que **la seva parella ha estat un pilar fonamental en el seu benestar psicològic**: "Ha estat com el meu psicòleg, el meu gran suport. Gràcies a ell, quan venia amb 'ratllades' dels entrenaments, competicions i altres, poder expressar-me i parlar amb una persona que t'entenia i et donava suport".

D'altra banda, encara trobem que els psicòlegs **poden variar en la percepció sobre un tema en concret**, i així ho demostra el Sergi Hernández, que li treu ferro a la importància de l'entorn en esportistes d'elit: "Jo crec que afecta molt més en esportistes en formació. No tant en esportistes d'elit, perquè per exemple la família moltes vegades estan allunyats geogràficament, en una altra ciutat o país. Llavors, **aquí no interfereix i quan ho fa és de forma positiva.**"

5.1.2. Factors interns

Entre els **factors psicològics interns**, trobem **12 factors diferents** que s'han mencionat almenys una vegada, i ordenats segons les vegades esmentats (de més a menys):

- Pressió/ nervis competitiu
- Confiança/ Autoconfiança
- Estat d'ànim
- Estrès
- Autoregulació emocional
- Inconformisme
- Nivell d'angoixa
- Conductes de sobreentrenament
- Perfil de pensament rígid
- Motivació
- Pensaments
- Sensació de precipici¹⁷

¹⁷ El psicòleg Sergi Hernández fa referència a aquest element com una sensació “que a vegades té l'esportista davant una final que sembla un clic vital, i a partir d'allà no hi ha res”.

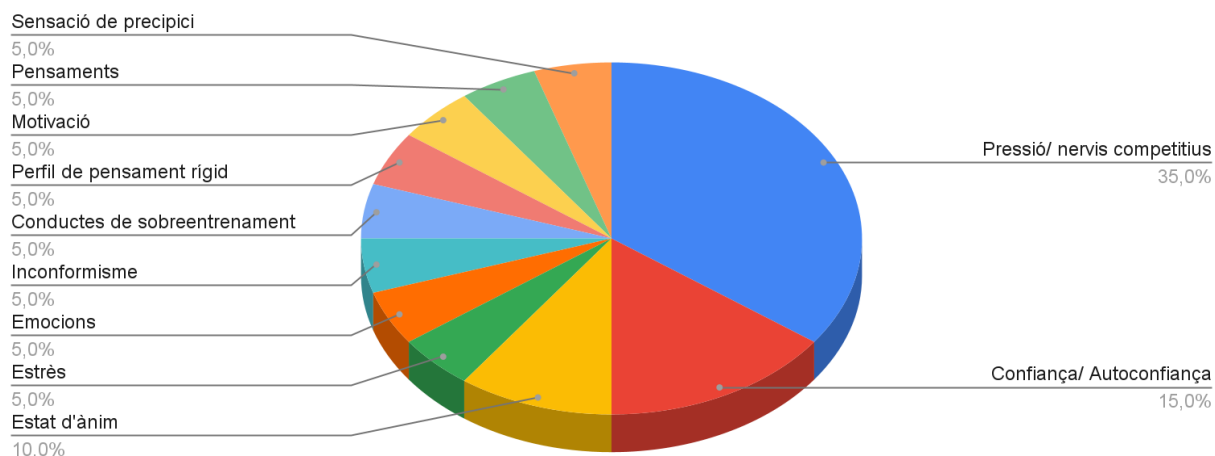


Figura 3. Factors psicològics interns mencionats a les entrevistes amb psicòlegs esportius. Font: Elaboració pròpia.

A continuació, s'exposen les explicacions dels psicòlegs sobre els dos factors més esmentats.

La pressió i nervis competitiu

Quan parlem de la pressió i nervis competitiu, a diferència del factor ampliat anteriorment de 'pressió externa', ens estem referint al que succeeix a l'interior esportista davant una situació de competició. Com s'ha mencionat anteriorment, els factors interns són aquells sobre els quals l'esportista té cert grau de control, de forma que **aquesta pressió i nervis competitiu sorgeixen des de dins de l'esportista**. S'ha de recordar el testimoni del psicòleg Marc Labrada, que apuntava a la pressió com "el factor al qual més s'enfronten a l'elit". De fet, en les entrevistes amb els psicòlegs **aquest agent psicològic representa un 35%** dels mencionats, la part més gran a la *Figura 3*.

Per això, tant el Sergi Hernández com la Inma Sayagués mencionen que "és important **identificar l'origen de la pressió**". Pel que fa al primer, explica que "moltes vegades succeeix que la pressió és més interna per **idees o pensaments desajustats** que l'esportista va creant".

Aprofundint en la pressió i nervis que pateix l'atleta davant la competició, així ho explica el Bernat Cardell: “Les demandes relacionades amb la gestió de la pressió i dels nervis en competició representa **un percentatge molt elevat de les demandes que arriben.**” I apunta les formes de detectar aquesta pressió: “Alguns ho expressen com porto malament l'error o ho expressen com estic molt nerviós davant de la competició. Cada esportista ho expressa de forma diferent, però la situació és molt similar, o pràcticament la mateixa.”

Davant això, l'Andrés Díez també ho assenyala amb aquests termes, inclús introdueix l'ansietat com a reacció a aquests nervis: “Quan hi ha un nivell d'estrès tan alt **et pots enfrontar a l'ansietat**, d'aquests nervis de competir, de fer-ho bé, d'aquesta pressió. Moltes vegades els esportistes venen amb creences de ‘he de ser perfecte’ o ‘això ha de ser així’.”

Per tal de conèixer de forma més explícita aquests nervis o pressió interna davant la competició, es pregunta als dos esportistes d'elit entrevistats per les seves **sensacions en escenaris competitiu rellevants**. Pel que fa a l'Alex Villarejo, nedador paralímpic que va participar en els Jocs Paralímpics de París 2024, expressa les seves sensacions en la preparació d'aquesta competició de la següent forma: “Jo no havia viscut aquesta experiència d'estar amb tanta gent mirant-me a la vegada. I la sensació jo crec que, almenys a París, perquè és el que tinc més recent, ja no són només dies abans. Per exemple, és abans del viatge, és com que ja **vas acumulant sensacions de nervis**. Cada cop va a més, notes com que et van pujant així cap a dalt.” A més, afegeix: “Surts a la piscina, està tothom cridant, i **et genera com moltes emocions**, però sobretot abans. Nosaltres abans de sortir a l'estadi estem com en una habitació, tots els que nedem junts, i arriba un moment en què hem de sortir tots a la vegada. Llavors just en els moments abans que estàs en aquella habitació sí que s'escolta molt la gent de fora, però arriba un moment en què tu mateix et poses el gorro i les ulleres i és com si tot s'apagués per un moment. Estàs tu amb els altres 7 o 8 que competiis i no hi ha ningú més mirant”.

La Maria López, campiona d'Europa i subcampiona d'Espanya de karate en la modalitat de kata en equips, també assenyala els nervis davant escenaris importants, en el que confessa **no haver gaudit durant molts anys** per aquest motiu: “**Passava massa nervis, de voler guanyar i voler fer-ho bé.** Però a vegades tot i fer-ho bé no guanyava, perquè depenia també

dels àrbitres. Hi ha dies millors i dies pitjors, és com es troba el cos i de coses que no podia controlar”.

L'autoconfiança i la mentalitat d'Ilia Topuria

La confiança o autoconfiança ha estat el segon factor intern més citat pels psicòlegs entrevistats, que suposa un **15% del total** (vegeu *Figura 3*).

Tot i que aquest factor no ha estat tan desenvolupat pels psicòlegs com en els anteriors, trobem que el Marc Labrada identifica la confiança com un “factor determinant” en la gestió de la pressió que es parlava anteriorment, i inclús el defineix com el **“factor psicològic més important pel rendiment**, perquè sense confiança la motivació és una amenaça.”

A més, el Sergi Hernández, el psicòleg que més desenvolupa aquest element psicològic, identifica l'autoconfiança com “un dels processos que moltes vegades és motiu de consulta. No necessito ser superoptimista ni pessimista. Si penso en les conseqüències de què perdré o que, per exemple, fallaré un penal, **això no m'està ajudant**”.

D'aquesta forma, se li fa valorar als entrevistats sobre el cas d'Ilia Topuria, campió del món d'arts marcial mixtes a la UFC. L'atleta georgià-espanyol segueix una filosofia de pensament basada en una confiança molt alta en ell mateix, afirmant que ha guanyat inclús abans d'haver competit (vegeu *Introducció*).

“Crec que li funciona aquest tipus d'estratègia **perquè s'ho creu** i acaba sent una eina força poderosa. Ara bé, jo recomanaria a algú adoptar aquest tipus de visió cap al rendiment esportiu o cap al de vida en general? Doncs no ho crec”, expressa en Bernat Cardell. A més, ho identifica com un cas particular: “Fixa't en la immensitat d'esportistes, estrelles mundials, que no fan això i estan allà on estan. Llavors **no hi ha un únic camí**, no hi ha una única recepta”.

L'Inma Sayagués, d'altra banda, es troba d'acord amb aquesta filosofia si es compleix una condició en concret: “Si parlem d'un esportista amb una personalitat **que li pot encaixar bé aquest tipus de missatges**, jo no veig que sigui negatiu.” Per això, introdueix la seva

percepció de la importància de la confiança de l'esportista, no només en ell mateix: “Una cosa important aquí és que **has de creure en tu mateix. Ha d'haver-hi un punt de creença, de fe.** Ja sigui una fe religiosa, fe en tu o en l'ambient. Ha d'haver-hi un punt de creure que tu pots guanyar i que vas a les competicions a guanyar independentment del teu nivell”.

En concordança amb l'Inma, l'Andrés Díez expressa el següent: “Aquesta mentalitat de creure que guanyaràs abans de pujar al ring és molt important en esports de contacte com el d'Ilia Topuria. **L'autoconfiança és bàsica per poder competir al teu nivell, per enfrontar situacions estressants**”. Però també apunta la perillositat de tenir una confiança excessiva: “Hi ha un punt al qual aquesta autoconfiança, ja no diguem autoconfiança sinó que és relaxació, en creure que estàs per damunt de la situació i pensar que ja has guanyat pot provocar això”, referint-se a l'excés d'autoconfiança com un punt negatiu.

En Marc Labrada expressa de la següent forma en el que es basa l'autoconfiança: “El seu origen ve de **saber quins són els teus punts forts, quins els teus punts dèbils** també i, per tant, com aprofitar els primers i contrarrestar els segons”. El psicòleg, però, dubta sobre els casos semblants al d'Ilia Topuria: “No puc evitar preguntar-me si s'ho creu realment o no, si la mentalitat guanyadora és apresada o està interioritzada. Si davant una derrota l'esportista s'enfonsa, la confiança era falsa. Si té un petit sot, però es recupera ràpidament, la confiança era veritable”.

El Sergi Hernández introdueix el concepte de les ‘**expectatives zero**’ per a aquest cas del campió del món de la UFC i posa un exemple del que pot pensar Topuria: “Ell confia molt en el fet que tindrà molts recursos quan sigui al ring, i deixa les expectatives zero. Aquestes són utilitzades per molts esportistes que surten a competir i diuen ‘A veure com m'anirà’; però ell no, ell pensa que si a un lluitador no li pot guanyar amb tècniques de Jiu-Jitsu, pot buscar una altra cosa”.

5.2. El procés psicològic d'afectació en el rendiment

Una vegada assenyalats els factors psicològics que juguen un paper important en el benestar mental de l'esportista, es pregunta als diferents psicòlegs esportius sobre quin és el procés que segueixen aquests per tal de tenir un cert grau d'incidència en el rendiment esportiu.

En Marc Labrada extrapola l'exemple de l'esport als altres àmbits de la vida per tal d'entendre com afecta: “Al final afecta de la mateixa forma que t'afecta a tu en el rendiment del teu treball, estar bé amb tu mateix i tenir aquest benestar. L'esportista és esportista, però abans és persona. **Per treure el millor de l'esportista, la persona ha d'estar bé**, i aquest benestar no té per què estar limitat a l'àmbit esportiu”.

La Meritxell Bellatriu indica la importància que tenen la salut i el benestar mental en les actuacions de l'esportista, introduint el concepte 'd'equilibri': “**En funció de la salut mental podrà afrontar una situació millor, en millors condicions**. A vegades hi ha esportistes que no tenen un bon equilibri de salut mental i rendeixen bé, però sempre a curt termini. A llarg termini comencen a sortir les dificultats i no les poden sostenir perquè no hi ha un bon equilibri”.

En aquest aspecte, trobem una postura clara d'alguns professionals, com l'explicació de l'Inma Sayagués que fa referència al concepte de 'control' exemplificant amb una situació futbolística: “(Els factors psicològics) l'afecten en tots els nivells. Si jo tinc la **capacitat i creença de què tinc el control** en les passades o en el que sigui, si tinc aquesta capacitat i ho he treballat a nivell mental a través de l'entrenament, **el meu rendiment serà molt més òptim**. Si faig ho faig dubtant i sense saber si ho faré bé o malament, no tindràs la mateixa eficàcia en les passades”.

De forma similar, l'Andrés Díez assenyala l'aprenentatge per tenir 'benestar emocional i mental': “És important que l'esportista pugui aprendre, com qualsevol altre aspecte, **allò que li està afectant i que pugui dependre d'ell**”.

En Sergi Hernández assenyala que aquests factors incideixen “de forma directa” en el rendiment: “Tots quan ens aixequem al matí, ‘per H o per B’, tens un millor o pitjor **estat d’ànim**. Llavors, depenent una mica d’això, l’entrenament pot anar millor o pitjor”.

D’altra banda, trobem un **contrapunt** en la percepció del Bernat Cardell respecte a aquesta afectació dels factors psicològics en el rendiment: “Les variables psicològiques **no incideixen de forma directa en el rendiment esportiu**. Si, per exemple, parlem de futbol, el fet que un penal vagi dins o vagi fora, no depèn directament de com estic jo psicològicament. Depèn amb quina força i amb quina precisió li foto un cop a la pilota i depèn també de cap on es llença el porter rival, per exemple. Llavors, com aquestes variables psicològiques acaben impactant en el rendiment? **Hi ha alguna cosa al mig.**”

D’aquesta forma, descriu el procés en què incideixen aquestes variables psicològiques: “Si estic nerviós, per la qual cosa faig algunes coses de forma diferent, aixeco tot diferent, em moc diferent en el camp, el meu focus d’atenció no està en les mateixes coses que quan estic relaxat i **degut a aquesta sèrie de canvis** que jo faig a l’hora de jugar o de competir, **hi ha una baixada de rendiment esportiu**”.

L’Àlex Villarejo, nedador paralímpic d’elit, explica com l’afecta personalment, en el que concorda amb el que explica el Sergi Hernández sobre l’estat d’ànim: “**Al final tot repercuteix**. Hi ha dies que pots estar malament perquè sí, perquè t’aixeques malament i estàs enfadat tot el dia o t’han passat coses dolentes. Igual que pot repercutir en les relacions personals que pots tenir amb un amic, també repercuteix. Arribes a la piscina enfadat o acabes pagant amb l’entrenador. Sempre és el primer que ho paga. Això ja t’està repercutint **perquè no estàs fent el millor possible en l’entrenament**. A mi m’ha costat molt treure’m les coses del cap. Deixant qualsevol cosa que et pugui passar dintre i fora de la piscina”.

5.3. Problemes psicològics comuns en els esportistes d'elit

Els agents psicològics esmentats, que entren en joc en el benestar mental de l'atleta i en el seu posterior rendiment, poden provocar unes preocupacions o desenvolupar uns problemes que s'identifiquen com a comuns. Aquestes dificultats s'identifiquen com una conseqüència d'un o diversos factors psicològics. En l'anàlisi de les entrevistes realitzades s'han esmentat problemes o preocupacions comunes en els atletes fins a **17 vegades**. Entre aquests, trobem els següents 14 problemes diferents, que es relacionen amb els factors psicològics:

- Autoconfiança baixa
- Gestió de la pressió
- Gestió dels nervis
- Estrès alt
- Trastorns d'ansietat o risc de desenvolupar-ho
- Trastorns en la conducta alimentària
- Gestió de les lesions
- Depressió
- Obsessions
- Fòbies
- *Burnout*¹⁸
- Nivell de motivació baix
- Pensaments incontrolats
- Bloqueig mental

¹⁸ L'Organització Mundial de la Salut (s.f.) defineix el concepte de 'burnout' com un estat d'esgotament emocional, mental i físic causat per l'estrès crònic en el treball que no ha estat gestionat amb èxit.

Problemes psicològics comuns

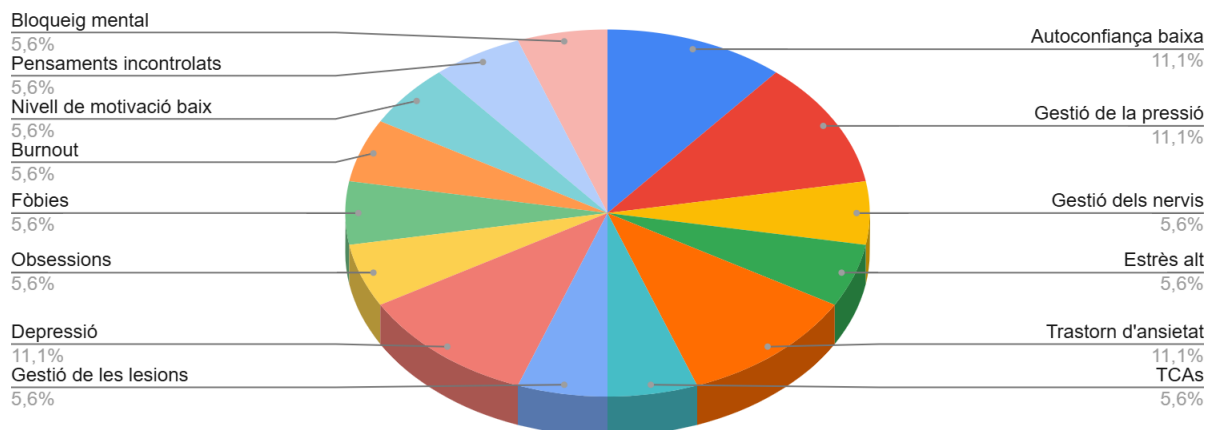


Figura 4. Problemes comuns exposats pels psicòlegs esportius. Font: Elaboració pròpia.

5.3.1. Les lesions esportives

Una vegada exposats els problemes comuns que poden patir els atletes identificats pels psicòlegs esportius a les entrevistes, s'ha preguntat per un en concret que han introduït i que Peris-Delcampo (2023) ja identificava com una etapa que té incidència en el benestar psicològic de l'esportista: les lesions.

Per això, l'Andrés Díez identifica les lesions com **“una de les coses que més poden afectar a l'esportista psicològicament**, perquè deixa de banda la seva vida normal, li canvia l'esquema mental, del context, del dia a dia. Òbviament, és una situació molt complicada pels esportistes”.

El psicòleg Marc Labrada fa el símil amb altres professions, però marcant la diferència en l'esport d'elit: “És el seu treball, però no és com algú que agafa una baixa i se'n va a descansar. L'esportista deixa el seu treball, però també **deixa de fer el que més li agrada**. Llavors s'han de gestionar totes aquestes emocions associades a l'aturada sobtada de l'activitat i l'esforç que suposa tota la recuperació i la tornada a l'activitat”.

El Bernat Cardell té una percepció molt similar pel que fa a les lesions: “Quan ens referim a un esportista d’elit, potser a nivell social no ho té tan treballat, ni a nivell familiar. **Tot és el mateix per a ell, és l’esport.** Quan passa alguna cosa dolenta en aquest àmbit, **perd la major font de benestar que té**”.

Pel que fa a la gestió en aquesta etapa, el Marc Labrada apunta la forma en què s’ha de portar la recuperació, sobretot en les lesions de llarga durada: “S’ha de produir una acceptació de què **la lesió sempre és física i psicològica.** Has de processar allò que t’ha passat i el temps que has d’estar fora, i el que això pot implicar amb els contractes, patrocinis o visibilitat. I el que pot implicar la incertesa de no saber si tornaràs a ser el mateix.”

Per tal que es produeixi aquesta acceptació de la situació, l’Andrés Díez expressa que l’esportista necessita informació específica: ““Necessiten saber: “m’ha passat això i estaré sis mesos”. Has de tenir aquesta certesa per a l’acceptació, perquè al principi és sobretot aquesta **incertesa.**””

Sobre aquest tema de la informació, el Sergi Hernández afegeix el següent: “Intentem treballar en equip, amb els fisios, metges, traumatòlegs... amb qui hagi intervingut en la lesió per tal que tothom informi igual a l’esportista”. A més, anomena les fases per les quals ha de passar l’atleta: “Hi ha una primera fase de **negació**, on d’alguna forma es rebel·la contra la realitat del que li ha passat. Després, a poc a poc va calmant aquesta **emoció de ràbia** i passa a la fase d’**acceptació**. Una vegada passa això, nosaltres ens encarreguem que hi hagi una bona **adherència al tractament**”.

Incidint en el tractament i recuperació de la lesió, l’Inma Sayagués explica que “els entrenaments de rehabilitació són dolorosos, avorrits i solitaris, llavors és important **no aïllar a la persona de l’equip** en cas que sigui un esport d’equip.”

5.4. Les estratègies d'afrontament en els esports d'elit

Dins d'aquest context, i tal com s'ha desenvolupat anteriorment (vegeu 2.5.2), és important recalcar que els diferents factors psicològics tenen una afectació determinada segons l'afrontament de l'esportista. Per això, s'utilitzen les **estratègies d'afrontament**, que Lazarus i Folkman (1984) definien com les “accions que permeten el control de condicions i situacions adverses i que permeten reduir l'alteració psicològica i fisiològica”. En conseqüència, aquesta obra de referència sobre el tema es fa servir com a divisió de les estratègies d'afrontament sobre les quals els psicòlegs esportius entrevistats han estat preguntats o han introduït ells mateixos.

Pel que fa a les ‘estratègies centrades en l'emoció’, els psicòlegs esportius han mencionat fins a **14 vegades (51,9%)** tècniques que tenen a veure amb aquesta classificació. Aquesta xifra està bastant igualada amb les ‘estratègies centrades en el problema’, que també han rebut fins a **13 mencions (48,1%)**.



Figura 5. Divisió de les estratègies mencionades pels psicòlegs esportius a les entrevistes segons la classificació de Lazarus i Folkman (1984). Font: Elaboració pròpia.

5.4.1. Les estratègies centrades en l'emoció

Apuntant a les estratègies centrades en l'emoció, trobem que s'han diferenciat fins a **8 tècniques diferents**, entre les quals trobem:

- Visualització
- Construcció de rutines
- No-gestió dels nervis
- Acceptació
- Reenfocament atencional
- Respiracions pragmàtiques
- Meditació
- Treball en l'autoconfiança

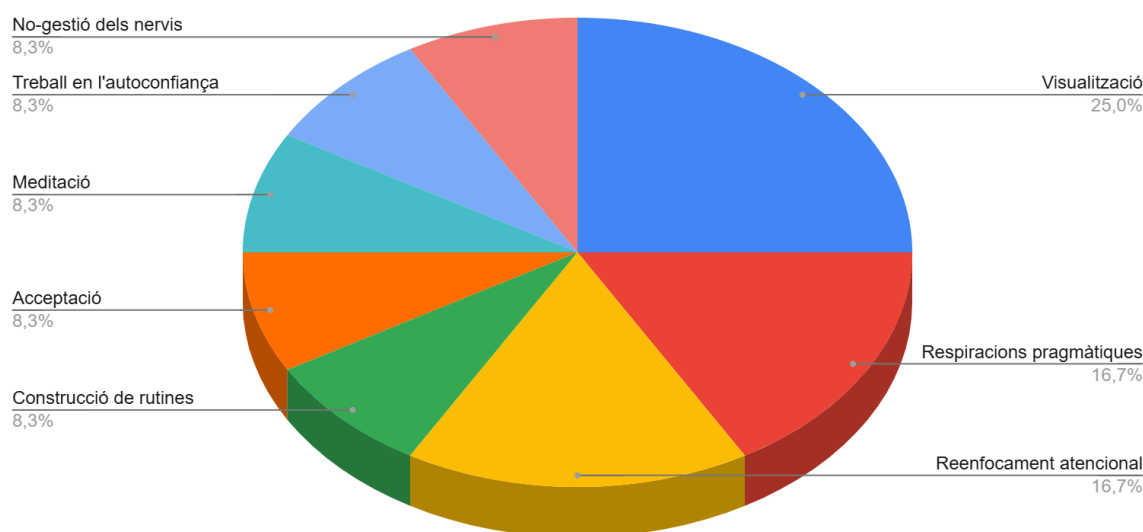


Figura 5. Estratègies centrades en l'emoció esmentades pels psicòlegs esportius a les entrevistes. Font: Elaboració pròpia.

A continuació, s'exposen les explicacions dels psicòlegs sobre les estratègies que més han desenvolupat:

La visualització

“La visualització és una eina que compta amb molta evidència científica i que jo introdueixo molt sovint amb els esportistes amb els quals treballo. Crec que l'important de les eines en psicologia és entendre per què funcionen i la visualització és una d'elles”, explica el psicòleg Bernat Cardell. “La visualització funciona perquè, bàsicament, **el nostre cervell distingeix ‘poquet’ el que és real i el que ens hem imaginat**. Llavors ens permet exposar-nos a certes situacions sense necessitat de ser-hi presencialment i ens permet generar familiaritat. Com jo aquesta situació ja l'he viscuda, malgrat que sigui en imaginació, tinc més clara la sortida, no he de reaccionar a la situació, sinó que **simplement el que faig és repetir una mica el que ja havia treballat**, l'automatisme que he generat”.

El seu company de professió Marc Labrada apunta que la visualització forma part d'algunes de les tècniques que millor funcionen en l'aplicació als esportistes: “Per la meva experiència he vist que funciona molt bé en general, perquè **té molta adherència en la majoria d'esportistes**, sobre tot perquè al final la visualització la pots utilitzar per a moltíssimes coses”.

Pel que fa a les sensacions de l'esportista, el nedador d'alt rendiment Àlex Villarejo transmet les seves sensacions en la pràctica de la visualització, de la qual va fer-ne ús de cara als Jocs Paralímpics 2024: “Quan ho hem treballat, inclús **arribo a sentir la mateixa sensació que quan estic just abans de competir**. Llavors, ja entenc com em sentiré en aquell moment, no a la mateixa escala, però sí que és el que sentiré. I quan arriba el moment i dic, *vale*, és normal, **sé que em passarà això**, però no és res dolent, és una cosa que he experimentat ja moltes vegades, i a part dels nervis, sé que no és res dolent, ni tindrà cap repercussió dolenta o negativa”.

La visualització en les lesions

Un d'aquests diferents usos, com explicava el Marc Labrada, pot ser en les lesions, un dels problemes comuns que s'han mencionat anteriorment (vegeu 5.3). En Bernat Cardell recull

que “fins i tot hi ha estudis que mostren que hi ha una **major retenció o manteniment de la massa muscular si visualitzem això** perquè hi ha una petita **activació neuromuscular**”.

Així mateix, el Sergi Hernández, també parla d'aquest aspecte neuronal i desenvolupa que “quan treballem en la visualització podem fer certs moviments que un esportista lesionat no pot fer. Per exemple, un tenista que no pot realitzar un servei per una lesió a l'espatlla, el que podem fer és visualitzar aquest moviment perquè si ha d'estar dues setmanes parat, doncs com a mínim aquest patró neuronal que té per executar el servei es mantingui actiu. **Quan faig un moviment s'executen les mateixes àrees del cervell que quan ho visualitzo**, només que no s'està executant l'ordre neuromuscular, però sí que aconseguixo que el cervell estigui treballant”.

En aquesta línia, la Meritxell Bellatriu exposa que “és una estratègia molt útil, ja que al no haver-hi impacte físic, l'esportista pot continuar treballant en contacte amb el seu esport i això fa que també se senti més actiu, **més connectat**”.

El reenfocament atencional

Diversos psicòlegs exposen el treball en l'atenció dins l'esport per tal d'aconseguir millorar el rendiment o que els factors psicològics que poden arribar a ser negatius no tinguin incidència en l'actuació de l'atleta. L'Andrés Díez explica que “és important que l'atenció sigui dirigida el màxim temps possible **cap als meus objectius i allò que depèn de mi**, que l'esportista tingui una sensació de control i responsabilitat. Això no és possible fer-ho al 100%, hi haurà moments en què l'esportista ‘se n'anirà’ de la competició (referint-se que tindrà l'atenció en un altre lloc), això és normal. Però ha d'haver aquesta part de preparació”.

Ho explica de manera similar el Sergi Hernández: “Simplement, m'he d'enfocar en el pensament que m'ajudarà en aquest moment, a l'execució o l'**estímul que necessito atendre**”.

Aquesta estratègia, segons el testimoni dels psicòlegs, també té diversos usos. Per exemple, el Bernat Cardell la menciona per tal de gestionar els nervis, un factor psicològic intern desenvolupat anteriorment: “A mi em toca estar concentrat en això, en això i en això. Llavors,

portem el **focus d'atenció a tasques simples**. L'estratègia és tenir el focus d'atenció en **tasques rellevants**. Fins i tot es pot aconseguir que aquestes tasques rellevants siguin també incompatibles amb errors habituals. A conseqüència d'això, normalment hi ha una **millora en el rendiment**".

A més, l'assenyala com a útil per moments psicològics durs per l'esportista que tenen a veure amb aspectes allunyats de l'esport (externs): "Quan vinguin aquests pensaments, mai podrem bloquejar-los d'un amb un, perquè no sabem quan apareixeran. Apareix la idea al cap, ho recordo i em fa mal. Llavors, **he de saber tornar al que he d'estar en aquell moment**, que potser és la meua tasca com a central (*posició defensiva dins del futbol*). O allà on he de posar la bola, si juego al tenis. No et cura la 'malaltia', però t'ajuda a sortir una mica del malestar".

En addició, el Sergi Hernández explica que pot ser emprada en etapes de lesió: "Hi ha un treball de desviar atencionalment el focus de no estar sempre en la zona lesionada, sinó saber **viatjar a altres zones del cos on em sentiré bé**, tindrè 'supersensacions', però no seré conscient perquè tota l'estona l'atenció la tinc al maluc, el genoll o el turmell i això no em deixa gaudir ni executar l'entrenament de forma correcta".

El Bernat Cardell té una percepció similar pel que fa a l'atenció amb les lesions: "Per exemple, juguem amb una molèstia a un genoll. Em fa mal el genoll. *Ok*. **Si t'hi tires pensant 3 hores, no deixarà de fer-te mal**. Accepta què és el que vull, llavors s'entra malgrat la molèstia al genoll i intentar fer el millor partit possible".

No-gestió dels nervis

La no-gestió dels nervis és una estratègia o tècnica que introdueix el Bernat Cardell i que té a veure amb l'acceptació i enfocament atencional però de forma específica amb els nervis. El psicòleg **posa en dubte que hi hagi alguna capacitat de gestionar els nervis**, de forma que assenyala aquest mètode per tal d'afrontar aquest tipus de situacions:

"Si el meu focus d'atenció està constantment en el fet que estic nerviós i que he de fer alguna cosa per canviar això, doncs molt probablement **no sortirà gaire bona competició** o gaire bon partit. En el moment en què soc capaç de dir que estic nerviós, *ok*, punt, Ja està."

D'aquesta forma, assenyala la seva forma de treballar amb els esportistes per tal que els nervis els portin cap a una millora en el rendiment: “Normalment, és un treball **d'acceptació d'aquest estat d'angoixa inicial** i on, ‘ok’, ara ens enfoquem en altres coses que ens portin bons resultats. Perquè si aconseguim a l'inici rendir bé malgrat que tinguem nervis i sortim contents de la competició del partit, el més probable és que en partits o competicions següents aquest estat nerviós sigui menor. Perquè veurem que, malgrat estar nerviós, ens en sortim bé, llavors hi haurà aquest aprenentatge, també”.

Construcció de rutines

Pel que fa a la introducció de rutines determinades, és un mètode que explica l'Andrés Díez per tal que l'atleta es prepari per a la competició: “Al tenis, per exemple, és molt típic, quan fan un servei, quan estan asseguts... això és el mateix. Tenir rutines més o menys establertes per abans del partit i **saber quines coses van bé abans del partit ajuda**. Per exemple, si sabem que li va bé escoltar música, veure un partit o jugades”.

A més, veu com a positiu també introduir rutines per executar dins la competició: “A escala del partit, podem tenir alguna rutina per tal de tornar a enfocar-nos després de fallar alguna situació”.

Sobre aquesta qüestió, els esportistes d'alt rendiment entrevistats han estat preguntats per les seves rutines al voltant de la competició. L'Àlex Villarejo exposa el següent: “Jo normalment m'aixeco quan em toqui, **esmorzo sempre el mateix** abans de les competicions, tinc ja com el que he d'esmorzar, però per mania meva, **perquè crec que em va bé**. I jo necessito molt parlar amb gent. En el camí a la piscina, jo necessito estar parlant amb gent, quan estic allà escalfant també, abans de competir també necessito parlar amb gent. **Jo necessito desprendre-ho tot**. Sí que tinc companys que necessiten estar al seu món amb els seus cascos ficats allà, com si estiguessin en una caixa. Però en el meu cas és que està sempre o rebent estímuls o està com distraient-me. Sí que és veritat que arriba un moment en què potser són dos o tres minuts que llavors ja et fiques com tu dintre de tu mateix i com que ho tanques tot, com si no hi hagués res més”.

La Maria López, en la seva etapa de competició en el nivell més alt al karate, també comptava amb rutines per afrontar els nervis i l'afrontament d'aquesta etapa: “Quan me n'anava de viatge ja començava amb els nervis, llavors m'anava preparant psicològicament. **Descansava la tarda d'abans, posava les cames en alt;** l'endemà menjava ous a la planxa, truita o el que fos, però amb molt de temps perquè **necessitava temps per a mi.** Després em posava els cascos, em ficava al taxi, me n'anava al pavelló amb les meves companyes i m'agradava estar mínim una hora o hora i quart abans per tal de situar-me al lloc. Allà escalfava, al cap de 15 minuts em posava el pantaló, **era com una rutina que cada vegada s'anava fent més forta.** A més, les meves calces quan competia havien de ser blanques. **Aquesta rutina ha ajudat molt**”.

5.4.2. Les estratègies centrades en el problema

Pel que fa a les 'estratègies centrades en el problema', s'han mencionat un total de **6 tècniques diferents**. Entre aquestes, figuren:

- Anticipació/ tècniques d'escenaris
- Autodiàleg/ autoparlar
- Establiment d'objectius
- Presa de decisions
- Treball planificat
- Control de recursos

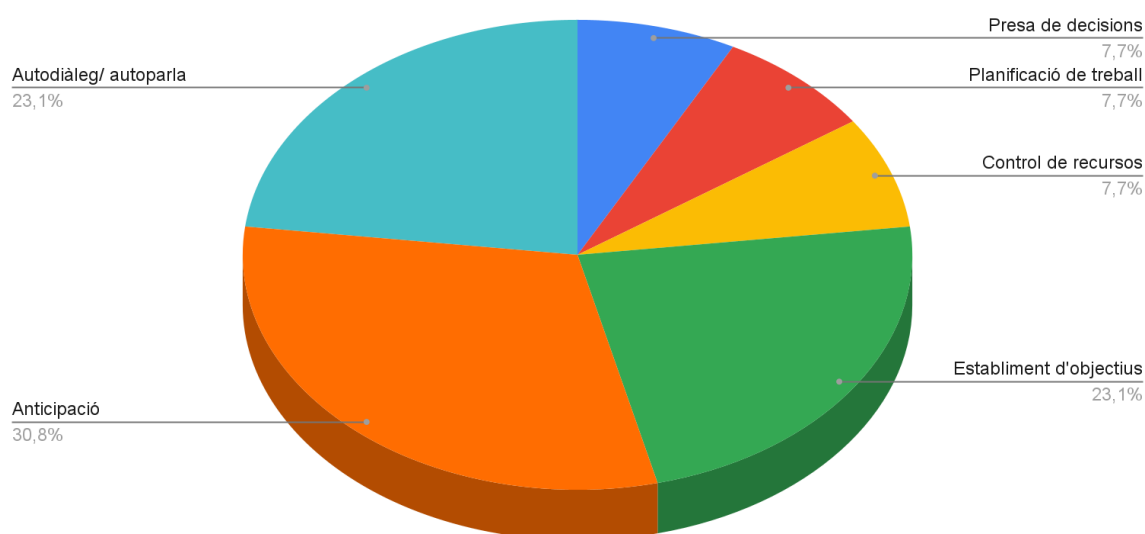


Figura 6. Estratègies centrades en el problema esmentades pels psicòlegs esportius a les entrevistes. Font: Elaboració pròpia.

Anticipació

L'anticipació és l'estratègia centrada en el problema **més mencionada a les entrevistes per part dels psicòlegs (30,8%)**. El Sergi Hernández l'anomena com a **'tècnica d'escenaris'**. Consisteix a "plantejar diverses situacions de competició i com reaccionaré jo. Si es veu en una situació d'avantatge, en una situació igualada, en una situació de molt desavantatge, **'què podrà dir en cadascuna d'elles?'** **'Què podrà fer?'** Aquí estem treballant la previsió i planificació de què, quan l'esportista hagi d'oferir respostes, que surtin d'aquí de la forma més automatitzada possible".

Sobre això, l'Andrés Díez ho explica de forma similar i afegeix la necessitat de què l'esportista es conegui a ell mateix: "Has d'anticipar el que podrà passar dins el partit o la pista, segons l'esport. 'Quines situacions poden passar?' Llavors, preparar-te mentalment, saber i sobretot que es conegui a ell mateix, perquè al final a cada esportista l'afecta diferent un mal inici o un error en alguna situació. **Has de preparar aquesta situació abans**".

Pel que fa al Bernat Cardell, opina que és bo afrontar la competició sabent que poden passar coses negatives: "Penso que fins i tot és necessari, per un clar motiu. Normalment, pauto una mica de treball de reflexió abans de les competicions i una de les preguntes que normalment acostumo a fer és: **'quins riscos pots córrer?'** **'Quins són els errors habituals que comets?'** **i 'que et poden passar en aquesta competició?'** És un contacte directe amb què pot sortir malament. Necessitem explorar què és el que pot sortir malament si el que volem és anticipar-ho en això. Intentar no acabar amb els mateixos errors. Jo penso que és un enfocament més adient per norma general. És una mica la preparació mental".

En la mateixa línia, el Marc Labrada es refereix també a la confiança en aquesta anticipació: "Per mi la previsió de possibles problemes **és la part més important perquè és la que més et prepara per a la competició** i, per tant, més confiança et genera. S'ha d'acceptar que poden sorgir imprevistos i dificultats, llavors enumerem els més probables per tenir aquesta previsió feta i tenir un 'pla B'. **'Què puc fer per si sorgeix una dificultat?'** Bé per solucionar-la, per contrarestar-la o perquè afecti el mínim possible al meu rendiment".

Autodiàleg

L'autodiàleg és, junt amb l'establiment d'objectius, la **segona estratègia més mencionada pels psicòlegs esportius a les entrevistes (23,1%)**. Sobre aquesta tècnica, la Meritxell Bellatriu afegeix el següent: “Hem de veure a la gestió que fa, quins pensaments, **com és el diàleg de l'esportista amb ell mateix**, per exemple, quan apareixen pensaments negatius. Aquest tema és molt important treballar-ho perquè incideix bastant en l'autoconfiança”.

El Sergi Hernández també avalua la seva importància quan l'atleta s'enfronta a una competició: “Estar atent a l'autoparla durant les setmanes prèvies, si hi ha molts dies previs a la competició o les hores prèvies, **la quantitat de temps que inverteix en com es parla o en pensar sobre la competició**. Llavors, s'ha de pensar sobre aquesta competició de forma adequada”.

L'Andrés Díez també fa menció d'aquest expressant que s'ha de “tenir aquest **treball previ a la competició fet**, no en el partit que és quan estàs en un nivell emocional molt alt i no pots racionalitzar”.

Establiment d'objectius

Pel que fa a l'establiment d'objectius, una de les estratègies exposades anteriorment (vegeu 2.5.3) es troba que els psicòlegs també la descriuen com **una de les eines a tenir en compte per a la millora en el rendiment** en l'esport d'elit, tot i que es refereixen a aquesta amb diferents noms.

De forma específica, el Marc Labrada l'anomena com a ‘**pla d'actuació**’: “(Com a psicòleg) Has de preguntar-te **l'objectiu que persegueixes amb l'esportista** per tal d'anar en aquesta direcció. A partir d'aquí, nosaltres desenvolupem un pla d'actuació que implica plantejar-se **objectius, en primer lloc, per a la competició**, de forma individual, independentment si l'esport és col·lectiu o no. Aquí podem veure objectius **de resultat o de procés** (vegeu 2.5.3). Per exemple, treballant amb un corredor de *trail* es pot plantejar dos objectius: fer top 5 en una cursa, que seria de resultat; i un altre de mantenir 137-140 pulsacions per minut el màxim temps possible, que és un objectiu de procés”.

L'Andrés Díez assenyala que l'esportista ha de tenir un “**pla d'acció personal**, amb objectius que vagin més enllà del resultat, en direcció als processos que ha de fer. Un pla d'acció en el sentit de: en aquest partit he de fer això, això i això, coses que depenen d'ell, com a base dels objectius de l'esportista”.

Finalment, la Meritxell Bellatriu també l'assenyala com una estratègia utilitzada en etapes de lesió: “Pot ajudar molt a què l'esportista **s'impliqui en la seva recuperació**, posant objectius dins d'aquest procés. Els esportistes estan habituats a la consecució d'objectius, de forma que aquesta dinàmica no ha de canviar amb les lesions i això els ajuda a mantenir l'esforç en alguna cosa útil. També en la **motivació, l'estat anímic**, el fet de perseguir objectius i també valorar progressos en detall. Això fa que l'esportista pugui participar de forma activa en la seva recuperació”.

5.5. La necessitat d'individualitzar

A partir de la realització i anàlisi de les entrevistes, s'ha identificat un patró comú en tots els testimonis dels psicòlegs esportius. Aquest element ha estat la individualització pel que fa al treball amb l'esportista, que els psicòlegs assenyalen com a necessària en punts com escollir les estratègies d'afrontament, l'afectació dels diferents factors psicològics o el treball del psicòleg amb l'atleta.

“Cada esportista té una manera de fer, que ha hagut d'aprendre, la manera de formar-se, i **fa que tingui unes problemàtiques o unes altres**”, assenyala l'Inma Sayagués quan és preguntada sobre si els esportistes d'elit presenten problemes comuns. “Òbviament, si parlem del mateix esport haurà similituds, però amb cada esportista **treballem de forma diferent**”. A més, quan és preguntada per les estratègies d'afrontament que considera més útils o que més utilitza, matisa sobre el mateix tema: “Les tècniques més conegudes com la visualització, autoparla... són molt superficials, que no serveixen de molt si intentes aplicar-les **a tothom per igual**”.

El Marc Labrada també fa referència a la individualització de les estratègies d'afrontament, en el que explicava anteriorment sobre conèixer l'objectiu de l'esportista per tal de treballar de forma eficient: “**No podem parlar de tècniques sense objectius**. Aquestes tècniques de forma aïllada no tenen sentit. No hi ha tècnica més efectiva si no tens clar l'objectiu amb el qual has de treballar”.

En el que aprofundia l'Andrés Díez sobre la pressió (vegeu 5.1- La pressió externa), el psicòleg també assenyala que cada esportista és diferent: “Si l'estrès és molt alt, a l'esportista li generarà problemes com la tensió, ansietat, o a nivell que no li permeti jugar, però **no a tots els esportistes els hi afecta de la mateixa forma**, és molt personal”. A més, ho indica també amb la forma de treballar psicològicament: “La persona ha de conèixer i saber si potser necessita una activació més alta per poder competir, perquè és una persona molt tancada, molt tranquil·la, i quan entra al partit li fa estar més tens i bloquejat. En canvi, una persona molt nerviosa, que pensa molt, necessita el contrari”.

El Bernat Cardell ho exemplifica amb un esport com el futbol: “En funció de l'esport, en funció de la posició dins l'esport que practiques, no és el mateix un central que un extrem. **I no és el mateix mai entre dos jugadors jugant en la mateixa posició.** Potser per a tu serà molt important estar concentrat, perquè has d'anar més al joc, i per a mi serà més important intentar rebre una mica més perfilat i conduir més cap endavant, perquè és el que et demana l'entrenador”.

La mateixa percepció comparteix el Sergi Hernández: “Els esports són molt diversos. **Podem trobar diferents perfils de persona esportista** inclús en la part més visible, d'esports que siguin més mediàtics, fàcilment es veuen diferents perfils de personalitat”.

En últim lloc, el testimoni de la Meritxell Bellatriu tanca el mateix tema que han exposat els diferents psicòlegs: “La veritat que els problemes que tingui l'esportista **poden ser molt diferents en funció de cada persona, personalitat i el que sorgeixi també**”. Quan parla de l'aplicació de les estratègies d'afrontament, explica el següent: “Depèn de cada esportista, les necessitats que tingui i també la capacitat i vinculació amb l'espai psicològic”.

6. Conclusions

Aquesta investigació ha recollit els testimonis de sis psicòlegs catalans i dos esportistes d'alt rendiment (un en actiu i un altre retirat) sobre la temàtica de la influència dels factors psicològics en el rendiment, amb el qual s'ha abastat fins als processos d'afectació, les estratègies i treball que utilitzen professionalment i instrueixen els psicòlegs als esportistes i altres aspectes considerats rellevants pels psicòlegs esportius i esportistes que han format part de la investigació.

En primer lloc, cal recalcar que tot i ser professionals del mateix àmbit, la psicologia esportiva, aquests sis entrevistats han mostrat discrepàncies o diferències en les percepcions sobre un mateix tema. Amb això es pot deduir que els aspectes on s'ha trobat això encara **no hi ha un consens o evidència científica prou ferma** per mostrar unes conclusions específiques; i/o que els psicòlegs fan diferents interpretacions a partir dels fets científics demostrats i la seva experiència professional.

En primer lloc, s'ha aconseguit identificar i aprofundir en un ampli ventall de factors psicològics que els psicòlegs esportius han mencionat; fent una distinció a més entre els factors interns, aquells sobre els quals l'esportista té control directe; i els factors externs; aquells sobre els quals l'esportista no té control directe. A partir d'aquí, s'han recollit fins a **28 mencions a factors externs (17 diferents)**, obtenint la majoria amb un **60,9%** respecte dels **18 factors interns mencionats (12 diferents)**, que han suposat un **39,1%**.

Pel que fa als **factors externs**, els psicòlegs esportius han donat especial importància a la **pressió externa** (amb un 38,4% de les mencions rebudes dels factors psicològics), on s'inclou també la pressió social, la pressió per expectatives, la pressió del públic i la pressió de l'entorn. Aquest ha estat identificat de forma explícita com el factor al qual més s'exposen els esportistes d'elit per psicòlegs com el Marc Labrada o l'Andrés Díez; vistos els diferents orígens que pot tenir en aquest nivell de competició.

També s'ha mostrat com a rellevant l'**entorn de l'esportista**, com a segon factor psicològic més mencionat pels psicòlegs, que a partir de les diferents explicacions es pot veure com un suport, inclús pel testimoni de la Maria López sobre la seva parella; però també com un factor

que pot arribar a ser negatiu, demostrat amb l'exemple posat pel psicòleg Marc Labrada d'Asier Martínez. En aquest factor s'inclouen moltes figures de l'entorn de l'atleta, no només la família i amics, com poden ser els patrocinadors, representants, companys d'equip, entrenadors o membres de la direcció del club (en cas que es pertanyi a algun).

Pel que fa als factors interns, i concordant amb els testimonis dels psicòlegs que han afirmat que la pressió és el factor al qual més s'exposen, és efectivament la **pressió interna/ nervis per la competició** l'element d'incidència en la psicologia que més han mencionat (35%).

Tot i que poden semblar dos factors diferents, el psicòleg Bernat Cardell explica que tot i que els esportistes ho expressen de diferents maneres la situació és la mateixa. Psicòlegs com l'Inma Sayagués, el Sergi Hernández o l'Andrés Díez han fet referència als pensaments de l'esportista davant la competició que són capaços de generar aquesta pressió o nervis; i tant l'exkarateka internacional Maria López com el nedador paralímpic d'alt rendiment Àlex Villarejo han expressat aquesta sensació de nervis i pressió abans de les competicions importants.

La denominada pels psicòlegs **confiança o autoconfiança** ha estat el segon factor intern considerat més rellevant a partir del recull de mencions que ha rebut (15%). Aquest ha estat assenyalat pel psicòleg Marc Labrada com el "factor psicològic més important pel rendiment". Davant això, s'ha indagat sobre el cas específic del campió del món d'arts marcial mixtes Ilia Topuria, que manté un nivell de confiança molt alt en ell mateix, demostrat a partir de les seves declaracions sobre les competicions que afronta. Sobre el tema hi ha hagut diferències en les percepcions dels psicòlegs, que alguns han assenyalat com a positiva i inclús necessària per aconseguir un bon rendiment esportiu, però també perillosa a causa d'una possible relaxació i dubtosa per una possible confiança falsa.

També s'ha investigat a prop de com la part psicològica té capacitat d'incidir en el rendiment esportiu. Tant el psicòleg Sergi Hernández com l'esportista Àlex Villarejo han fet referència a l'**estat d'ànim o sensacions** que es poden tenir més enllà de l'esport, i que poden afectar doncs en els entrenaments o actuacions esportives. Els psicòlegs també han fet referència a la sensació de **control i a la salut mental** per tal d'explicar aquest procés d'afectació en el rendiment. Aquest, però, ha estat un dels àmbits on alguns psicòlegs han fet un testimoni contrari, com és el cas del Bernat Cardell. Aquest ha explicat que la psicologia **no té una**

implicació directa en el rendiment esportiu, sinó que els elements psicològics produeixen a una sèrie de canvis en el comportament que són els que fan variar aquest factor.

Pel que fa als problemes psicològics comuns entre els esportistes d'elit, s'han identificat a partir de les entrevistes **fins a 14 diferents**, que s'han esmentat fins a 17 vegades en total. Dins d'aquest, s'ha preguntat sobre les **lesions esportives** als psicòlegs, un problema que tots ells han qualificat de rellevant en la psicologia de l'esportista per haver-se d'apartar de la competició i la incertesa que pot tenir la seva tornada a la competició, entre d'altres.

Les estratègies d'afrontament de Lazarus i Folkman (1984) ha estat un dels darrers temes sobre els quals s'ha qüestionat als psicòlegs esportius. Els testimonis han esmentat fins a **8 estratègies centrades en l'emoció**, aquelles que van dirigides als factors sobre els quals l'esportista no té control; i **6 estratègies centrades en el problema**, dirigides als factors sobre els quals l'esportista té control.

De les tècniques centrades en l'emoció, la **visualització** ha estat la més mencionada. Psicòlegs com el Bernat Cardell i el Sergi Hernández han desenvolupat que la visualització permet treballar aspectes esportius a causa de l'activació de la mateixa xarxa neuronal en la imaginació que en la realitat. Els altres professionals han mencionat que és una tècnica amb adherència, i s'ha identificat com a útil en les lesions esportives.

L'altra tècnica amb més mencions ha estat el **reenfocament atencional**, que els psicòlegs esportius han mostrat que serveix per centrar-se en els pensaments o objectius convenients davant les competicions.

Pel que fa a les tècniques centrades en el problema, el treball en l'**anticipació** de la competició ha estat la més mencionada pels psicòlegs. Aquesta, segons els testimonis, serveix per preparar els possibles problemes que es poden presentar en la competició i els objectius que persegueix l'esportista per tal de planificar una reacció quan es presentin en la realitat.

L'autodiàleg i l'establiment d'objectius han estat les altres dues tècniques centrades en el problema més mencionades. La primera ha estat exposada com l'atenció cap als pensaments que l'esportista pot tenir cap a ell mateix o la competició; i la darrera sobre crear objectius sobre els quals l'atleta ha de treballar.

Finalment, el patró comú majoritari a les sis entrevistes amb els psicòlegs ha estat la necessitat d'individualitzar el treball i situacions dels atletes. Sense haver preguntat per aquesta qüestió en concret, la totalitat dels entrevistats d'aquest àmbit professional han mencionat aquest aspecte pel que fa a les problemàtiques psicològiques que pot presentar, les tècniques o estratègies utilitzades amb l'esportista o la influència dels diferents factors psicològics, entre d'altres.

Aquesta investigació ha servit per tal d'aprofundir en diferents aspectes relacionats amb la psicologia esportiva i el rendiment, però s'insta a què els següents investigadors segueixin una metodologia quantitativa per tal d'aconseguir extreure resultats extrapolables a la realitat. Per això, es considera necessari acotar la mostra i especificar el tema psicològic sobre el qual es pretén investigar.

7. Bibliografía

Abajo Rubio, A., & Granada López, J. M. (2022). *Salud mental en deportistas de alto rendimiento* (Doctoral dissertation, Tesis de pregrado, Universidad de Zaragoza).

Associació Catalana de Psicologia de l'Esport. (s. f.). <https://www.acpe.cat/>

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.

Broadbent, D. E. (1958). *Perception and communication*. Pergamon Press.

Brown, D. J., & Fletcher, D. (2017). Effects of psychological and psychosocial interventions on sport performance: A meta-analysis. *Sports Medicine*, 47(1), 77–99. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0552-7>

Cabeza, K. (2014). Factores estresores comunes en deportistas Chilenos de alto rendimiento y sus respectivas estrategias de afrontamiento. *LIMINALES. Escritos sobre psicología y sociedad*, 1 (5), 97, 123.

Eduardo Cobo, C. (2003). *El comportamiento humano*.

Cagigal, J.M. (1963). *El fenómeno psicológico del deporte*. Citius, Altius, Fortius.

Cagigal, J.M. (1962). *Psicopedagogía del deporte*. Citius, Altius, Fortius.

Castillo Franco, J. (2021). *Salud mental en el deporte individual: importancia de estrategias de afrontamiento eficaces*.

Córdoba, E. A. P., & Contreras, O. E. (2015). Historia de la Psicología del Deporte. *Apuntes de psicología*, 33(1), 39-46.

Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Ed. Médica Panamericana.

Cruz, J. (1994). *Psicología del deporte: Concepto, desarrollo y perspectivas*. INDE.

Cruz Feliu, J., & Cantón Chirivella, E. (1992). Desarrollo histórico y perspectivas de la psicología del deporte en España. *Revista de psicología del deporte*, 1(1), 0053-61.

Cupal, D. D., & Brewer, B. W. (2001). Effects of relaxation and guided imagery on knee strength, reinjury anxiety, and pain following anterior cruciate ligament reconstruction. *Rehabilitation Psychology*, 46(1), 28–43. <https://doi.org/10.1037/0090-5550.46.1.28>

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihaly, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (Vol. 1990, p. 1). New York: Harper & Row.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Diego, S., & Sagredo, C. (1992). Situación actual de la psicología del deporte en España (1991). *Revista de Psicología del Deporte*, 1(1), 63-69.

Doran, G.T. (1981) There's a SMART way to write management's goals and objectives. AMA Forum.

Dosil, D. J. (2004). A modo de introducción: visión diacrónica de la psicología del deporte en España. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 56(4), 407-412.

Dosil, D. J. (2008). *Psicología de la actividad física y el deporte* (2ª Ed.). Madrid: McGraw Hill.

Dosil, J. (2008). Historia de la psicología del deporte en España. En J. Dosil (Ed.), *Psicología de la actividad física y el deporte* (pp. 29-45). McGraw-Hill.

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136.

Enrique, R. J. C. (2016). *Factores psicologicos que afectan el rendimiento deportivo en los atletas*.

Fernández, J. C. M., & Quintero, J. A. P. (2018). Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento. *Trans-pasando Fronteras: Revista estudiantil de asuntos transdisciplinarios*, (11), 173-195.

García González (2014). *Psicología general*. Patria.

Garland, D. J., & Barry, J. R. (1990). Sport expertise: The cognitive advantage. *Perceptual and Motor Skills*, 70(3_suppl), 1299-1314.

Gatchel, R. J., Peng, Y. B., Peters, M. L., Fuchs, P. N., & Turk, D. C. (2007). The biopsychosocial approach to chronic pain: Scientific advances and future directions. *Psychological Bulletin*, 133(4), 581–59.

González Gutiérrez, J. L. (2020). El presente y futuro de la psicología del deporte en España. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 1-10.

González Hernández, J. (2007). HERRAMIENTAS APLICADAS AL DESARROLLO DE LA CONCENTRACIÓN EN EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 61–70.

Gould, D. (2002). Psychological skills for enhancing performance: A cognitive-behavioral approach. In T. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications, and issues* (pp. 95-115). Wiley.

Griffith, C. R. (1930). A laboratory for research in athletics. *Research Quarterly*, 1, 32–37.

Griffith, C. R. (1925). Psychology and its relation to athletic competition. *American Physical Education Review*, 30(4), 193-199.

Guillot, A., & Collet, C. (2008). Construction of the motor imagery integrative model in sport: A review and theoretical investigation of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 31–44.

Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129–1141.

Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International journal of sport and exercise psychology*, 18(5), 553-560.

International Kinesiology College. <https://www.ikc.global/>

James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vol. 1). Henry Holt and Company.

Johnson, U. (2000). Short-term psychological intervention: A study of long-term injured competitive athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 9(3), 207–218.

Kiecolt-Glaser, J. K., McGuire, L., Robles, T. F., & Glaser, R. (2002). Psychoneuroimmunology: Psychological influences on immune function and health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(3), 537.

Kosslyn, S. M., Ganis, G., & Thompson, W. L. (2001). Neural foundations of imagery. *Nature Reviews Neuroscience*, 2(9), 635–642. <https://doi.org/10.1038/35090055>

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705-717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

Losada, M. D. (2015). *Psicología del desarrollo. Méica Panamericana*.

Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27(7), 729–744.

Moran, A. P. (2012). *Sport and exercise psychology: A critical introduction* (2nd ed.). Routledge.

Morgan, W. J. (1992). Mortal Engines: The Science of Performance and the Dehumanization of Sport by John M. Hoberman (New York: The Free Press, 1992). *Journal Of The Philosophy Of Sport*, 19(1), 101-106. <https://doi.org/10.1080/00948705.1992.9714498>

Muñetón Santa, G., Ruiz Martínez, A. F., & Loaiza Quintero, O. L. (2017). *Toma de decisiones: Explicaciones desde la ciencia aplicada del comportamiento*.

Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2013). Competitive anxiety and self-confidence: A meta-analysis of the relationship between the CSAI-2 subscales and performance. *Journal of Sports Sciences*, 31(6), 549–563.

Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 394–404.

Olmedilla, A., Ortega, E., & Andreu, M. D. (2019). Nuevas tendencias en psicología del deporte: Desde la base hasta el alto rendimiento. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(1), 1-8.

Oliveros, C. E. C. (2003). El comportamiento humano. *Cuadernos de administración*, 19(29), 113-130.

Organització Mundial de la Salut (s.f.). *Burn-out an "occupational phenomenon"*. WHO. <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/burn-out-an-occupational-phenomenon>

Ortuño, R. B., López, B. B., Casellas, C. E., Pérez, N. E., Bernabéu, E. I., Martínez, R. L., ... & Cano, L. V. (2022). *Psicología. Introducción al estudio del comportamiento humano*. Editorial Sanz Y Torres Sl.

Peris-Delcampo, D., Roffé, M., Jodra, P., & Ucha, F. G. (2023). *Salud mental y psicología del deporte: Fundamentos prácticos*. Imaginante editorial.

Pérez, L. M. R. (2017, 17 julio). Coleman Griffith. Ruiz Pérez | RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*.

Pérez Triviño, J. L. (2016). Neurodopaje en el Deporte. *Gazeta de Antropología*; 32 (2).

Pinillos, J. L. (1975). El control y la modificación de la conducta. *Aula abierta*, 11, 4-11.

Rascado, S. M., Boubeta, A. R., Folgar, M. I., & Fernández, D. A. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9(2), 373-392.

Rodríguez, A. R., Rodríguez, J. R., Fuentes-Guerra, F. G., & Robles, M. A. (2016). Validación de una entrevista para estudiar el proceso formativo de judokas de élite. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16(64), 723-738.

Rodríguez, C. G. (2003). *La psicología del deporte: implantación y estado actual en España*. Fundación General de la Universidad Autónoma de Madrid.

Sharp, L.-A., Hodge, K., & Danish, S. (2014). Sport psychology consulting at elite sport competitions. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(2), 75–88.

Singh, R. (2022). *Sports psychology*. KK Publications.

Suárez D (2016) La salud mental y el rendimiento deportivo de los deportistas de la selección juvenil de atletismo de la federación deportiva de Tungurahua. [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato] Repositorio Universidad Técnica de Ambato.

Tarqui-Silva, L. E., Garcés-Mosquera, J. E., Indacochea-Mendoza, J. C., & Rivadeneira-Arregui, S. E. (2023). Reestructuración cognitiva y técnicas psicoeducativas para la regulación emocional en deportistas. *Ciencia y Deporte*, 8(2), 144-159.

Taylor, S. E., & Pham, L. B. (1996). Why thinking about goals and plans enhances performance. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 219–235). Guilford Press.

Tod, D. (2022). *Sport Psychology: The Basics* (2nd ed.). Routledge.

Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(5), 666–687.

Triplett, N. (1898). The dynamogenic factors in pacemaking and competition. *The American journal of psychology*, 9(4), 507-533.

Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... & Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43), 17152–17156.

Urrea, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenistas. *Revistas de psicología del deporte*, 23(1), 66-74.

Vinci, M. M. (2017). *Psychological training for athletes: A guide to mental techniques*. Routledge.

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal Of Comparative Neurology And Psychology*, 18(5), 459-482.
<https://doi.org/10.1002/cne.920180503>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico* (4ª Ed.).

Williams, J. G. P. (1986). Achilles Tendon Lesions in Sport. *Sports Medicine*, 3(2), 114-135.
<https://doi.org/10.2165/00007256-198603020-00003>

8. Annexos

8.1. Entrevistes a psicòlegs esportius

8.1.1. Bernat Cardell

M'agradaria preguntar-te, en primer lloc, quins factors creus que ha d'afrontar un esportista d'elit que poden afectar la seva salut mental?

Ok, és una pregunta força ample, llavors intento resumir-ho d'una mica en diferents punts o focus. Podríem fer la distinció entre factors més esportius i factors més personals, que en molts focs també se'ns oblida que els esportistes d'elit, per molt esportistes que siguin i per molt d'elit que siguin, també són persones, per la qual cosa també lidien en el seu dia a dia amb els inconvenients que patim tots.

Des de tipus social, de l'àmbit familiar, estan exposats a totes aquestes variables i és veritat que fins i tot algunes potser pateixen una mica més pel tema també de l'aïllament social, és a dir, ser esportista de rendiment, no sé si imagino que estàs vinculat al món de l'esport, si t'has interessat per aquest tema, no sé si fins i tot o no ho hauràs viscut tu també. Al final hi ha un cost social també a l'hora de, per exemple, practicar un esport a alt nivell. Òbviament ens treuen moltes hores de vida social, d'oci, de poder quedar amb els amics, ens perdem festes d'aniversari, de viatges, d'estudis... Tot això té un pes també emocional que molts cops també s'ha d'aprendre a gestionar i acceptar.

És com un preu a pagar per tenir possibilitats, potser d'algun dia arribar, però que mai està res garantit ja ni assegurat. Per altra banda, després quan ens comencem a ficar més dins temes més esportius, també depèn moltíssim de l'esport del qual estem parlant. Des de, òbviament, l'agència, el cost de la pràctica esportiva.

Dels meus pares que em financien els entrenaments, psicòleg esportiu, nutricionista, preparador físic... El cost dels viatges, del desplaçament, com dèiem, dels materials, que depèn només de l'esport on hi ha més despesa en materials o menys... Tot això també és una pressió afegida que molts nois porten a sobre, tal vegada més en etapes de formació. Després, si tens la sort d'arribar a l'escola del rendiment i pots viure d'això, doncs potser aquesta por ja no hi és, però es canvia la pressió aquesta per pressió per complir amb les expectatives molts cops de les marques i dels espònsors que estan al darrere. Si no faig una

bona temporada, la marca o l'espònsor no em renovarà la representació o alguna cosa, ens van aparèixer noves pressions. Això, per una banda, ja veiem després tot el tema també de gestió del propi rendiment. Tots portem dins aquesta necessitat, aquest inconformisme necessitat per millorar les marques, llavors ens frustrem si les coses no ens surten, si fem males temporades. Òbviament també l'exposició al gran públic, a les xarxes socials, el que em poden dir, el que no em poden dir, què passa si cometo un error, com reacciona el meu entorn, més o menys una mica això. No sé si m'he enganyat molt de la pregunta i si era una mica el que esperaves.

Com mencionaves, factors esportius i factors personals, una mica... Llavors, aquests factors, segons com es gestionin, com afecten en el rendiment de l'esportista, tant de forma negativa com de forma positiva?

Aquí, al final, també és molt important entendre una cosa. Això, alguns cops, també genera debats en consulta amb molts esportistes. Les variables psicològiques no incideixen de forma directa en el rendiment esportiu. I això és una mica sonat, i fins i tot potser algun company psicòleg de l'esport m'ho podria discutir una mica i estaria encantat jo de debatre una mica sobre el tema. Si, per exemple, parlem de futbol, el fet que un penal vagi dins o vagi fora, no depèn directament de com és el meu, com està la meva psicologia o com estic jo a nivell psicològic. Depèn amb quina força i amb quina precisió li foto cop a la pilota i depèn també de cap on es llença i es tira el porter rival, per exemple. Llavors, com aquestes variables psicològiques acaben impactant en el rendiment? Hi ha alguna cosa al mig. Si o si està nerviós o si o si està pressionat implica pitjor rendiment? Si pensem que sí, ho hauríem d'haver vist una mica. Perquè jo que sé un partit de Champions, seria impossible de veure, seria un desastre tot. Però, en canvi, els tios van allà i rendeixen bé i ho fan bé i són els millors del món. Com ho fan? No estan nerviosos? Òbviament que ho estan. No estan pressionats? Òbviament que ho estan. No et senten exposats? Òbviament que sí. Llavors, hi ha com sense capacitat o habilitat per aconseguir que això no sigui d'aquesta manera. Hòstia, estic pressionat, estic nerviós, però tot i així rendixo bé.

Això és superclar. El meu estat d'ànim, les pressions que jo pugui sentir, el meu nivel d'angoixa, d'estrès, el rendiment esportiu, perquè normalment condiciona d'alguna forma com jo competeixo. És a dir, estic nerviós, per la qual cosa faig algunes coses de forma diferent, aixeco tot diferent, em moc diferent al camp, el meu focus d'atenció no estan les mateixes

coses que quan estic relaxat i degut a aquesta sèrie de canvis que jo faig a l'hora de jugar o de competir, hi ha una baixada de rendiment esportiu. Això és superimportant, com es deia, perquè molts cops ens capfitem en intentar eliminar els nervis abans de la competició, quan en realitat el més sensat i realista és procurar canviar les coses que fem quan estem nerviosos. Clar, perquè suposo que aquests nervis ben gestionats arriben a ser inclús positius, perquè et tenen concentrat en el que has de fer.

No sé si hi ha alguna manera, si vosaltres teniu alguna manera o instruiu els esportistes que gestionin aquests nervis, aquesta pressió d'una forma positiva per a ells.

Al final, la millor gestió dels nervis és la no-gestió dels nervis, és treure'ns del cap la idea que n'hem de fer alguna cosa. Si el meu focus d'atenció està constantment en que estic nerviós i que he de fer alguna cosa per canviar això, per deixar-ho estar, doncs molt probablement no sortiré a gaire bona competició o a gaire bon partit. En el moment en què soc capaç de dir que estic nerviós, ok, punt, ja està. O estem en molts moments de la vida, en una entrevista de feina, en una exposició oral, en un partit, és igual. Estic nerviós, ok, ja està. Ho deixo de costat i a partir d'aquí anem a intentar, doncs, dins la situació en què estem, intentar fer la millor actuació que puguem. Igual que quan, per exemple, juguem amb una molèstia a un genoll. Em fa mal el genoll. Ok, si t'hi tires pensant 3 hores, no deixarà de fer-te mal. No, és com, accepta que és el que ja vull, llavors s'entra malgrat la molèstia al genoll i intentar fer el millor partit possible. Per intentar fer-ho una mica amb la pregunta que m'havies fet, no?, ajudem o instruïm en la gestió. Sí, fem una mica de treball en aquest sentit, en aquesta direcció i normalment és un treball, doncs, com et deia, d'acceptació d'aquest estat d'angoixa inicial i on, ok, ara ens emboquem en altres coses que ens portin bons resultats. Perquè si aconseguim a l'inici, estic nerviós, però aconseguim, com et deia, rendir bé malgrat els nervis i sortim contents de la competició del partit, el més probable és que en partits o competicions següents aquest estat nerviós sigui menor. Perquè veurem que, malgrat estar nerviós, ens en sortim bé, llavors hi haurà aquest aprenentatge, també.

Hi ha uns patrons comuns en la salut mental, en els esportistes d'elit? És a dir, presenten situacions comunes dins de la generalitat, no? Perquè cada esport és diferent, s'afronta col·lectiu, individualment, hi ha pressions diferents, però no sé si hi ha algun factor comú entre aquestes situacions.

A veure, les demandes relacionades amb gestió de la pressió i dels nervis en competició, com gestió de l'error també, per exemple, probablement representi... Anava a dir un percentatge, però no m'agrada donar percentatges inventats. Un percentatge molt elevat de les demandes que arriben. Després, probablement també... És que va molt relacionat, no? Alguns ho expressen com porto malament l'error o ho expressen com estic molt nerviós davant de la competició i després hi ha qui diu que tinc falta de confiança. Però la situació és molt similar, o pràcticament la mateixa. Uns ho expressen d'una manera o uns d'una altra. Després, també, una altra demanda força habitual és demanda psicològica, o sigui, necessitat psicològica, gestió psicològica en situacions de lesió esportiva. T'ho preguntaré més endavant sobre això, o sigui... Sí, i després ja, clar, tot té un matis diferent en funció de l'esport del que parlem. Però, de forma general, i ho vam fer una mica englobant diferents disciplines, et diria això.

Un dels factors que mencionaves abans en els personals, s'ha demostrat que té molta influència l'entorn de l'esportista. Com s'ha de cuidar això per tal que no influeixi de forma negativa, o com pot arribar a ser negatiu o com pot arribar a ser positiu?

És un molt bon tema, perquè quan parlem d'entorn parlem de diferents agents. L'entorn familiar és entorn, i l'entorn també esportiu, els entrenadors, en aquests casos, tenen tal vegada un paper molt important. Des de casa, crec que és important la implicació dels pares en la pràctica esportiva dels fills, però més com a suport i no tant com a entrenadors o tècnics, que és el que alguns cops trobes. O de pares, fins i tot més motivats que els propis nanos en el rendiment dels nanos. És com, hòstia, jo veig el xaval perquè el pare em truca i el nen té zero percepció de la necessitat de canvi, està de conya, s'ho passen els amics jugant a futbol, però el pare vol que sigui fora de sèrie. Llavors, en aquest sentit és on normalment les fonts de conflicte vénen quan tens pares entrenadors. Són pares que es creuen entrenadors, o que ho són, i ells es deixen d'entrenadors amb els fills. Acostuma a ser com la major font de conflicte. A partir d'aquí, també el que trobem molt sovint és que manca de formació en tècnics. És molt típic en el futbol, el bàsquet, després més d'aquí, on hi ha molta tradició també. Hi ha aquests entrenadors de la vieja escola, que potser dirigeixen des d'una posició molt autoritària, des del crit, la bronca, el càstig cap a l'error, que és evident que no funciona i que l'únic que fa és generar por. I et trobes nois molt joves, amb 12 o 13 anys, que tenen por de sortir a la porteria, tenen por de tirar la cistella perquè si fallen es cau una bronca a l'entrenador, o perquè si

fallem anem a la banqueta. Al final el que fas no és ensenyar a no fallar, sinó ensenyar a no intentar-ho. I llavors tens la vida de jugadors molt conservadors, molt brucs, que no s'acabeixen. Llavors, quan el context, òbviament superclau, però no és diferent a l'esport que en altres aspectes de la vida. Vull dir, si tu el que vols és rendir bé la feina, per dir alguna cosa, t'influeix com estàs a casa. T'influeix com estàs socialment amb els amics, influeix si tens temps de desconnexió o dosis, si tens moments també per allunyar-te una mica de la feina i perdre't en altres activitats. I amb l'esport potser se'ns obliga una mica això, que és com 24 hores futbol o 24 hores bàsquet. Entrenem, mirem partits i tot gira al voltant. El que acabem fent és molts cops cremant-nos.

Relacionat amb això que deies, per exemple, molts esportistes d'elit han passat per situacions molt dures i afrontar una situació d'entorn com la mort d'un familiar, com ja sigui una ruptura amb la parella o qualsevol cosa així et pot fer no estar centrat. No sé si hi ha una forma de treballar el poder abstreure's d'això en el que es pugui i centrar-se durant l'hora, les dues hores que duri la pràctica esportiva i poder no pensar tant en aquest factor negatiu.

És complicat, perquè molts cops també tenim tendència a pensar que som capaços de posar punt i a part i entrar dins d'una espècie de càpsules i d'aïllar-nos. Ara el que toca és l'esport i ens centrem únicament en l'esport i no pensem res de fora. Ostres, el Bernat que potser està passant per un mal moment a nivell personal és el mateix Bernat que ho pateix i que ha d'arribar a un esport. No podem fer aquesta distinció. Això no implica que no ho hàgim d'intentar o de procurar, però també és veritat que molts cops jo sento que hem perdut una mica aquesta sensibilitat i que exigim als esportistes professionals que no fallin mai, que sempre estiguin de bon humor i que siguin capaços precisament d'abstreure's. Ostres, doncs a veure, jo crec que l'intent ja ha de ser de tornar una mica a la rutina, però sempre respectant aquest procés d'adaptació i aquest procés d'aclimatació i entenent des del primer moment que no podrem ser capaços i que probablement si hem perdut un familiar o estem passant per un moment complex durant l'entrenament hi pensaré i durant el partit hi pensaré. Sí, podem, a part de fer-li espai a aquest malestar, treballar estratègies de reenfocament atencional, quan vinguin aquests pensaments, què fem, com els gestionem, però això no aconseguirem mai unibloquejar-los perquè no sabem quan apareixeran ni dos. Deixar de passar normalment quan

apareguin, vull dir, apareix el pensament o la idea al cap, ho penso, ho recordo i em fa mal. Això ho menjo. A partir d'aquí sí que tinc certes eines que puc utilitzar per no passar més temps donant-li voltes al tema i saber tornar al que he d'estar en aquell moment que potser és la meva tasca com a central per dir alguna cosa. O allà on he de posar la bola, si jugo al tennis. És a dir, una eina per observar això seria centrar-se en una altra idea, no? Sí, entre cometes, i agafar molt les pinces, perquè és com prendre't una mica el ibuprofeno. No et cura la malaltia, però t'ajuda a sortir una mica del malestar. En processos així de dol, que realment tu anímicament estàs molt tocat, a nivell personal, el que hem de fer és fer-hi lloc una mica en aquest malestar i deixar-me una miqueta de temps. No hi ha res que cap psicòleg ni ningú pugui donar-te, que sigui substància legal, que faci que sigui més fàcil aportar la situació. Serà fotuda, perquè ho ha de ser, no? Si has perdut un cert o un èxit proper, estaràs fotut. A partir d'aquí, si al cap d'una setmaneta després del que hagi passat has de tornar a incorporar-te a la teva rutina, per exemple, perquè ets esportista de rendiment i has de seguir molts entrenaments, molts partits, etcètera, acceptar que a l'inici serà una mica complicat. I a partir d'aquí jo accepto el problema i quan apareixen aquests pensaments, doncs, ei, no passa res, entenc que això és normal i intento centrar-me'n un altre cop. És una mica un partit de tennis, és a dir, és tornar a la bola, tornar a la pilota. Estaré bé, tornaré, etcètera.

Ho havies mencionat abans i un altre dels factors que en els esportistes, sobretot del rendiment, que pateixen molt i crec que tenen molta preocupació per això són les lesions, no? Tant quan la pateixes com a vegades la por a patir-la, no? Com pot afectar això de tenir una lesió?

És fotut, és un altre escenari complicat, sobretot pel que comentes, perquè és un canvi de rutina. Normalment, és a dir, el nostre estat d'ànim es sustenta una mica en base a les diferents fonts de reforçadors que tenim. És a dir, jo, per exemple, en el meu dia a dia tinc la meua vida professional, la meua vida social, la meua vida més esportiva, no? I en el moment en què passa alguna cosa dolenta en una d'aquestes àrees, jo em puc reforçar la resta, no? Si ara mateix no puc fer esport, doncs no puc fer esport, no passa res, però dedicaré més temps, potser, a tocar la guitarra o dedicaré més temps a fer això o altre que també m'agrada, no? Llavors, compenso una miqueta i tinc altres fonts de reforçadors, altres fonts de benestar. El problema ve quan som esportistes de alt rendiment, que això implica, normalment, deixar de

banda moltes altres d'aquestes àrees, perquè a nivell social no el podem tenir tan treballat, a nivell familiar també el mateix, potser a nivell de diferents aficions o vida professional tot és allò mateix, és l'esport. En el moment en què passa alguna cosa dolenta a l'esport, com deies, em perdo la major font de benestar que tinc, la major font d'autorealització que tinc, que és l'esport, jo esportista, i, hòstia, és una bona castanya. A partir d'aquí, com ho gestionem? Doncs, primer de tot, hauríem de saber en quins temps parlem, en quin tipus de lesió, en quin esport en concret. Lesions de més llarga durada són molt més complexes de gestionar, però al final el que podem fer és, sobretot, intentar anar eliminant incerteses, és a dir, quan abans millor poder tenir clar terminis, quin serà el procés de recuperació, coordinar-nos també amb fisios o traumatòlegs a l'hora de plantejar també la rehabilitació i intentar establir no tant objectius de rendiment, sinó més aviat de procés dins d'aquest temps de rehabilitació que haurem de fer. Per exemple, si és una rotura lligament anterior trobat, claus de fracció. Ara ja puc doblar fins allà. La setmana que ve, què? Fins on arribem? Què és el que em toca ara? I anar més per objectius i per tenir certa rutina o mantenir certa rutina dins el dia a dia. Potser fins i tot assistir entrenaments, assistir partits, malgrat que et foti perquè no pots estarhi emocionalment, et tolgui, fa que no et desvinculis del grup, del context. Llavors, és una miqueta més fàcil explorar altres entreteniments, altres hobbies. Sempre ens queixem que potser en el nostre dia a dia ens costa molt treure temps per fer X o Y o qualsevol altra. Intentar aprofitar aquests moments per explorar altres àmbits. Per això mateix, per intentar que el vent vingui d'altres fonts. Més o menys això després.

Volia preguntar relacionat també amb la lesió. Una mica la tornada a la lesió, una mica la pressió de no tornaré a ser el mateix que abans si ha estat una lesió de llarga durada. Com s'ha d'afrontar, com deies amb aquests petits objectius, però com s'ha d'afrontar la tornada al màxim nivell?

S'ha de gestionar, sobretot tenint en compte que la rehabilitació d'una lesió, la recuperació d'una lesió no només és fisiològica. És a dir, no només és que el teixit s'ha de recuperar, el lligament o l'os o el múscul s'ha de recuperar, sinó que després també hi ha una recuperació psicològica. Molts cops observem problemes a l'hora, per exemple, de tornar-nos a exposar al que ha sigut la situació lésioma. Si m'he trencat l'isquio fent un esprint al 100%, em costarà força tornar a esprintar al 100%. No per una limitació física, sinó per una limitació més

psicològica que em farà por tornar-me a exposar. Si m'he trencat el lligament fent una assagada, estic parlant molt de futbol però no sé de què es porta més. Sí, és esport en general, però la referència al futbol està bé. Si m'he trencat el lligament fent una assagada, per exemple, em costarà exposar-me un altre cop a la situació lésioma. Però això és un procés normal i adaptatiu i si t'hi pares avançar és l'hòstia. Diguem que el nostre cap o la nostra ment, per dir-ho d'alguna forma, aprenem que certes situacions o certes accions són perilloses però alguna cosa, cada cop que ens hem d'exposar a elles, ens alerta. Ens diu, t'he pensat un pare que això no surt bé, normalment. Llavors, hi ha aquest període també de rehabilitació, de recuperació, de tornar-me a exposar a situacions que ara mateix em generen rebuig pel que he viscut i de tornar a guanyar confiança, a posar pes a... Però al final, si t'hi pares avançar, tot el procés de recuperació d'alguna manera és això. Començar a carregar més pes a la cama. Ara començar a saltar o fer-ho natural sobre la cama dolenta. És un procés d'aprovar que podem fer-ho, que no hi ha perill i que no passa res. Un cop ho tenim naturalitzat i normalitzat, podem introduir un moviment més complex, més càrrec. És un tema d'exposar-nos-hi. Dificilment aconseguirem sentir-nos confiats a veure el programa. Per exemple, fer un esprint al 100%, fins que no fem un esprint al 100% i veiem que no passa res. La confiança està després de l'acció, després d'aquesta por que ens farem. Normalment, els problemes vénen perquè esperem que el traumòfis ens doni l'alta i llavors, hòstia, ja tot ha de sortir igual que abans. En realitat, portem molt de temps. Òbviament, hem perdut forma física, hem perdut una mica de tacte també. Per exemple, si parlem de futbol amb la pilota, les sensacions no són les mateixes. Llavors, molts cops, ara que tornem, ens donem una hòstia contra la frustració de hòstia, no sóc el mateix, he perdut un mogollón i ja, què esperes? Ara comença també a tornar a agafar ritme competitiu. Molts cops, no és un procés molt llarg, però si comencem a voler córrer massa, massa ràpid, voler passar per això massa ràpid, ens frustra i aquesta frustració acaba desembocant més nervi, més pressió de cada partit, hem perdut titularitat, perquè no sé, arrebaiquem una mica expectatives, anem a acceptar el moment en què estem, i a partir d'aquí veure com anem recuperant i anem fent passetes per tornar una mica on estàvem. Això crec que és molts cops.

Respecte a aquest tema, el de les lesions, que és bastant gran, i parlàvem abans que la majoria de problemes psicològics que afronten els esportistes i el rendiment són això el que deies, la pressió, el patiment per l'error que conforma el gran grup. M'agradaria

que m'expliquessis com treballem vosaltres la gestió d'això en l'esport, com es gestiona, abans es mencionaves, no pensar en aquestes nervios, aquesta és una de les formes. Quines estratègies doneu, quins consells, com treballem vosaltres?

També seria una pregunta molt extensa, intento fer una mica de resum per tocar simplement els punts més claus, més importants. Abans de tot, hi ha com una part més teòrica, més de psicoeducació a treballar. És com m'explica una mica com funcionem a nivell de conducta i a nivell emocional, per què ens sentim com ens sentim, per què pensem el que pensem en certs moments i com això acaba afectant el rendiment. Hi ha com una part més teòrica, que sempre treballo jo amb els esportistes, que serveix perquè li vegin lògica després totes les propostes que fem o també perquè li comencin a veure sentit a la situació que ells mateixos viuen. Hi ha com certes idees, com per exemple, que els nervis no els podem controlar, que fins i tot la paraula gestió hauríem de veure en quin matís la utilitzem, perquè no podem fer res en el pla immediat perquè una situació que em genera nervis deixi de generar-me nervis. Jo puc treballar perquè aquesta mateixa situació dintre d'X temps no em generi nervis, però ara mateix, el partit d'aquest dissabte, probablement me'l menjaré nerviós. Això és el preu. Si un problema se'ns va bé bé i si no, hem d'aprendre altres estratègies, com per exemple deixar la competició. És inevitable, nerviós estarem. Podem treballar en certes eines com per reduir una mica la simptomatologia. Per exemple, estratègies de respiracions pragmàtiques, meditacions, històries d'aquestes, funcionen però reduint la simptomatologia fisiològica, no es carreguen els nervis. Nerviós estaràs igual. Un cop entenem això, és més fàcil treballar en aquesta acceptació de la situació. No puc canviar per la qual cosa, l'únic que ens queda és acceptar. Acceptem que estarem nerviosos el dissabte. Quan accepto que estaré nerviós, deixo de necessitar o requerir temps o eines per gestionar els nervis. Com no puc fer-hi res, tot aquest espai cognitiu, tot aquest temps, tot aquest espai a nivell emocional, puc dedicar els meus recursos a altres coses. A quines altres coses? Potser en tasques rellevants de la situació del moment. Què és el que he de fer per jugar bé? Què és el que he de fer per rendir bé? A cada cas serà una cosa diferent. En funció de l'esport, en funció de la posició dins l'esport que practiques, no és el mateix un central com un extrem, un partit o alguna cosa. I no és el mateix mai entre dos jugadors jugant en la mateixa posició. Potser per a tu serà molt important estar concentrat, perquè has d'anar més al joc, i per a mi serà més important intentar rebre una mica més perfilat i conduir més cap endavant, perquè és el que et demana l'entrenador. Sempre hi

haurà el què, però han de ser conductes molt clares. En aquest partit, l'important és això, això i això. Tres cosetes, normalment, són les que intentem tenir ubicades. Accions fàcils, concretes. Llavors, tot aquest espai que jo dedicava abans a gestionar nervis, a veure com ho faig per relaxar-me, per estar aquí, i no, estic nerviós. És el que hi ha. Però a mi em toca estar concentrat en això, en això i en això. Llavors, portem el focus d'atenció a tasques simples. Quan dic simples, és això. Anar més al joc, en defensar. Encara més. Coses simples, que et puguis fer malgrat estiguis nerviós. Series capaç de fer-ho si ets jugador de futbol. Un cop aconseguim portar l'atenció a aquestes conductes, el que normalment passa, que com que deixem d'atendre els nervis, no els hi prestem aquesta atenció tan important, rebaixen, es redueixen, perquè és el curs natural de les emocions. Les emocions es presenten en un pic, però si no fem res, s'acaben reduint. Si no, suficient que facis memòria i recordis algun moment de la teva vida en què t'hagi portat una molt bona notícia. T'has passat per ençà els de l'heria dues setmanes. És una cosa que té un pic en un moment, estàs molt feliç, abrades tothom, truques a ta mare, el que sigui, però després tornes a la basalitat i ho normalitzes. Les emocions funcionen així totes. Els nervis estan allà, però si apartes el focus d'atenció a altres tasques, normalment tenen tendència a rebaixar-se. Possiblement passi alguna cosa, hi hagi un repunte de nervis perquè he pogut tornar a cagar, però després tornem a baixar. Llavors l'estratègia és tenir el focus d'atenció en tasques rellevants. Això ho podem complicar més, i una mica funciona també de cas, s'aconsegueix que aquestes tasques rellevants siguin també incompatibles amb errors habituals i altres històries, però no cal que en fem. Com a conseqüència d'això, normalment hi ha una millora en el rendiment. Si jo abans competia pensant en els nervis que estic, en què m'he de tranquil·litzar, probablement també jugava més conservador, evitava posar-me als intents per evitar l'error, m'amagava una miqueta darrere de la marca... Tot això normalment em condueix a la insatisfacció amb el partit. Si ho giro i presto atenció a les coses que he de fer i acabo fent aquelles coses on estic nerviós, potser no em surt un partit espectacular, però almenys em surt amb la sensació d'ok. He rendit mitjanament bé, però ho he fet malament del tot. Llavors això genera un impacte en propers partits. Aquests nervis inicials potser ja no són tants, perquè ja en el darrer partit ho vaig fer mitjanament millor i ja em veig una mica millor. En aquest segon partit fem el mateix i és un procés d'acumulació. Partit rere partit, quan hem gestionat millor, hi ha menys nervis a l'inici i llavors com a conseqüència acabem baixant els nervis a l'inici.

I pel que fa a aquest enfocament atencional, no sé si serveix, o si ho has comprovat, si hi ha evidència científica, pel tema de la visualització dels escenaris que un esportista es prepari mentalment als escenaris que afrontarà. Si ho fa, això influeix en com ho veurà després i per tant pot ser que rendeixi millor?

La visualització és una eina que compta amb molta evidència científica i que jo introdueixo molt sovint amb els esportistes amb els quals treballo. Crec que l'important de les eines en psicologia és entendre per què funcionen i la visualització és una d'elles. La visualització funciona perquè, bàsicament, el nostre cervell distingeix poquet el que és real i el que ens ha imaginat. Llavors la visualització ens permet exposar-nos a certes situacions sense necessitat de ser-hi presencialment. Compliria la mateixa funció que, per exemple, l'entrenament en realitat virtual, que està molt de moda. M'ajuda a exposar-me, per exemple, o fins i tot, que està superinstaurat en esports de motor, als simuladors. És molt car pagar un entrenament a qualsevol circuit. Llavors el simulador em permet exposar-me al circuit que forma una miqueta més barata, en primer lloc, i sobretot més fàcil. Llavors, clar, si jo tinc por a rebre en un partit, diguéssim, tirin a sobre cinc tios, com m'exposo d'això? Si potser no ho visc més que un o dos cops al mes. O tinc uns cinc amics molt bons amics que vulguin venir al camp i recrear una mica l'escena, però és molt complexa. I mitjançant la visualització ens permet posar-nos en diferents contextos. Llavors la visualització també ens permet generar familiaritat. Com jo aquesta situació ja l'he viscuda, malgrat sigui en imaginació, tinc més clara la sortida, no he de reaccionar a la situació, sinó que simplement el que faig és repetir una mica el que ja havia treballat, l'automatisme que he generat. Llavors és una estratègia molt útil, utilitzada, sempre enseny i amb una mica de sentit i direcció, que ajuda i fins i tot voldríem relacionar amb la pregunta abans que m'has fet en relació a les lesions esportives. La visualització també ens permet posar-nos en certs moviments que potser ens generen una mica de por fer, per exemple, extensions del genoll. Podem fer reparacions a l'extensió del genoll en visualització. Perquè fins i tot hi ha estudis que mostren que hi ha una major retenció o manteniment de la massa muscular si visualitzem durant la lesió que si no visualitzem. Perquè hi ha com una petita activació neuromuscular que fa que es mantingui més la massa muscular, per exemple, de la cama.

Per finalitzar m'agradaria preguntar-te dues cosetes més. En primer lloc és una mica relacionat amb la mentalitat, amb el pensament rotllo Ilia Topuria. No sé si hi ha una relació entre que la sobèrbia, el dir he guanyat abans d'haver guanyat, el dir soc invencible, soc tal... Si això té un impacte en la posterior activitat, en la posterior competició, o si ens pot fer una mala passada.

És una pregunta complexa. I la veritat és que no sé si tinc com una resposta clara o raonada del tot d'això. Llavors jo t'intento transmetre una mica el meu punt de vista i és un tema precisament que he tractat, que n'he parlat i a més he parlat d'Iliotopúlia alguns cops també consultant algú d'esportista. Penso, penso, és una opinió, que a l'Iliotopúlia, per exemple, li funciona aquest tipus d'estratègia perquè s'ho creu. Perquè s'ho creu. Llavors, com s'ho creu, acaba sent una nena força poderosa. Ara bé, jo recomanaria a algú adoptar aquest tipus de visió cap al rendiment esportiu o cap al de vida en general? Doncs no ho crec. Però perquè, per exemple, jo mateix, si ara em posés a fer el que fa Lúcia, em sentiria ridícul. I molt probablement tindria un factor, seria contraproduent. Em sentiria ridícul. Seria perquè la gent pensa que jo soc un flipat i que si després em foto la castanya, doncs seria una mica l'alt més reir. Crec que va molt lligat, és a dir, si et surt de forma natural, perquè també hem d'entendre una mica el context social, hem d'entendre també una mica la modalitat esportiva, que també aquest tipus d'esport són molt donants d'aquest tipus de mentalitat o forma de veure l'esport, perquè és el que ven, és el que genera més... Hòstia, Lúcia Tocuria diu que rebentarà a X i X diu que rebentarà a Lúcia Tocuria. Llavors hi ha aquest pique, aquesta batalla abans de la batalla, que és com per xarxes socials, vídeos, cara a cara, el pesatge, el que sigui, que al final genera polèmica i és el que ve en entrades. Tu ja vols veure el combat per veure com es resol. Llavors això també té molt de màrqueting al darrere. Deixant això a banda, crec que molt probablement Ilia Topuria també és una persona, no sé si és creient, si ho ha dit alguna vegada, però en general tot aquest tipus de discurs és gent que creu molt, almenys amb alguna cosa superior i un destí ja assenyalat i marcat per ells. I que l'única cosa que han de fer és seguir perquè X entitat és una mica el que vol d'ells. Llavors, per un esportista, una mica amb un perfil més agnòstic, no tan creient, no sé tu com ho veus, però a mi em costaria molt dir-me aquestes coses a l'arribada d'aquest punt sentint-me còmode. El tema és que Topuria és com «hòstia, mira Ilia què fa allà on està». Però també fixa't en la immensitat d'esportistes, estrelles mundials, que no fan això i estan allà on estan. Llavors hi ha un únic camí, hi ha una

única recepta, potser fer això és el necessari per arribar o tens la pena superhumil. Potser no és l'exemple més clar de la humilitat, però Rafa Nadal, per exemple, en una entrevista deia jo sempre surto, per contrastar una mica amb Lúdia, jo sempre surto a pista a jugar pensant que puc perdre. És com el contrapunt, el tio era respecte màxim cap a l'altre rival, sempre penso que en aquest partit em pot passar alguna cosa i puc perdre, però alguna cosa això em fa estar més pendent. No confiar-me. És bo això? És bo en aquesta part d'afrontar la competició sabent que poden passar coses negatives? Jo penso que sí. Jo penso que sí. Penso que fins i tot és necessari, per un clar motiu. Si et veig capaç de... De fet, normalment pauto una mica de treball de reflexió abans de les competicions i una de les preguntes que normalment acostumo a fer és quins riscos pots córrer? Quins són els errors habituals que comets i que et poden passar en aquesta competició? És un contacte directe amb què pot sortir malament. Necessitem explorar què és el que pot sortir malament si el que volem és anticipar-ho en això. Si jo sé que normalment l'ambició en x, y, z doncs, no ho sé, potser és intel·ligent estar una mica pendent d'aquestes coses. Intentar no acabar amb els mateixos errors. Llavors, jo pensó que és un enfocament més adient per norma general. Pensar que pot sortir malament ja implica que algú m'estàs invocant, que l'univers, llavors, farà que passi però per res del món. Jo crec que malgrat que ens genera una mica de malestar amb boixa fer-nos aquestes preguntes són importants. Si després es pilla després... Jo suposo que és una mica la preparació mental. Quan penses que tot sortirà bé i et surt malament potser la frustració és més gran que no pas al revés. Per finalitzar, m'agradaria una mica preguntar-te també per la teva percepció a prop de com dèiem, cada esport és totalment diferent.

Cada esportista té un context molt diferent però a nivell una mica general en la diferència entre esport col·lectiu i esport individual un estudi va mostrar que a l'esport individual hi ha una concepció que tot depèn més de tu i per tant tendeixen a ser més estables en aquesta salut mental. No sé com ho has viscut tu des de la teva experiència si aquest patró és veritat, si no.

Bueno, si hi ha un estudi que ho comprova, que ho mostra em toca creure que és veritat sempre que l'estudi estigui mitjanament ben fet. No ho hauria dit per intuïció professional. No és lo habitual. És a dir, diu que els esportistes individuals acostumen a ser més estables, més regulers. Entenc que el que deuen haver fet és veure quin tipus d'estratègies d'afrontament hi

ha amb esportistes de les dues modalitats. Conclouen que els esportistes d'esports individuals tenen més tendència a acudir a aquest tipus d'estratègies d'afrontament, sobretot perquè hi ha com una percepció major, és a dir, com una consciència de que tenen més control sobre el resultat de la pràctica esportiva del rendiment d'aquella prova que els d'esports col·lectius que potser com no tenen, no hi ha sempre aquesta relació entre el propi rendiment i el resultat, victòria o derrota, com estan més subjectes a coses més generals, tenen menys percepció del control per la qual cosa acaben, diguem que buscant solucions d'altres tipus i no tant d'afrontament o d'indignitat, com deia, d'afrontament psicològic. Llavors, clar, en aquest cas, suposo que té sentit. Ambes, o sigui, ambes en castellà, amb dues situacions o modalitats esportives, si parlem d'esports individuals i esports d'equip, presenten com unes dificultats una mica particulars, no? Diferents. Potser els esportistes d'esports individuals tenen major sensació de pressió a l'hora de competir per un tema, no? Perquè, ostres, són ells únicament els que competeixen, per la qual cosa hi ha aquest factor, no?, que si perdo jo o perdo el Bernat, jo com a persona davant del Frank, no? Esclar. O sigui, més responsabilitat en aquest sentit en esports d'equip potser es dilueix una mica. Però, per altra banda, també els esportistes d'esports d'equip tenen més pressió per factors socials, no?, que és els meus errors perjudiquen l'equip, els meus errors perjudiquen l'entrenador, no? Esclar, una mica la diferència de com es concep cada situació. Efectivament. Que, de fet, molts cops també se'ns oblida que els esports d'equip són, també, esports individuals. Vull dir que tots els esports són individuals, després n'hi ha que competim en equip, però que jo com a jugador, jo vaig fer bàsquet, jo també competia amb els meus companys per minuts de joc. Llavors, aquesta pressió sobre el propi rendiment ja estava no en tanta mesura com en esports individuals, on estàs més exposat, diguem-ne, o et depèn més de tu. Però, a part, també afegim la grupal, perquè jo faig perjudicar l'equip. Són situacions diferents. M'atreviria a dir que on normalment hi ha més demanda de treball psicològic, acostuma a ser esports d'equip. Perdó, esports individuals. Normalment hi ha més dificultat. Per exemple, el tennis és molt bèstia, esportistes de futbol, també.

8.1.2. Sergi Hernández

Me gustaría preguntarte primero qué factores generales más grandes enfrenta a un deportista de élite que pueden afectar a su bienestar de salud mental o la parte psicológica.

Bueno, yo algo que recomiendo mucho en deportistas más de élite es el hecho de mantener una vida equilibrada en el sentido de que no todo sea deporte, sino que la persona, en este caso el deportista, establece distintos roles. Es decir, que si tiene la posibilidad de desarrollar algún otro interés, hobby, no sé, carrera académica, etc., eso nos da estabilidad, ¿de acuerdo? Porque de alguna manera la persona, digamos, que no se lo juega todo a una carta o simplemente no tiene un rol, simplemente no tiene una identidad, sino que tiene distintas facetas en las que recibir autoestima, recibir autoconfianza, recibir autoconcepto, ¿no?, mejorarlo, y no estar, digamos, todo ese peso en un solo pilar que sería el deporte. Entonces, yo creo que eso es algo que quizá en deporte de competición a veces también es difícil por tema de disponibilidades y porque el calendario competitivo es el que manda, pero es importante no perderlo de vista. El hecho de que el deportista no lo lea todo como entrenamiento, como bendiciones, etc., porque eso muchas veces lo que lleva es a conductas de sobreentrenamiento o a perfiles de pensamiento muy rígidos. Es decir, que acaban viendo un poco todo como éxito, fracaso, etc., y lo que tenemos que ayudar es a ver que son procesos, que hay fases en las que podemos esperar mejores o peores resultados, pero que en ningún caso, todo debe estar tan centrado en el deporte, entonces es muy difícil estar bien mentalmente.

¿Cómo funciona este proceso de que cómo me siento o las emociones que siento a mi estado de salud mental afecta en mi rendimiento? ¿Es de forma directa, de forma indirecta? ¿Cómo es este proceso?

Es de forma directa. Todos cuando nos levantamos por la mañana, por H o por B, tienes un mejor o un peor estado de ánimo. Entonces, dependiendo un poco de eso, también el entrenamiento puede ir mejor o peor. Con los deportistas trabajamos en identificarlo, en alejarnos del piloto automático, de no ir buscando atribuciones externas, sino ir las buscando internamente. Porque las cosas me han salido de esta manera, ir a las raíces emocionales o a las raíces cognitivas de pensamiento o a las raíces conductuales, y a partir de ahí ir

estableciendo conclusiones, qué nos funciona mejor, qué nos funciona peor y cuál es la manera de estar mejor en cada momento.

También quería preguntarte, tú que tienes experiencia trabajando con distintos deportistas de alto rendimiento, según tu experiencia, ¿presentan unas características comunes en cuanto a su psicología y salud mental? ¿Tienen los mismos problemas, los mismos miedos de forma general?

Como perfil de personalidad, por ejemplo, no. Porque los deportes también son muy diversos. Podemos encontrar distintos perfiles de persona deportista, incluso a nivel de lo más visible, de deportes que sean más mediáticos, fácilmente se ven distintos perfiles de personalidad. Sí que es cierto que hay preocupaciones comunes. Por ejemplo, el tema de la motivación.

A veces parece que por el hecho de ser profesional o de estar encarado a alto rendimiento siempre tienes que estar motivado y no tiene por qué ser así. Pasarás por fases como todo el mundo, el hecho de ser deportista de alto rendimiento no te exime de que tu motivación fluctúe y de que tu confianza fluctúe. La confianza también sería otro de esos procesos, la autoconfianza, porque muchas veces es motivo de consulta. También el hecho de los pensamientos incontrolados, los pensamientos recurrentes, sobre todo negativos, un poco lo que se habla desde el coaching o desde otras disciplinas, como lo que sería el diálogo interno, que hay muchos libros sobre ello, el cómo me hablo, etcétera, que en psicología llamamos más el autohabla, pues es también algo muy nocivo para el deportista el hecho de saber primero identificarlo y luego no necesariamente modificarlo, sino simplemente ajustarse a lo que necesita a cada momento. Es decir, no necesito ser súper optimista ni pesimista, sino simplemente enfocarme en el pensamiento que me va a ayudar en ese momento, más puramente a la ejecución o cuál es el estímulo al que necesito atender, porque esa va a ser la manera de acallar mejor esa autohabla negativa que a veces puede no ayudarme. Un poco así como resumen serían como esos tres motivos, el tema de motivación, autoconfianza, quizá autohabla, que muchas veces es lo que lleva a mal rendimiento y a bloqueo mental, que es lo que hablan los deportistas, estoy bloqueado. Normalmente lo que vamos a tirar es como de esos hilos a ver cuál es el que peor suena, por decirlo así.

Me gustaría preguntarte por el tema de la presión. Muchos deportistas de élite han afirmado que están bajo mucha presión, eso es indudable. El jugar, por ejemplo, un partido de fútbol ante tantísimas personas o estar en un evento olímpico ante tanta gente televisado en todo el mundo puede generar presión. ¿Cómo afecta esta presión y cómo se puede usar a nuestro favor?

Una de las cosas que trabajo con ellos siempre es identificar de dónde viene la presión. Es decir, a veces podemos elegir cuánto tiempo estoy en contacto o de qué manera estoy en contacto con la presión. Es decir, sobre todo deportistas que están más en... Lo que pasa es que incluso hoy deportes minoritarios están muy expuestos. Ya no es por grandes medios, sino a través de redes sociales, como cada deporte tiene su submundo, pequeño por redes, pues todo el mundo está expuesto al final. Entonces, hay una parte que es esa de identifica de dónde viene esa presión y vamos a eliminar para estar en contacto quizá cuando nos interese. Y en muchos otros momentos lo vamos a poder apartar. Algo que sucede muchas veces es que la presión es más interna por ideas o por pensamientos desajustados que el deportista va creando. Es decir, es que pensarán, es que van a decir, es que... Todo eso es que las cosas que los demás... También son sesgos que van generando, que ellos creen que los demás van a pensar, que van a decir, etc. Entonces, siempre los intentamos traer a... Bueno, tú qué tienes que hacer, qué acciones son las que tienes que llevar a cabo, cuáles son las conductas que vamos a tener que ejecutar en cada caso, cuáles son los pensamientos que nos van a ser nocivos o perjudiciosos en esa situación y por qué los podemos cambiar. Entonces, es un poco la manera de trabajar a nivel general va a ser esa. También el hecho de estar atento a mi propia autohabla durante las semanas previas, si hay muchos días previos a la competición o los días previos o las horas previas, la cantidad de tiempo que de alguna manera yo estoy invirtiendo en cómo me hablo o en pensar sobre la competición. Entonces, tenemos que pensar sobre la competición de forma adecuada. Si yo estoy visualizando sobre qué posibles situaciones me voy a encontrar en la competición, eso me ayuda. Esa presión que estoy generando me ayuda porque lo que está haciendo es ponerme en escenarios, en situaciones que me encontraré. Si yo me voy a pensar las consecuencias que tenga el que voy a perder, por ejemplo, o que voy a fallar un penalti, eso no me está ayudando. Aparte que es una situación que no sé si se va a dar o no, pero el caso es que me estoy enfocando en una consecuencia de la cual yo no controlo lo que va a suceder. Pero si me voy a la conducta

anterior, ahí sí que tengo por dónde trabajar. Entonces, muchas veces identificamos eso, no sobre todo cómo el deportista piensa sobre la competición. Al final, aislarse de la presión es relativamente fácil. Yo conozco deportistas que constantemente se están instalando o desinstalando Instagram. Porque no es que quiero mirar a ver qué hacen los otros, pero luego a la vez lo que leo me hace daño. Y hay que aprender a gestionar ese uso de los medios o de las redes.

¿Qué hay del entorno más cercano, de las personas que envuelven al deportista? ¿Cómo puede afectar esto psicológicamente?

El entorno yo creo que afecta mucho más, sobre todo en deportistas en formación. Quizá no tanto deportistas de élite, porque sí que es cierto que deportistas de élite o de alto rendimiento, si te refieres quizá al entorno de, por ejemplo, familia, muchas veces están alejados, o la mayoría de las veces están alejados a nivel geográfico, o están en otra ciudad, o están en otra provincia, o están en otro país. Entonces, ahí digamos que quizá no interfiere tanto, y cuando interfiere, interfiere de manera positiva, porque es como, bueno, estoy con los míos, vuelvo a casa, etcétera, o estoy con mi pareja o con mis amigos, que son los que me conocen de toda la vida, y ahí puedo relajarme más. En deportistas en formación sí que es algo más complicado por el factor de presión que algunos padres, sin saberlo y sin quererlo, generan en el deportista, muchas veces con la mejor intención, de querer ayudarles, de querer acompañarles, de que entiendan que aquello que les dicen o de la manera que les acompañan es la mejor, ahí sí que el entorno puede de alguna manera alterarse. Luego hay otras figuras que se van añadiendo que también hay que saber gestionarlas, representantes, managers, gente del entorno, no sé, gestores de redes sociales, o nuevas figuras que están apareciendo en torno al deportista que antes no estaban presentes y que también de alguna manera pueden afectar psicológicamente al deportista si ese trato o esa comunicación no es fluida o no es todo lo beneficiosa que debería de ser, además de otras figuras no físicas como sponsors. Ayer, por ejemplo, tenía una deportista en formación precisamente, pero con buena proyección, que tenía problemas con el sponsor. Y es como, claro, si yo tengo que ir a un evento con el sponsor y no estoy cómoda, pues quizá no rindo bien la siguiente competición. Lo que debería ser una ayuda me está perjudicando, pues quizá o debemos hablar con el sponsor o debemos empezar a tomar decisiones porque algo que debe facilitarme no debe ocuparme tiempo

pensando o decidiendo cómo estoy o cómo me gustaría que fuera la relación con, en este caso, con un ente no físico, como es las empresas que puedan hacer sponsors.

Pasando a otro gran tópico, pienso en la parte psicológica, las lesiones que pueden afectar tanto en el rendimiento de élite como poder acabar con la carrera del deportista. Afrontando alguna lesión, evidentemente depende de la lesión, la duración es diferente, pero ¿cómo se puede gestionar este tipo de lesiones para poder cuidar ese bienestar de salud mental y poder volver lo mejor posible?

Bueno, lo que intentamos es trabajar en equipo, digamos, con los profesionales también, con fisios o con médicos, traumatólogos, trucanos, con quien haya intervenido en la lesión para que todos dispongamos de la misma información y todo el mundo informe igual al deportista, en este caso. Entonces, ahí sí que es importante la homogeneización de los mensajes que se dan respecto a tratamientos pronósticos. Todo esto es muy importante en esa parte. Luego nosotros, a nivel psicológico, a veces, si la lesión sí que es muy grave o de larga duración, a veces se plantea un poco como si fueran las etapas del duelo, donde tiene que haber una primera fase de negación, de no es posible que me haya pasado a mí, etcétera, donde la persona de alguna manera se revela contra esa realidad. Luego, poco a poco, va calmando esa primera emoción de rabia y va pasando ya más a fases de aceptación. Luego ya lo que nos encargamos es de que haya, sobre todo, una buena adherencia al tratamiento, que es algo que principalmente nos va a acelerar la vuelta a la competición, que haya una buena adherencia al tratamiento. A veces también lo que sucede es que los deportistas ahí suelen procrastinar bastante. Bueno, no, esto ya lo haré. Bueno, quizás estos estiramientos o estas movilizaciones no son tan importantes. Entonces nos encargamos mucho de esa parte, de que aquellas pequeñas cosas que tienen que ir cumpliendo se vayan cumpliendo y también un poco de la expresión emocional, de cómo se van sintiendo. Entonces a veces estas etapas, cuando son muy largas, sí que es un buen momento para lo que decíamos antes, como para explorar en qué otras cosas yo puedo encontrar placer o intereses o de alguna manera informarme sobre otras cosas para que ese tiempo de espera sea más ligero.

¿Qué hay de la vuelta de la lesión? Cuando tú tienes un patrón similar a la lesión que has tenido, de por ejemplo hacer un sprint, te has roto músculo en un sprint y para volver a hacer ese sprint, supongo que la manera de afrontar eso psicológicamente tiene un proceso.

Bueno, lo que hacemos también es trabajar mucho con las expectativas. Cuando empiezan a trabajar, ¿qué expectativas se van a generar respecto a las sensaciones? Entonces también en ese aspecto trabajamos mucho con técnicas de respiración o de relajación para ir trabajando en visualización, sobre todo para que aprendan a no focalizarse tanto quizás en las comprobaciones, porque algo que sucede mucho es que el deportista se obsesiona constantemente con las comprobaciones de, si hago tensión en esta zona o si me muevo de tal forma o si hago tal movimiento, pues me duele más, me duele menos y eso quiere decir, trabajamos mucho sobre eso, por ejemplo, y luego también en el hecho de que las sensaciones quizás van a ser distintas. Que sean distintas no quiere decir que sean malas, que sean distintas a cuando no había la lesión, que poco a poco las sensaciones que vayamos a tener no van a ser las mejores del mundo, pero sí que lo que iremos buscando es que esas sensaciones cada vez sean mejores y que el deportista también esté tranquilo como en ese viaje de sensaciones que irán apareciendo, que irán cambiando a nivel físico, que quizás irán apareciendo molestias, pero eso no quiere decir inexorablemente que me estoy lesionando o que sigo lesionado, sino que es parte del proceso de que esa musculatura o ese tejido tendinoso se está acoplando, se está volviendo al sitio y como yo la sentía no va a ser lo mismo en un tiempo, me voy a tener que ir adaptando a esos cambios. Entonces también ahí hay un trabajo de saber desviar atencionalmente el foco de no estar siempre presente en esa zona lesionada, sino saber viajar a otras zonas del cuerpo donde me voy a sentir bien, voy a tener supersensaciones, pero no voy a ser consciente porque todo el rato la atención la tengo en la cadera o en la rodilla o en el tobillo y eso no me deja ni disfrutar ni ejecutar correctamente el entrenamiento.

Has mencionado precisamente la visualización y yo te quería preguntar un poco acerca de este tipo de estrategias, cuáles consideras las más efectivas, cómo funcionan, un poquito, pues que me cuentes sobre, también has mencionado el autohabla, un poco el autohabla, cómo trabajáis en la motivación, cómo trabajáis en esta visualización, en técnicas de respiración.

Por ejemplo, en técnicas de respiración lo utilizamos mucho para ajustar niveles de activación y yo alterando el patrón de respiración lo que puedo tranquilizarme o puedo activarme, puedo acelerar el organismo, entonces dependiendo de que esté en un momento u otro puede ser algo con lo que empiece a jugar. Por una parte me va a ayudar a activarme, pero además también me va a ayudar a concentrarme y a aislar también mi mente porque si estoy muy pendiente de la concentración durante unos momentos lo que va a suceder es que el autohabla no va a mejorar ni va a empeorar, o sea, va a desaparecer, que a veces es quizás lo que más nos interesa, que no esté presente constantemente esa voz. Entonces, a veces con una técnica cuando la dominamos lo que podemos hacer es, bueno, acabamos trabajando sobre varias cosas, ¿de acuerdo? O por ejemplo cuando trabajamos en visualización, sí que lo que hacemos, podemos establecernos escenarios de competición que nos vamos a encontrar o por ejemplo podemos visualizar también ciertos movimientos que un deportista lesionado no pueda hacer. Por ejemplo, un tenista que no puede realizar el saque por una lesión de hombro, pues lo que podemos hacer es visualizar ese movimiento porque si tiene que estar dos semanas parado, pues como mínimo que a nivel mental esas neuronas, ese patrón neuronal que tiene para ejecutar el saque sí que esté activo, porque de alguna manera cuando yo hago un movimiento quiero ejecutar un movimiento o cuando imagino que lo ejecuto las áreas cerebrales que se activan son las mismas, lo único que no se está ejecutando sería la orden muscular, neuromuscular que hace que yo me mueva en consecuencia, pero sí que puedo conseguir que mi cerebro esté trabajando.

¿Qué hay de la motivación? Has mencionado al principio que, claro, al final un deportista está tantas horas todos los días haciendo ese deporte y la motivación se puede perder un poco. ¿Cómo la trabajáis?

Pues mira, yo precisamente la motivación antes de una competición importante no la trabajo, porque considero que ya tienes que estar motivado. Es casi al revés, más la motivación de

dejarla a un nivel más adecuado que no a veces estar sobremotivado. Es mucho más peligroso que un deportista esté sobremotivado por una competición que esté un poquito desmotivado. A lo mejor porque quizás luego ya cuando llegue allí a las instalaciones y esté toda la parafernalia competitiva montada y tal, pues ahí seguramente que ya le nacen esos nervios o ese gusanillo. De cara a competiciones importantes lo que intentamos es más rebajar como expectativas o rebajar un poco esa motivación o esa activación más que intentar, que muchas veces esto sí que se confunde, de vamos a jugar una final y hacemos un vídeo para motivarnos. Están súper motivados todos y lo que vamos a hacer con el vídeo a lo mejor es ponerlos más nerviosos y que al principio del partido o de la competición estén más nerviosos de lo que toca. Sería más beneficioso tener en cuenta el no pasarse de presión, de nervios. Exacto. Entonces lo que hacemos es volver un poco a las bases. Recordar al deportista o al equipo qué es lo que hemos trabajado, qué es lo que tenemos que ejecutar dentro del campo. Irnos muy a la base que al final es lo que te lleva a jugar una final o a jugar en una competición importante. No llegamos aquí por accidente sino que llegamos aquí porque hemos hecho muchas cosas bien. Vamos a hacer un repaso de todas esas cosas que hemos hecho bien durante todo este tiempo. Ahí ya estamos trabajando de forma indirecta, por ejemplo la autoconfianza. Porque el deportista o los equipos muchas veces van quemando etapas o van saltando obstáculos y no son conscientes de lo que van consiguiendo porque cada semana o cada pocos días es como que me voy superando pero en muchas ocasiones no hay opción de hacer un poco de background de qué es lo que hemos ido pasando ahora. Entonces a veces justo antes de esta competición es un buen momento para justo hacer eso. No con el ánimo de no podemos perder todo esto que hemos ganado sino con el ánimo de que bien lo hemos hecho hasta aquí y lo que tenemos que hacer ahora es seguir haciendo lo mismo, darle la importancia relativa que puede tener la competición y que si no ganamos el lunes volveremos a entrenar o volveremos a la universidad en el caso de al que le toque y la vida continuará. Muchas veces es como que hay un salto temporal ahí de que todo está concentrado en el día de la competición y parece que luego más allá no hay ningún plan ni ninguna otra cosa. A veces también es como llevarlos a un paso más allá. Que no haya esa sensación de precipicio que a veces tiene el deportista delante de una final que parece que será un clic vital que a partir de aquí no, a partir de aquí nada. A partir de aquí continuaremos viviendo, entrenando y vamos a ponernos en el lugar que toca.

Ilia Topuria tiene una filosofía similar al ser invencible, sentirse invencible decir que ha ganado antes de ganar y basándose también mucho en la visualización de haber ganado ya, ¿no? ¿Cómo va este tema? Porque no sé si un exceso de autoconfianza puede jugarte la pasada contraria.

Sí, yo creo que el caso de Ilia Topuria es también como un caso muy particular. Bueno, yo también he leído cosas y he estado un poco al tanto de este deportista. Pero claro, sí que es cierto que si conoces un poco el contexto de las artes marciales mixtas, pues claro, este hombre es como si fuera a imponer a Jesucristo. Porque es que no es algo que se haya generado en dos, tres años, sino que es algo que se ha generado desde edades muy tempranas. Entonces, ¿qué pasa? Que él ha dominado muchas disciplinas o ha trabajado en muchas disciplinas desde hace muchos años. Entonces, la mayor mentalidad que él tiene sobre todo es la autoconfianza, pero porque tiene un gran conocimiento de todos los conceptos técnicos que él puede aplicar. Luego, además, tiene la gracia de encontrarle a cada oponente su punto débil, podríamos decir. Pero yo creo que él está muy basado en eso, de que sabe que tiene mucho conocimiento que el cuerpo le acompaña en poder aplicar luego ese conocimiento en el ring. Y se enfoca mucho desde ahí, de hacerse consciente que él tiene todo ese conocimiento, que él tiene toda esa experiencia. Entonces, claro, es un tipo de luchador que lo mismo golpea, que te coge en el suelo, que te agarra, que tiene muchas técnicas. Entonces, él confía mucho en eso, en que va a tener muchos recursos una vez en el ring y deja expectativas cero. Expectativas cero quiere decir que muchas veces los deportistas salen a competir y dicen, bueno, a ver cómo me irá. Y él, no, no. O sea, yo sé hacer esto, sé hacerlo otro. Si a este luchador no le puedo ganar con técnicas de Jiu-Jitsu, pues a buscar otra cosa, ¿no?

Claro, por la otra parte, por ejemplo, Rafa Nadal decía, yo entro a la pista sabiendo que puedo perder. Claro, esto es un poco la parte contraria, la contemplación de que algo mal puede salir. No sé si vosotros trabajáis ese aspecto de una contemplación de que, como dices antes, no se acaba el mundo aquí.

Sí, yo hago, por ejemplo, que trabajamos mucho, bueno, yo le digo técnicas de escenarios, de plantear distintas situaciones de competición y cómo voy a reaccionar yo. Es decir, bueno, si pasara esto, ¿cómo vamos a reaccionar? Si nos viéramos en una situación ventajosa, en una situación igualada, en una situación muy desventajosa en cada una de ellas, ¿qué nos vamos a

poder decir? ¿Qué vamos a poder hacer? Y lo que estamos trabajando ahí ya es en previsión, en planificación, de que cuando yo tenga que ofrecer respuestas, que salgan de la manera más planificada o más automatizada posible.

En cuanto a tu experiencia, tú has trabajado tanto de forma individual como colectiva con deportistas. Y un estudio que revisé decía que realmente los que practican deportes individuales conciben un poco las situaciones de forma más interna y estable, ya que depende un poco más de ellos, no tienen a otros compañeros. No sé si en tu caso, en tu experiencia, te has encontrado que ellos lo conciben así o realmente es un caso particular.

Puede haber una tendencia a esto que tú dices, pero luego también va a depender mucho de cómo el deportista se ha ido desarrollando, de alguna manera. Yo, por ejemplo, conozco deportistas de deportes individuales que son muy inseguros de sí mismos, pese a tener muy buenos resultados, pero también pese a que, por ejemplo, controlan mucho su ejecución y digamos que el rival, si son, por ejemplo, deportes como atletismo o como natación, que el rival no tiene ningún tipo de oposición en mi ejecución, sigue habiendo esa incontrolabilidad de que parece que yo no lo voy a poder hacer. Entonces, a veces también depende de las características de personalidad, un poco la experiencia del deportista, de cómo ha llegado también a ese nivel, porque a veces hay deportistas que explotan muy rápido, que han pasado muchos años sin que destacaran mucho y como en una temporada explotan. Y ahí es como, wow, yo no estaba acostumbrado a competir con los de la primera serie. Es como, joder, yo antes los veía como semidioses o como semidioses y ahora de repente estoy aquí. También va a depender un poco de eso, de cuál ha sido mi proceso, cuál ha sido mi experiencia y cuáles son mis características de personalidad.

8.1.3. Inma Sayagués

¿A qué factores que puedan afectar a la salud mental se enfrenta a un deportista de élite?

Bueno, antes que nada, los psicólogos deportivos realmente no trabajamos salud mental, a veces se confunde un poco estos términos. La salud mental la trabaja un psicólogo regular, un clínico o un PIR, que son los que hacen la oposición para el hospital o los que hacen el máster para trabajar en ámbito privado. Sería un psicólogo general. Y luego un psicólogo deportivo lo que hace es ayudar con el rendimiento, con la toma de decisiones, con el estrés competitivo. Se confunde mucho esto con salud mental. La salud mental no tiene nada que ver con la mejora del rendimiento. Simplemente para que separes bien esos dos campos. Verás muchos psicólogos deportivos que trabajan salud mental, pero a niveles teóricos y concretos no sería correcto. A no ser que ellos también sean psicólogos clínicos, que a veces pasa que tienen la doble titulación. Trabajamos a nivel de rendimiento, de optimizar recursos, de controlar todos los factores que entran en juego en una competición, en un entrenamiento, ya sea los medios de comunicación, los rivales, los árbitros, el campo, la hora de juego... Es decir, intentar controlar la situación, optimizar los recursos propios a nivel de técnica, táctica, controlar los propios nervios, la presión. Y obviamente por las relaciones con los compañeros de equipo, la relación con el entrenador, con el equipo directivo, etc. Eso es lo que trabaja un psicólogo deportivo.

¿Cómo es el proceso de que cuando un deportista de élite tiene esa capacidad de gestión de los factores que le afectan, esto hace que mejore su rendimiento? ¿Cómo es ese proceso?

Bueno, le afecta a todos los niveles. Quiero decir, si tú tienes herramientas, es lo mismo que... Si yo estoy siendo un extremo izquierdo y tengo más velocidad, tendré más posibilidades de ganar en un uno contra uno o llegar antes que mi defensa. Quiero decir, esto es lo mismo a nivel de control. Si yo tengo la capacidad y la confianza y la creencia de que tengo control en los pases, en los pases largos o en lo que sea, si yo tengo esa capacidad y lo he trabajado a nivel mental a través del entrenamiento y a través del trabajo con el psicólogo deportivo, si yo tengo esa confianza en ese control, control de recursos o control de técnica o control de táctica, mi rendimiento será mucho más óptimo. Quiero decir, yo si hago las cosas dudando o

no sabiendo si me van a salir bien o mal, que a veces de cinco pases hago tres mal y dos bien, pues no tendrás la misma eficacia en el pase. En eso se traduce el control.

¿Encuentras que los deportistas de élite con los que se te ha presentado o con los que has trabajado tienen unas preocupaciones en cuanto a la psicología comunes?

Podemos encontrar problemas comunes si estamos trabajando de deportes comunes o de grupo de deportes comunes, pero en general no. Sí que es cierto que hay X variables que se trabajan siempre, la presión, el estrés, la tensión, sí que es verdad que se trabajan como grandes focos, pero luego cada deportista según su manera de hacer, su manera que ha tenido de aprender, su manera de formarse, tendremos unas problemáticas u otras. Obviamente si estamos hablando del mismo deporte habrá similitudes, pero realmente no, cada deportista trabajamos diferente. Que hay, como lo has mencionado precisamente, esa presión, al final estos deportistas están expuestos constantemente a ella y sobre todo en competiciones de muy alto nivel.

¿Cómo les dais esas herramientas para que puedan gestionar la presión?

Depende de donde venga la presión, pero la presión puede venir de sí mismo, de sus propias expectativas, de las expectativas del equipo, de las expectativas de los patrocinadores, sponsors. Pero la presión se trabaja diariamente, casi todo lo que trabajamos en psicología deportiva se tiene que trabajar diariamente en el entrenamiento, preparando la competición. Entonces el deportista cuando se presenta en la competición tiene, como hablábamos antes de control, tiene que intentar que todos los factores o de todas las cosas que puedan significar un punto de estrés en la competición pueda tener respuesta para todo. Y si no tiene respuesta, porque es un factor totalmente externo y yo no puedo tener una respuesta, que sepa qué tipo de actitud o qué tipo de pensamiento tenemos que tener acerca de eso. Pero ya te digo, todo se tiene que trabajar en el entrenamiento. No podemos trabajar solo para las competiciones o en las competiciones.

¿Y de qué hay del entorno, de las personas que le rodean, cómo puede afectar esto a su rendimiento?

A grandes niveles. El entorno del competidor es muy importante. El entorno no lo es todo, porque el competidor al final si tiene cualidades y talento y entrena, va a ser bueno independientemente del entrenador que tenga o de los padres que tenga o de los compañeros que tenga. Pero sí que es verdad que el entorno favorece en gran medida a que ese deportista pueda desarrollar de manera total sus capacidades. Es muy importante que un deportista tenga un buen equipo detrás, muy importante.

¿Les dais vosotros los psicólogos herramientas para que puedan también gestionar este entorno y que lo puedan cuidar?

Totalmente. Le damos herramientas a ni si lo quieres categorizar con algo de toma de decisiones. Darse cuenta o de saber qué le va bien, qué no le va bien, qué le gusta, qué no le gusta y realmente qué es lo que quiere en su equipo. Entonces sí, le damos herramientas para poder tener un buen equipo o cuando ya tienes el equipo te puedas desarrollar bien con ese equipo y haya una buena comunicación fluida y todos vayan a una. Esto es un punto importante de lo que trabajamos.

¿Cómo trabajáis las lesiones, que puede afectar a su bienestar psicológico? ¿Cómo es esta etapa de ayudarlo a salir de ello?

El primer punto es que sigue siendo un deportista, tiene que seguir formando parte del equipo y que no pase a ser como una figura secundaria y él tenga ese sentimiento de que vale menos o que ya no es deportista o que por lo menos en esta etapa no va a ser deportista. Si no, la lesión se tiene que integrar dentro del calendario, saber muy bien los tiempos con los que trabajamos, que haya una buena adherencia al tratamiento, es decir, que se cumpla con la rehabilitación, se cumpla con las citas médicas, se cumpla con los entrenamientos que se tengan que hacer. Porque muchas veces hay poca adherencia porque hay poca motivación por eso. Es decir, los entrenamientos de rehabilitación no son plato de buen gusto. Son dolorosos, son aburridos, son solitarios, entonces es importante no aislar a la persona del equipo en el caso de que sea un deporte de equipo y que haya una buena línea de trabajo pautada con médicos, fisios, entrenadores, un día más, una vez más, que todo vaya bien.

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que encuentras más efectivas y que normalmente recomiendas?

Las técnicas más conocidas como la visualización, autohabla... son muy superficiales, que no sirven de mucho si intentas aplicarlas a todo el mundo igual y si intentas aplicarlas siempre a todo el mundo. Es como la parte más superficial de la psicología. Ya te digo que la estrategia más eficaz es que tengas un trabajo pautado de larga duración. Para mí la estrategia más fuerte es que integres al psicólogo dentro de tu equipo desde el principio hasta el fin de tu carrera. Por ejemplo, un psicólogo general te da el alta cuando ya tienes tus herramientas para funcionar en tu vida diaria y eres totalmente autónomo o parcialmente autónomo. Un psicólogo deportivo realmente lo que tiene que estar es durante toda la carrera para que sea un desarrollo bien pautado y bien continuo de las herramientas y de las estrategias. Para mí el secreto está en un trabajo de larga duración y sólido.

Quería preguntarte por un caso en concreto como referencia para partir de ello que es el de Ilia Topuria. Sabemos que aparenta tener una mentalidad de ganador con una gran motivación y visualizando que va a ganar antes de hacerlo y afirmando que lo va a hacer. No sé si esto en deportistas comunes es una estrategia efectiva o te puede jugar una mala pasada en el sentido de tener demasiada confianza y poder relajarte.

Ya te digo que depende muchísimo del deportista. Si estamos hablando de un deportista que tiene las características de personalidad que le puede encajar bien ese tipo de mensajes, yo no lo veo que sea algo negativo. Pero es importante conocer al deportista y es importante conocerse a uno mismo. Por eso te decía antes que las estrategias de visualización o el autohabla son estrategias que podemos usar pero se tiende a usar todo el rato con todo el mundo. De la misma manera que se tiende a usar mensajes motivacionales o X canciones épicas o una narrativa mucho más de película con todo el mundo y no vale para todo el mundo lo mismo. Entonces si a este luchador le va bien esta característica, esta creencia en sí mismo, obviamente se tiene que explotar y llevar al máximo y me parece perfecto que lo haga y al final le va bien. Entonces como le va bien sigue haciéndolo. Si no le fuera bien ya le hubiera cambiado. Otra cosa importante aquí es que tienes que creer en ti. Tiene que haber un punto de creencia de fe. Ya sea una fe religiosa, fe en ti o fe en el ambiente. Tiene que haber un punto de creer que tú puedes ganar y tú vas a las competiciones a ganar

independientemente de tu nivel. A ganar me refiero a si estás hablando de un quinto puesto o un oro. Obviamente es importante definir bien los objetivos. Pero si tú vas a un campeonato y has entrenado y lo tienes claro, que tienes X capacidades y X herramientas, tú tienes que ir a este campeonato a full y tienes que tener creencia de que vas a ir a full. Entonces sí, tiene que haber una creencia bastante firme en ti. Pero esa creencia en ti no viene de nada, viene de que lo hemos entrenado.

¿Cuáles son los pasos que sigues para empezar a trabajar con los deportistas, para poder saber cómo funcionan, conocer su personalidad deportista?

Al final es seguir un poco la misma línea de trabajo. Las primeras sesiones es un poco de conocernos, de ver qué línea de trabajo llevamos, qué calendario tenemos, qué objetivos tenemos. Y a partir de ahí miramos si hay algún tipo de problemática actual más relevante a otra, saber cómo las trabajamos. Pero intentamos seguir una línea según el calendario, según los campeonatos y según los entrenos que tengamos, si hay lesiones o no, si nos llevamos bien o no con los entrenadores, viendo un poco la situación.

Una vez habéis conocido al deportista y sabéis un poquito de sus necesidades, me gustaría preguntarte por dos distinciones, porque no sé si trabajas de forma diferente con los deportistas de deportes individuales y los deportistas de deportes colectivos.

Bueno, sí hay distinciones claras. Un deportista de equipo tiene handicaps que un deportista individual no, como por ejemplo puede ser el rol que tiene dentro del equipo, si es suplente, si no, qué posición juega, cuántos minutos juega, si se lesiona el que viene detrás, cómo aprieta. Obviamente se trabajan cosas diferentes, así que es verdad que como decíamos al principio, hay áreas generales que nos sirven para todos, pero sí se trabajan cosas diferentes, claramente.

8.1.4. Marc Labrada

Me gustaría preguntarte en primer lugar, ¿a qué factores que pueden afectar a esa salud mental se enfrenta un deportista de élite?

Bueno, si me refiero a un deportista de élite, es importante hacer la distinción élite, porque hay que entender cuáles son los factores que diferencian deporte amateur o deporte formativo. En el caso de élite, yo creo que los factores a los que más se enfrentan es esa gestión de la presión. Esa presión puede ser impuesta por entrenadores, por personas, por patrocinios, por afición, etc. Yo diría que en la élite siempre es ese factor, la gestión de la presión. A partir de allí luego se derivan las necesidades que hay que cubrir de esa gestión. Hay que hablar de confianza, autoregulación emocional y demás, porque un factor determinante es la gestión de esa presión.

Teniendo en cuenta que se cuide este aspecto, es decir, que un deportista de élite esté bien, tenga un bienestar de salud mental, ¿cómo afecta esto en su rendimiento?

Al final afecta de la misma manera que te afecta a ti el rendimiento de tu trabajo, el estar bien contigo mismo y tener ese bienestar. Si al final digo que el deportista es deportista, en este caso deportista de élite, pero antes de deportista es persona. Para sacar lo mejor de un deportista, la persona tiene que estar bien, hay que trabajar ese bienestar de la persona. Ese bienestar no tiene por qué estar limitado a lo deportivo. Puede ser que todo lo deportivo, a nivel de contratos, situaciones en el equipo, resultados y demás esté bien, pero ese deportista, como cualquier otra persona, se enfrenta a situaciones familiares, sociales, económicas y personales que evidentemente afectan. Esa parte también que hay que cuidar del deportista. Siempre le digo que en términos psicológicos deportivos no puedes pretender que el deportista rinda si esa parte más de bienestar deportivo o extradeportivo está cubierta. La relación es básica.

¿Suelen presentar problemas psicológicos comunes como la ansiedad, la depresión?

Sí, en el orden del ordenamiento está muy visto que tienen mayor riesgo de desarrollar trastornos de la ansiedad, trastornos de la conducta alimentaria. En el caso de los TCA, los trastornos de la conducta alimentaria, según qué deporte hay deportes que favorecen que ese

riesgo sea todavía mayor. Deportes en los que el peso corporal sea importante o que tradicionalmente haya esta visión de que es importante, como el ciclismo, la gimnasia rítmica, etc. Sí que tienen más riesgo que la población normal, esto se ha visto, de desarrollar ese tipo de patologías o de problemas en relación a la ansiedad, en relación a la depresión, trastornos de la conducta alimentaria, etc. Yo supe que al final el deporte de élite, si hablamos si es saludable o no, yo supe de cuanto más que no lo es. Hay que tratarlo bien para que lo sea o para mí no sea insalubre.

Bueno, afecta al final, según también la interpretación que tú le des a ese escrutinio, como tú dices, o a esa presión. Siempre ves dos tipos de deportistas, los que se crecen ante esa presión, que es lo que se suele decir. Este tío se crece bajo presión o se crece bajo presión. Tienes ese perfil de deportista, o también puede suceder que sea al contrario, que acabe llevando ansiedad, inseguridades, dudas, frustraciones, es una sobreactivación que no es positiva para el rendimiento. Yo siempre digo que esa interpretación que haces tú de la presión depende de la confianza que tú tienes. La gestión de esa presión pasa inevitablemente por esa autoconfianza.

¿Qué hay de su entorno? Sabemos que los estudios han demostrado que es bastante importante cómo cuide su entorno. ¿Cómo se ha de cuidar este entorno para que sea beneficioso?

Muchísimo. Yo siempre pongo, por ejemplo, unas vistas al caso. Bueno, siempre no porque es bastante reciente, pero últimamente lo pongo mucho. El caso de Asier Martínez. Seguro que encuentras alguna entrevista de él que hables con respecto. Si no recuerdo mal, Asier Martínez es un atleta profesional olímpico y demás. Hace 60 metros valles, 100 metros valles. Creo que hasta hace un par o tres de años subió muy rápido como una espuma. Muy buenos resultados. Finalista olímpico, creo. Incluso buenos resultados de la gente ya buscando expectativas negras, desesperando. De repente desapareció un año. Ahora está volviendo, pero parece que no es el mismo. Él cuando explica lo que le sucedió es que se dio cuenta de que se juntó con las personas equivocadas. Dejaba entrever un tema de representantes que le ponían unas ideas desproporcionadas en la cabeza. Realmente te pone esa presión, te pone a afirmar cosas o aceptar cosas que quizás no estás en el momento de afirmar o aceptar. Siempre pongo como ejemplo la importancia del entorno. En este caso sí que él lo centra mucho en el tema de

representantes, agentes y demás. Pero aquí también entra todo el tema familia, evidentemente. Incluso más importante. El entorno tiene ese papel fundamental de como mínimo no añadir más presión al deportista. No creo que se les tenga la responsabilidad de quitarle o reinterpretar esa presión de manera más saludable. No creo que se les tenga esa responsabilidad, que sí es así y tienen a esas agentes para hacerlo respecto. Pero sí que se les tiene que dar esa responsabilidad de como mínimo no generar más presión al deportista. Cuando llega a casa, cuando sale a entrenar, se encuentra un entorno de aceptación y de soporte. De generar más presión, de generar más expectativas en el deportista. Por mucho que tú, como familiar o integrante del entorno del deportista, creas que puede llegar a X nivel, que puede cumplir esta expectativa, que puede lograr el examen, etc.

Respecto a otro tema que es bastante preocupante en el componente psicológico en los deportistas, sobre todo de élite porque es su profesión, son las lesiones. ¿Cómo se ha de llevar una lesión, sobre todo las de larga duración, para que el deportista no caiga en problemas de salud mental?

Se tiene que llevar de manera que se produzca una aceptación de que si la lesión es de larga duración, la recuperación o la lesión en sí siempre es física y psicológica. Si es de corta duración es otra cosa, pero las de larga duración absolutamente siempre son físicas y psicológicas. La física acaba llevando a una lesión psicológica en el sentido de que tú también vas a tener que hacer una recuperación psicológica de procesar esto que te ha pasado, esta lesión, procesar todo el tiempo que vas a tener que estar fuera, procesar lo que eso puede implicar a nivel de contratos, patrocinios, visibilidad, etc. Y lo que puede implicar eso luego en la vuelta a la competición, si vas a volver a ser el mismo, gestionar un poco esa incertidumbre. Siempre se tiene que enfocar una lesión de larga duración con el trabajo a nivel de rehabilitación física, con el trapeuta, redactadores y demás que son profesionales para ello, pero también intentando ponerse en manos de un profesional de la psicología que te prepare no solo para la vuelta, sino la gestión de todo ese tiempo en actividad. Porque al final piensa que sí, es su trabajo, no es como que alguien coge una baja, entonces cojo la baja y me voy a descansar. Pero en ese caso el deportista no solo coge esa baja y deja de hacer su trabajo, sino que deja de hacer lo que más le gusta, lo que más le viene de ese deporte, aunque sea un trabajo. Entonces es gestionar todas esas emociones asociadas a ese paro repentino de

la actividad y el esfuerzo que va a suponer toda esa recuperación y después volver a la actividad.

Adentrándonos un poco en ese factor psicológico, pero a favor del deportista, en beneficio del deportista, te quería preguntar sobre las estrategias de afrontamiento y diferentes estrategias que dais los psicólogos para cuidar de este rendimiento a partir de la psicología. Quería preguntarte, ¿cuáles utilizas tú, cuáles crees que son más efectivas?

Bueno, yo al final siempre digo que no podemos hablar de técnicas sin objetivos. Es decir, la psicología como cualquier otra disciplina científica desarrolla unos conocimientos teóricos y a través de esos conocimientos teóricos se desarrollan unas tecnologías, que son esas técnicas, esas estrategias que utilizamos. ¿Qué pasa? Que esas técnicas o estrategias de manera aislada carecen de sentido. O sea, tú tienes que preguntarte cuál es el objetivo que persigo con este deportista o qué objetivo quiere conseguir utilizando esta técnica. Y a partir de aquí eso te sugiere, uno, qué técnica es la más óptima, dos, cómo debes utilizar esa técnica para que vaya a la dirección de su objetivo. Entonces, yo siempre digo eso, no hay técnica más efectiva que otra si antes no tienes claro con qué objetivo lo vas a trabajar. Entonces, si lo que queremos es, qué sé yo, optimizar o maximizar la motivación, pues yo tiraría como primera línea un establecimiento de objetivos coordinados, objetivos a largo plazo, medio plazo, corto plazo, que sean exhaustivos, que sean específicos, no hacer todo un buen desarrollo de objetivos. Pero si el objetivo es fortalecer la confianza, las técnicas que vas a utilizar van a ser útiles seguramente. Entonces sí que es verdad que hay dos o tres técnicas que funcionan muy bien. Por mi experiencia yo he visto que funcionan muy bien en general, porque tienen mucha adherencia en la mayoría de deportistas, que en mi caso por lo que yo he podido observar, son la visualización, como tú bien has dicho, sobre todo porque al final la visualización la puedes utilizar para muchísimas cosas. Y luego también los planes de actuación que les digo yo para la competición, es decir, el preparar cómo va a ser el afrontamiento psicológico de la competición. Dos técnicas que a mí siempre han funcionado muy bien, compañeros psicólogos también les han funcionado muy bien, así en líneas generales, pero insisto que ninguna técnica es efectiva de por sí, si no la utilizas con un objetivo claro.

¿Cómo son estos planes de actuación que elaboráis?

Bueno, los planes de actuación es una técnica que como toda técnica es un parche, es una solución temporal, pero funciona muy bien para fortalecer la confianza del deportista gracias a mejorar esa preparación de la competición. Entonces, un plan de actuación de los que nosotros hacemos, implica hacer el trabajo de plantearse objetivos en primer lugar para la competición, individuales, hablamos siempre de individuales, independientemente si es un deportista, es un deportista de equipo, objetivos individuales que quiero conseguir yo en esta competición. Y aquí podemos ver objetivos de resultado o objetivos de proceso que decimos, por ejemplo de trabajar con un correo de trail, que justamente hemos hecho uno, y se han planteado dos objetivos, uno, hacer top 5 en la carrera, pero otro objetivo, que este ya es más de proceso, es mantener 137-140 pulsaciones por minuto durante el máximo tiempo posible en la carrera para que sea controlado, estos dos tipos de objetivos. Luego tengo una parte que es más a nivel de acciones, ¿qué tengo que hacer yo en la carrera que dependa de mí para poder conseguir los objetivos, o como digo, para aumentar la probabilidad de conseguirlos? Luego tengo una segunda parte que para mí es la más importante porque es la que más te prepara para esa competición y por lo tanto más confianza te va a generar, que es la previsión de posibles problemas que pueden surgir, aceptar que van a poder salir imprevistos, dificultades, entonces numerar cuáles son las más probables, qué cosas pueden salir mal, voy a tener esa previsión hecha y con esto hago un plan B, decir vale, si pasa este imprevisto, si pasa esta dificultad, ¿qué puedo hacer yo? O bien para solventarla, o bien para contrarrestarla, o para que afecte lo mínimo posible a mi rendimiento. Entonces te queda toda una preparación psicológica de la carrera que aquí ya no entramos a nivel estrategia, es diferente, estrategia de la competición que el plan de la competición.

Te queda un plan de gestión psicológica de la competición que el deportista lo que le genera es eso, es confianza, porque ya tiene eso preparado y previsto de antemano. Es una técnica que en este caso a mí no funciona muy bien y se descubrió pesado con esta técnica. Es muy interesante porque de hecho ya con algunos deportistas y psicólogos que he hablado me lo han planteado, no con el mismo nombre pero sí de plantearme, yo antes de una competición me preparo los posibles problemas que puedan surgir, cómo actúo ante ellos, entonces es algo bastante conocido.

Quería preguntarte acerca de un caso concreto, que es el de Ilia Topuria. La mentalidad que tiene de ganador es abrumante, pero no sé hasta qué punto esa autoconfianza puede llegar a afectarte de forma negativa o positiva.

Sí, es verdad. No me gusta hablar de casos, conozco el caso de Ilia Topuria pero no soy su psicólogo y no lo conozco él, entonces tampoco sé realmente lo que hay detrás, solo lo que vemos todos, entonces sí que es una mentalidad que aparentemente es muy positiva. Pero yo siempre que veo casos así, no puedo evitar preguntarme si se lo cree realmente o no, si es la mentalidad de ganadora aprendida o realmente está interiorizada. Es muy fácil en ese tipo de perfiles que cumplan con lo que denominamos muchos psicólogos como la falsa autoconfianza, que consiste en ser deportista y que constantemente sabe que va a ganar, dice declaraciones de yo tengo claro que hoy voy a ganar porque estoy más fortunado, porque soy el mejor, porque me gusta mi teoría, porque soy más fuerte, por lo que sea. Pero el problema es que esa es una confianza falsa porque la teoría no está fundamentada en nada más que en palabras, la autoconfianza, como decía Kobe Bryant, viene de la preparación, de saber lo que a mí se me da bien, en lo que yo estoy cómodo haciendo y en lo que no estoy cómodo haciendo. A partir de aquí, a partir de esa preparación y de ese conocimiento yo actúo. La autoconfianza viene de ahí, de saber cuáles son tus puntos fuertes, cuáles son tus puntos débiles también y por lo tanto cómo aprovechar los primeros y contrarrestar los segundos en los descargos. Lo que a mí me ocurre siempre me pregunto eso, ¿cuánto de realidad habrá ahí? Realmente esa mentalidad de ganar o ganar está ahí y está bien trabajada o es de caras a la galería. Y eso normalmente, la prueba del algodón para saber eso es cuando vio una derrota importante en un combate importante, en una competición importante o inesperada. Si el deportista se hunde ante esa derrota, la confianza era falsa. Si el deportista tiene un pequeño periodo de huelo, de cabreo, de frustración, de decepción, pero se recupera relativamente rápido, esa confianza era verdadera. Relacionado con ello, no sé si él, a partir de esto, él dice mucho un poco relacionado del querer es poder, si yo quiero puedo.

Bueno, al final insisto mucho con esto y por esto motivo la confianza siempre digo que es el factor psicológico más determinante para el rendimiento. Porque la motivación sin confianza se convierte en una amenaza. Si tú tienes la motivación de conseguir X objetivo, de ganar X combate, pero no tienes la confianza que puedas hacerlo, esa motivación se acaba

convirtiendo en una amenaza. Es como si sí es lo que quiero, pero es que en el fondo no sé cómo hacerlo, no estoy preparado, te estás simplemente auto engañando diciendo que sí sí, querer es poder, y entonces como yo quiero, voy a poder. Si esa motivación va a acompañar la autoconfianza, pero si no va a acompañar la confianza, será todo lo contrario. Siempre digo que esa motivación que sea favorable o no va a depender de si realmente está fundamentada y contrarrestada y equilibrada con esa confianza deportista. Porque al final querer no siempre es poder, te puedes querer algo, pero si no puedes, no tienes las capacidades y las condiciones, y no tienes el mismo esfuerzo. Y eso creo que es mucho. Es como lo mismo. Si parece obvio, pero es algo muy difundido, por eso quería preguntarte sobre ello. Al final es también la tradición en el deporte, tenéis cursos súper positivos, ustedes son los mejores, está la materia ganadora, tradicionalmente se ha estado muy vinculada al deporte, y justo ahora se está empezando a revisar y a portar una visión un poco más en esa parte también lo entiendo, pero hay que irlo también reestructurando un poco.

Por último me gustaría preguntarte acerca un poco de la diferencia, antes lo has mencionado, que en algunas estrategias o planes que hacéis no diferenciáis entre individual y colectivo en el deporte, pero quería preguntarte sobre tu experiencia personal trabajando con deportistas de alto rendimiento en deportes colectivos e individuales, algo que depende más de ti y en el otro que depende de factores quizás más externos ya que tienes a otros compañeros al lado, ¿cómo lo ves tú?

Sí, yo creo que sí. No sé realmente si lo veo o si se dan cuenta desde mi experiencia creo que sí, pero lo que está claro es que realmente lo es. Un deporte individual es mucho más controlable o tienes más factores controlados por ti que uno colectivo. Por eso tú puedes estar jugando muy bien, entrenando muy bien o lo que sea, pero si tu compañero es todavía mejor que lo que tú pongas, a no ser que también pase algo que no puedes controlar pero sí que los individuales sí que está esa percepción de mayor control que los colectivos. Eso quiere decir que los individuales haya cosas que tú no puedes controlar, está claro, pero sí que realmente es así, hay esa mayor percepción de control y por lo tanto ese trabajo de la confianza porque con la confianza no es lo mismo que con los colectivos. Con colectivos el hecho de no tener muchas cosas controladas y tú tener que desarrollar esa percepción de control para que el deportista a pesar de todo eso te dé confianza es mucho más complicado porque cómo generas

confianza un deportista que no está jugando nada. Si te tratas en ti mismo yo soy rango, pero yo quiero jugar y no puedo hacer nada más de lo que estoy haciendo. Es mucho más sencillo trabajar eso en los deportes individuales, no quiere decir que en los colectivos no se pueda trabajar pero sí que por experiencia es mucho más sencillo en los individuales.

8.1.5. Andrés Díez

¿Qué factores que afectan a la salud mental se enfrenta un deportista de élite?

Bueno, sobre todo, el deportista de élite, cuando hablamos de nivel profesional, a lo que más se estresa diariamente, o sea, a lo que se enfrenta de la competición, de la presión del público, de las redes sociales ahora, de los medios de comunicación, ese es el factor más grande. Luego, obviamente, pues está a nivel físico, que es otro estrés, que también es un estrés para el cuerpo, pues porque al final está entrenando cada día, o jugando a partir de cada tres días, desde hace tiempo los jugadores se quejan. Entonces, sobre todo, el estrés a nivel mental y físico, al final el estrés, como se dice, siempre va al mismo sitio, no hay diferencias. Entonces, eso es algo que más se enfrenta a los deportistas. Luego, junto a eso, al final, cuando hay un nivel de estrés tan alto, pues también te puedes enfrentar a nivel de ansiedad, de esos nervios de competir, de hacerlo bien, de esa presión. Y bueno, sobre todo esas dos partes, ese estrés y esa posible, digamos, la ansiedad, si quieres, o nervios de competir. Pero sobre todo, es un nuevo caldo de llegar a proteger a la persona, pero bueno, a partir de ahí, pues pueden salir otras variables importantes que están asociadas.

¿Cómo es este proceso de que cuando un deportista tiene un bienestar psicológico, un bienestar mental, pueda rendir mejor?

Bueno, al final, el proceso es muy importante, en el sentido que tú estás diciendo. El bienestar mental del deportista viene por ese estrés que tú vas a tener anualmente, es decir, el estrés no lo vas a dejar de tener, porque estás en un entorno muy competitivo, de alto rendimiento, donde se te exigen unos resultados. Ese estrés no lo vas a evitar en ningún momento. Entonces, lo que el deportista debe intentar, o deberíamos intentar trabajar con él, es cómo adaptarse, cómo afectar esa situación. Entonces, lo importante a nivel de bienestar emocional, o a nivel de bienestar mental, o salud mental, es que el deportista pueda aprender, al final es un aprendizaje, como cualquier otro aspecto, físico, técnico, que haya un aprendizaje de qué cosas, a nivel del deporte y de la vida también, que le están afectando, puedan depender de él. Y que esa capacidad de apreciarlo, de saber qué cosas puede hacer él por estar bien o por estar mejor en ese sentido, pues le puede ayudar a aprender más, porque al final no está pensando en cosas externas que le puedan condicionar a la hora de jugar. Entonces, está en ese sentido

más relajado, más tranquilo para poder competir, para poder jugar mejor, sin tener, pues eso, bloqueos a lo mejor, o como hemos dicho antes, esa ansiedad por hacerlo bien, que te hace a lo mejor más rápido de lo que toca, o que le hace las cosas más rápidas, pensando en lo de fuera, en el exterior del ámbito. Pues al final, con esa tranquilidad, va a salir mejor a nivel de tu nivel, está más cerca de poder aprender mejor.

Entrando en precisamente en lo que has dicho, que el factor más común es el estrés, la respuesta hacia este estrés, es decir, el problema que se suele desarrollar, ¿es común en los deportistas? ¿Suelen responder de manera similar?

No, yo creo que al final el estrés, eso que te he dicho, no es malo por sí, es un mecanismo que tenemos de adaptación al medio, o sea, al final la diferencia entre el estrés, como tal, que te ayuda también, que tiene dos caras, al final el estrés, en cierta manera, te ayuda a poder rendir a un alto nivel, a subir tu nivel de activación, de concentración, para poder caminar al nivel que te toca, poder disfrutarlo también cuando estás en el presente, como hemos dicho antes, no estás pensando lo que ha pasado antes, sino lo que va a pasar después, pero hay un momento en el que si ese estrés es muy alto, al deportista le va a generar problemas, problemas como la tensión, problemas a lo mejor de ansiedad, a lo mejor de pensar sobre cosas demás que le puedan afectar a nivel negativo, digamoslo así, o a nivel que no le permita jugar, pero no todos los deportistas se afectan de la misma manera, o sea, es muy personal creo, sí que es verdad que a lo mejor lo que decimos, el estrés no es la causa, porque al final es multifactorial, el intento y el bienestar mental, pero sí que es verdad que el estrés a lo mejor es como la causa común en el sentido de que viene de diferentes formas, las formas pueden ser diferentes, pero la función que tiene ese estrés en la persona, que es lo que le está haciendo, pues a lo mejor no va a salir como toca, no va a estar bien, como a lo mejor debería de estar tranquilo, sí que es verdad que viene del estrés, pero la respuesta de las personas son diferentes, y a lo mejor en un equipo puede ser parecido, porque compartes el contexto del equipo, del entorno, de todo lo que ha pasado durante la temporada, pero cada deportista es diferente, sí que ves cosas común, la falta de confianza, pero yo digo, la respuesta es diferente porque en general la persona es un mundo, y a lo mejor a la persona le puede afectar de cierta manera a nivel mental o a nivel de desarrollo, y a la persona en la misma situación o en tu social, pues no, muchas veces es muy personal.

¿Cómo se puede gestionar esa presión añadida que se tiene al estar bajo el escrutinio público, al competir delante de tanta gente?

Bueno, al final es prepararte, igual que la gente hace muchísimo tiempo, todos los deportistas, hay una preparación física, hay una preparación táctica, hay una preparación técnica, pues al final esta parte psicológica no es la más importante que el resto, es igual de importante que el resto, entonces como es igual de importante que el resto, la tienes que preparar. Entonces, ¿cómo la podemos trabajar? Es lo que tú has dicho, a ver qué te van a presentar muchas personas, y todo esto, pues anticipando qué va a poder pasar dentro del partido o dentro de la pista, según el deporte. Entonces, ¿qué va a pasar, qué puede pasar, qué situaciones puede pasar? Pues preparar mentalmente, saber y sobre todo conocerte a ti, es decir, saber qué cosas te pueden afectar más, qué cosas te pueden condicionar más, cómo tú eres, porque al final cada persona más sabe, debería saber un poco cómo es, en el sentido de cómo nos puede afectar un mal inicio, o cómo nos puede afectar un error en qué situación. Entonces, sobre todo eso, preparar la competición, el partido, la situación que sea, antes, y conocerte. Lo que te he dicho es muy personal, la persona tiene que conocer y saber si a lo mejor necesita un activación más alta para poder competir, porque es una persona muy agarrada, muy tranquila, y cuando entra al partido, si está muy agarrado, a lo mejor eso le hace estar más tenso y más bloqueado, y en cambio la persona mejor necesita lo contrario, una persona muy nerviosa, una persona que piensa mucho, pero a lo mejor necesita estar más tranquilo. Entonces, sobre todo es prepararse, no llegar a la competición o no llegar a un partido y decir, bueno, pues lo que me salga, ¿sabes? Pues eso, qué objetivos tengo, qué dependen de mí, sobre todo eso, que el deportista tenga una sensación de control, que dentro del partido, dentro de la situación, hay muchas cosas que me dependen de mí, pero lo que sí que es importante es trabajar, vale, qué cosas dependen de mí, dentro del partido qué responsabilidad puedo tener yo, y que, sobre todo lo que he dicho antes, que la atención esté como dirigida hacia esas cosas, en el máximo tiempo posible, eso no va a ser posible hacerlo al 100%, va a haber momentos donde el deportista va a poder ir del partido, puede tener condiciones más, eso es normal, pero que haya esa parte de preparación brevia, de igual que prepararse a nivel físico para poder avanzar, o a nivel técnico para mejorar, o a nivel táctico para saber dónde te pueden atacar, cuando te puedes tener culpables, pero eso es todo lo mismo, en el sentido de

trabajar en esta parte. Luego, dentro de eso, cada persona, lo que he dicho antes, es muy individual.

Y en cuanto al entorno, se ha demostrado que tiene bastante influencia, las personas que rodean, amigos, familia, ¿cómo se debe cuidar este aspecto para que haya un bienestar mental?

Como has dicho, el entorno es clave, hemos dicho que tú trabajas con un psicólogo deportivo, que te ve una hora a la semana, o una hora cada 15 días, o lo que sea, al final, lo digo siempre a los deportistas, lo importante no es lo que hablemos en la sesión, o si es importante, pero lo importante es qué hay después, qué haces tú luego, con quién hablas, con quién te juntas. Entonces, obviamente, el entorno es muy importante cuando hablamos de nivel de alto rendimiento, en cuanto a que sea un apoyo a ese deportista, en el sentido de casi todo el mundo alrededor, puede ser representantes del PT de Guadalajara, representantes, coordinación, director deportivo, entrenador, los medios de publicación, publicidad que puedas tener, todos ellos en común lo que tienen es que tú tienes que recibir, tienes que dar un resultado, porque a mí me va a beneficiar. Entonces, tu entorno más cercano, obviamente, tiene que ser algo que sea un joya, donde tú sabes que puedes ser sincero, donde sabes que puedes desahogarte, donde sabes que puedes expresar tus miedos, no sentirte juzgado.

Entonces, eso, muchas veces, es lo más importante del entorno, acompañar y escuchar al deportista, más allá de si te tardas más o menos consejos. Yo le digo siempre, en la emoción cuando sale, acompañarles, escuchar, y luego ver qué cosas pueden hacer. La verdad es que digo, puedes seguir, ¿no? Ya te digo, todo el otro entorno, que no sea familiar, amigos, mujer, hombre, hombre o hijos, todo el otro entorno, quieras o no, tiene el objetivo común de mejorar, de ir más allá, ganar más económicamente, tener más exposición, lo que sea.

¿Qué hay de las lesiones? Es un tema que preocupa mucho a los deportistas, sobre todo las que son de larga duración, pueden afectar bastante psicológicamente. ¿Cómo ha de llevar esta etapa el deportista?

Las lesiones es una de las cosas que más pueden afectar al deportista a nivel psicológico, porque te aparta de tu vida normal, te hace cambiar todo tu esquema mental, todo tu esquema del contexto, todo tu esquema del día a día, entonces obviamente es una situación muy

complicada para los deportistas. ¿Cómo se puede afrontar? Sobre todo al inicio es muy importante, al inicio hay mucha incertidumbre, esa incertidumbre es lo que genera en los jugadores rabia, enfado, a veces tristeza, es como ver qué pasa al inicio, sobre todo al principio, poder saber qué clase tiene la lesión para quitar esa incertidumbre, porque cuando se quita esa incertidumbre la mayoría de deportistas, tanto a nivel, necesitan como, vale, me han pachado esto y a lo mejor voy a estar seis meses, pero saber que van a ser seis meses. Si tienes esa certeza es como una primera vida para poder llegar a ese momento. Para esa aceptación, porque al final el inicio es sobre todo esa incertidumbre, saber que si es una lesión nueva, por ejemplo, que me han lesionado, qué me va a pasar, cómo me voy a servir, cómo van a ser las fases, como muchos principios, intentar acompañar en ese sentido y quitar la incertidumbre, y después hay fases, claro, depende de cada versión, pero al principio sobre todo es eso, saber el alcance para el deportista para que empiece a asimilarlo, a tener esa aceptación, y para que ellos vean esa aceptación por un lado y luego pasas a seguir como para poder seguir en el camino de poder volver a jugar. Pero sobre todo eso al principio, el acompañamiento de, vale, cómo se sientes, cómo estás, qué sensaciones tienes y qué plan puedes tener.

¿Qué estrategias de afrontamiento recomiendas o crees que son más efectivas?

Sí, sobre todo, sobre todo lo que recomiendo, bueno, lo que se recomienda igual que todo es toda estrategia, toda técnica que tú le puedas usar, tu herramienta en el cual se busca al deportista, se tiene que tener antes de poner en el partido, es decir, si trabajamos la visualización, si trabajamos el autodiálogo de alguna manera, sea por nivel de habla, por ejemplo, sistema de creencias que como trabajar a nivel de la emoción y el pensamiento como asiento, eso se tiene que primero probar en entrenos.

O sea, primero en entrenos porque al final es donde tú tienes lo que te he dicho antes, tienes un poco esa sensación de control, igualmente en entrenos, obviamente tienes, en el autorreplicante tienes esos nervios, esa alegría, pero no es lo mismo ni lo mismo si tú te acompañas por tu partido, entonces necesitas ponerlo en práctica en los entrenos, eso es lo primero, y luego como estrategias, herramientas, sobre todo tener como lo que he dicho, un plan de acción tuyo, personal, es decir, tener los objetivos que vayan más allá de otro resultado, esos objetivos que vayan en dirección a qué procesos tengo que hacer yo, qué cosas

tengo que hacer yo, pues claro, depende de cada deportista, depende de donde juegues, depende de tu posición, depende de lo que el equipo o el mánager o el cuerpo técnico pueda pedir, pero que tengas un plan de acción propio, que tú tengas lo que te digo, un plan de acción en el sentido elevado, el partido este, pues, me gustaría, por lo que hemos hablado por el octavo, por lo que me siento, debería hacer esto, esto y esto, cosas que dependen de él, a nivel uno son objetivos, como base los objetivos de ese jugador, de ese partidista, luego dos, tener rutinas para diferentes situaciones, en tenis por ejemplo, es muy típico, cuando van a hacer servicio, cuando van a hacer arrastro, cuando están sentados, pues, esto es lo mismo, tener rutinas para antes del partido, que cosas me van bien hacer antes del partido, pues no sé, antes de calentamiento me va bien escuchar música, pero aunque sea, me va bien ver un partido o jugadas mías, pero tener siempre una rutina más o menos establecida, que te ayude a ti, a ti físico y mental, a ir encarándote al partido, luego, rutinas, por ejemplo, a nivel de partido, si fallo alguna situación, si fallo algo, tener una rutina para volver al partido, rutinas, autohabla, que es lo que has dicho, tener ese trabajo previo hecho, al final del autodialgo, no en el partido, cuando en el partido estás en un nivel emocional muy alto, donde no puedes racionalizar las cosas, hay que ser más pacientes y luego, posteriormente, si no hay problemas, tranquilos, ver qué es lo que has sentido y pasarlo a papel o a cosas más racionales. Y mi solicitud, también se trabaja sobre todo en aspectos más de éxito, yo creo que más de situaciones concretas del jugador, es decir, que él quiera mejorar o que necesita ese apoyo, y lo que te digo, sobre todo, tener la rutina establecida para diferentes situaciones donde tú te puedes ir a nivel de concentración, lo que hemos dicho del partido, tener una rutina antes, y los objetivos, es muy importante, tener objetivos más allá de ganar el partido, más allá de las rutinas, cosas que dependen de él, para poder volver a eso, para poder volver a la presión.

Un aspecto que probablemente tenéis muy en cuenta es la autoconfianza, supongo que trabajáis en ello, pero quería preguntarte acerca de un caso concreto, para partir desde ahí, como es Ilija Topuria, con esa mentalidad que tiene de ganador, de decir que ha ganado antes de competir, ¿hasta qué punto ha de un deportista tener autoconfianza, pero hasta qué otro punto puede ser esto demasiado negativo?

Bueno, al final aquí son casos muy particulares, lo que te he dicho, cada personalidad es diferente, también cada contexto es diferente, es decir, en el mundo de la lucha es diferente, tanto la forma de verbalizar las cosas, el contexto, la forma de tú expresar a nivel corporal, es diferente porque al final hay un contacto físico, un contacto físico total, uno contra otro, entonces esa mentalidad que tú estás diciendo de creer que vas a ganar antes de poder subir al ring es muy importante, sacando del contexto lo que decías de la confianza, es lo que tú has dicho, hay un punto, igual que lo que hemos contado del estrés, hay un punto en el cual esa autoconfianza, ya no digamos que es autoconfianza, sino que es relajación, es creer que estás por encima de la situación, eso puede hacer que te relajes, que pienses que ya has ganado, así que es verdad que la autoconfianza es básico para poder competir a tu nivel, para poder enfrentarte a situaciones tan estresantes como el del puente de Éric, entonces sí, es una variable muy básica de lo que te digo, y se puede trabajar de muchas maneras, como hemos dicho antes, de las rutinas, de los objetivos, del tema de tener un plan, todo eso te va a dar confianza, porque te va a dar sensación de control, de poder controlar las situaciones.

Para terminar precisamente de esto que decías, el control, que supongo que en parte relaja al deportista, no sé si un estudio mostró que cuando es un deporte individual tiene más sensación de control, y cuando es colectivo menos, porque al final también depende del rendimiento de otras personas, no sé si desde tu perspectiva y experiencia trabajando con deportistas también has notado esto.

Bueno, puede ser, pero también siempre hay como dos caras, sí que es verdad que cuando son deportes individuales se ve más esa sensación de control cuando hay confianza, pero cuando vienen con nosotros a veces por esa desconfianza, por esa falta de confianza al final, viene muy internacional por la responsabilidad, muchas veces cuando es deporte individual esa falta de confianza es porque ellos ven que toda la responsabilidad es suya, que todo depende de ellos cuando a veces no todo depende de ti, como que sea un deporte individual, y en cambio en deportes más colectivos a veces pasa un poco lo contrario, es decir, que la responsabilidad la tienen obviamente igual, pero está un poco más difuminada en el sentido de no saber hasta qué punto va a depender de ti una cosa u otra, sí que es verdad lo que tú dices, creo que ya no solo el nivel de confianza sino también el nivel de responsabilidad sobre la situación, y a veces cuando son individuales los deportes hay un exceso de responsabilidad, y ese exceso de

responsabilidad lo que hace es un exceso de estrés, que lo que hemos dicho antes, un exceso de ansiedad por controlar un todo, por todo tiene que ser perfecto y la perfección no existe entonces que es verdad que la parte de confianza es así pero también hay como la parte contraria ¿sabes? que al final al final el contraste es tener ese equilibrio un poco lo que has dicho al principio, ese equilibrio emocional, al final no podemos estar siempre súper bien a nivel de rendimiento y a nivel mental y físico ni tampoco podemos estar súper mal porque hay que decidir algo entonces en ese balance es lo que tenemos que intentar trabajar muchas veces los deportistas vienen con creencias de no tengo que ser perfecto esto tiene que ser así, entonces esa creencia te hace ser muy... de las situaciones y cuando eres más inflexible te puedes romper más porque no tienes la capacidad de adaptación es un poco lo que decía lo que comentaba en principio, cuanto más adaptable eres a las situaciones pues obviamente las situaciones complicadas las vas a poder tolerar mejor y las situaciones mejores tampoco te vas a subir en ellas, es un poco lo que se trata que no debes tener ese equilibrio para poder competir así, resumido.

¿Cómo actúas tú en tu caso para empezar a trabajar con un deportista quieres decir como empezaron las sesiones o sea, cuando se te presentaba un deportista para hacer esa adaptación individual y tal de ese factor psicológico?

Bueno, lo que hago sobre todo es la primera sesión es conocer a la persona, al deportista quien es, de donde viene, que es lo que ha hecho su familia si son más mayores o sea, si son amantes, por ejemplo, profesionales pues conocer su trayectoria desde más o menos su deporte base, que cosas han pasado en su vida y luego a partir de ahí claro que a ellos siempre vienen, normalmente ellos siempre vienen con la demanda de confianza nervios no sé, cosas así confianza y gestionar los nervios y así entonces tú tienes que ver por qué, y ver un poco de lo que has conocido en las primeras sesiones ver qué crees que puede ser y al final es un trabajo juntos es decir, yo digo lo mismo al deportista, yo no tengo la verdad yo no tengo la verdad ni les conozco mejor que ellos es decir, yo puedo ser un experto a nivel de conducto humano pues eso, pero variables podemos trabajar, qué situaciones puedes encontrarte pero el experto de tu vida él es tú, en el sentido de tú sabes lo que ha pasado yo puedo intentar que me explique qué cosas puede sentir pero es un trabajo conjunto, es decir yo, cuando hacemos por ejemplo, la parte más que se dice de evaluación pues de todas maneras es conocernos

conocer a la persona, que él se sienta sobre todo eso, que se sienta a gusto en la evaluación, más allá de las técnicas las estrategias que si no se sienta juzgado es muy importante y luego a partir de ahí les pongo vale, pues mira lo que me has explicado puede ser esta cosa, creo que podemos ir por aquí, trabajar ciertas cosas y plantearle lo que hemos dicho un camino, vale, pues el camino que vamos a hacer es este, porque creo que en función de estas variables y él o ella quiero siempre que me diga vale, pues creo que sí, o podemos empezar por aquí a veces hay deportistas que son más vale, pues me gustaría empezar por aquí y hay deportistas que no, que dicen pues Andrés, pues lo que tú creas entonces empezamos por una cosa concreta y a partir de ahí van saliendo más cosas pero siempre digamos el aval del deportista que viene porque al final es lo que hemos dicho al principio mucho que hablemos tú y yo pero lo importante es que tú creas en esa situación, creas que lo puedes cambiar y que te pueda ayudar.

8.1.6. Meritxell Bellatriu

¿Qué factores afectan el bienestar o salud mental de un deportista de élite?

Un deportista que puede afectar su salud mental. Bueno aquí te diría que podemos sacar muchísimas cosas porque realmente hay muchísimos factores, pero bueno, en principio la presión, las exigencias, las exigencias deportivas, todos los niveles, la presión social, el ritmo de vida, un ritmo de vida realmente sacrificado y orientado al deporte, que muchas veces no tiene en cuenta pues las necesidades personales de las etapas evolutivas del deportista. Entonces realmente te he mencionado estas tres, pero bueno, podríamos decir eso, que seguramente depende de la edad. Vemos que un deportista élite pues no tiene todo lo que puede disfrutar un chico o una chica de su edad, más cuando son más jóvenes. Deportes como la gimnasia, deportes que se desarrollan cada vez más pronto y que entran en esa parte más de la élite, como más pronto aún se ve más. Esto es algo genérico, pero realmente es que hay muchos factores, pero creo que serían los más importantes, los más destacables.

¿Cómo puede llegar a afectar un buen estado de salud mental en el rendimiento?

Pues realmente es muy importante porque en función de su salud mental pues va a poder afrontar una situación mejor, que mejores condiciones o peores condiciones. Incluso a veces hay deportistas que no gozan de una buena salud mental, no de un equilibrio digamos, porque es difícil esto de cuantificar la salud mental, pero podríamos hablar de equilibrio. Deportistas que aún no tienen un buen equilibrio de salud mental rinden bien, pero siempre a corto plazo, a largo plazo pues acaban saliendo dificultades, sobre todo esto pasa cuando llegan a niveles más elevados, que es cuando no pueden sostener las dificultades, la presión, las exigencias internas, externas y entonces pues empiezan a quemarse, a explotar, a salir cosas que bueno realmente están ahí porque no hay un buen equilibrio. Por eso es algo que se tiene que trabajar y enseñarles a los deportistas y a todo el entorno a cuidar desde que empiezan en etapas más iniciales.

¿Y un mal estado de salud mental?

Lo mismo, tanto un buen como un mal equilibrio a nivel de salud mental realmente puede afectar el afrontamiento, en cómo ese deportista va a afrontar las situaciones y seguramente si

no tiene un buen estado, un buen estado de salud mental, va a tener que haber afrontado situaciones con menos recursos y eso pues le va a perjudicar más, va a estar más desprotegido y va a sentir mucho más el peso del deporte elite. Partimos de la base que el deporte elite no es saludable, no es por las condiciones, la exigencia, el sacrificio, lo que implica y sobre todo teniendo en cuenta las edades de los deportistas.

¿Los deportistas de élite suelen presentar unos problemas psicológicos comunes?

Bueno la verdad es que pueden ser diferentes en función de cada persona, personalidad y lo que surja también. Puede haber temas de ansiedad, pueden haber temas depresivos, temas más obsesivos, realmente temas fóbicos, o sea que realmente también va a depender primero de la personalidad base del deportista y después de la presión que está ejercida, pero más bien es la parte interna que no el entorno. El entorno evidentemente va a afectar, va a suponer más o menos presión en función de cómo el entorno influye en el deportista, pero tiene mucho que ver los recursos que tenga el propio deportista. También es verdad que cuando estamos hablando de adolescentes, claro, de recursos, ese deportista puede tener recursos, pero por etapa madurativa probablemente hay cosas que no está preparado, por eso es tan importante poder acompañarles para poder enfrentar, entonces así como problemas psicológicos, bueno, podríamos hablar de muchos síntomas. El tema del burnout, por ejemplo, el tema de quemarse, sí que es un síndrome bastante extendido en los deportistas y es un tema que cuando no hay una buena gestión por parte del entorno del propio deportista, pues es un fenómeno que se suele dar.

¿Qué hay de la afectación de las lesiones en el bienestar psicológico del deportista?

También influye el entorno, porque a veces encontramos familias que están mucho más afectadas, la propia familia que el deportista y esto también genera como mucha ansiedad, presión, por la vuelta, por lo que puede suponer también la lesión en sí, las consecuencias y por eso es tan importante, sobre todo hay que tener en cuenta la edad del deportista, porque cuando más pequeño, ya sabes, más influenciado, más afectación, en principio, en principio digo porque las normas nunca son generales, siempre debemos mirar el caso a caso para ver la afectación de cada deportista. Entonces, cómo lo vive la familia, cómo lo vive el entorno, realmente va a condicionar tanto positivamente o negativamente, también en las estrategias de

afrontamiento, cómo afrontan los problemas, cómo afrontan las dificultades, si se pueden expresar las emociones, si no se pueden expresar, si cada uno lo lleva en silencio e intentamos evitar expresarlo, entonces todo esto va a facilitar el cómo se afronta la situación y a que se pueda también compartir con ese entorno, si no, pues muchas veces el deportista se va a sentir más solo, no va a tener la manera de poder expresar lo que siente y esto va a contribuir negativamente a su recuperación.

¿Qué estrategias de afrontamiento consideras más efectivas y sueles recomendar?

Bueno, en realidad va a depender también mucho de cada deportista, las necesidades que tenga y también la capacidad y la vinculación que tenga con el espacio psicológico. Entonces, bueno, una estrategia muy básica que puede ayudar mucho a que el deportista se implique en su propia recuperación si está lesionado por ejemplo es el establecimiento de objetivos, o sea, que se pueda poner objetivos de proceso dentro de su recuperación. Los deportistas están habituados al logro de objetivos, con lo cual esa dinámica no tiene que cambiar cuando están lesionados y eso les ayuda pues a mantener esfuerzo en alguna cosa, en una cosa útil, evidentemente para su recuperación, en la motivación, porque también es algo que se puede perder en esos momentos, el estado anímico, el hecho de perseguir objetivos y también sobre todo de valorar progresos, progresos en detalle, porque muchas veces estamos pensando solo en la vuelta, pero no estamos valorando que igual no he estado a rodilla antes, pues no podía pasar de los 90 grados y ahora pues como que flexiona más. Entonces, todo este tipo de cosas hacen que el deportista pueda participar activamente en su recuperación y esto es una gran estrategia para llevarla a cabo. Otras estrategias, pues bueno, os ponía la visualización, por ejemplo, pues la visualización también es una estrategia que para trabajar situaciones determinadas pues puede ser de mucha utilidad, porque al no ver el impacto físico, el deportista puede seguir trabajando en contacto con su deporte y eso hace que también se sienta como más activo, más conectado.

También hay temas, por ejemplo, de autohabla, que también es muy interesante, es decir, qué gestión hace, qué pensamientos, cómo es el diálogo del deportista consigo mismo, por ejemplo, cuando aparecen pensamientos negativos del tipo, pues es que no voy a volver a ser el de antes, es que ya no voy a poder conseguir el nivel que tenía, me voy a volver a lesionar.

Entonces, todo el tema de los pensamientos negativos, el autodiálogo, es muy importante también trabajarlo, porque incide bastante en la autoconfianza.

Algunos estudios han mostrado que los deportistas de disciplinas individuales perciben las situaciones de forma diferente a los de deportes colectivos. ¿Estás de acuerdo con ello según tu experiencia?

Yo no te sabría decir, depende mucho de cada persona, de cada deporte, pero sobre todo de cada persona, porque el deporte en sí tampoco nos define, no sé si es más fácil o más difícil. Claro, sí que es verdad que al final a nivel de afrontamiento un individuo está mucho más trabajado, las personas que juegan deportes individuales se trabajan un poquito más, porque ya están viviendo todo de forma solitaria, puede ser que a nivel de capacidad de afrontamiento se pueda llegar a decir que tiene más capacidad. Todo esto yo no lo pondría como algo, un hecho consumado, porque primero, porque no lo estoy referenciando con ningún artículo, y segundo, que es más una impresión o una posible hipótesis.

8.2. Entrevistes a esportistes d'alt rendiment

8.2.1. Maria López

Maria tú has estado en la cima del deporte como es el kárate, ahora viéndolo un poquito ya desde fuera, ¿cómo veías tus... qué sensaciones tenías, qué sentimientos, qué emociones tenías antes de la competición, de una competición importante?

Pues esto al final ha sido como un entrenamiento, porque como todo el mundo entiendo que las primeras veces son súper complicadas y tienes que gestionar los

nervios de la mejor manera posible, y a medida que va saliendo y haciendo experiencias, tema psicología deportiva, antes de entrenar o hacer una gran competición, pues ya lo llevabas mucho mejor. Puedo decir que este último año he podido disfrutar muchísimo de los momentos más difíciles, por así decirlo, y cara al público, pero ha sido, como te he comentado, un entrenamiento de muchísimos años.

¿Alguna vez has sentido miedo escénico ante grandes escenarios?

Lo he sabido gestionar muy bien, soy una persona que nunca me ha dado miedo escénico, sí que me daba miedo hablar a lo mejor, pero como tenía que hacer una demostración, al final, bueno, bien. También te digo, lo he pasado peor cuando sabía que los familiares estaban en la grada, como que tenía ese apoyo, y cuando viajaba fuera de España, sabiendo que no había gente que conocía en la grada, me daba igual, pero cuando sabía que mi gente estaba en la grada, no sé si por querer demostrar más, al revés, pero no sé, yo misma me decía eso, y tenía como un respeto, no miedo, respeto, y sí que es verdad que hacer una final, por ejemplo, en Campeonato del Mundo Absoluto, con la televisión y demás, pues te daba ese nervio de decir, no la cagues, pero en el momento que te pones...

Has mencionado que has hecho un trabajo psicológico, sobre todo en tus últimas carreras, tu última etapa, este trabajo, ¿qué estrategias utilizabas para poder gestionar bien esa presión?

Pues a ver, no he tenido como tal un psicólogo, sí que mis compañeras han tenido un psicólogo deportivo y demás, y yo puedo estar muy contenta, porque en mi carrera deportiva

siempre he tenido a mi pareja al lado, cuando despegué del boom, hice el paso grande a la selección absoluta, que fue con 19 añitos, que ya es cuando empiezas a moverte mucho más, empiezas a ganar un poquito de dinero y tal, y ahí él siempre ha estado a pie de cañón y ha sido como mi psicólogo, yo siempre lo he dicho, ha sido mi gran apoyo y ha sido un trabajo evidentemente de años, incluso ya te digo, hasta hace un año yo no empezaba a disfrutar bien bien de lo que estaba haciendo y aún sabía que no me iba a durar mucho tiempo, porque mis proyectos de vida ya enfocaban hacia otro camino, pero bueno, ha costado lo suyo y gracias a él, al apoyo, a las rayadas que yo venía de entrenamientos, de competiciones y demás, el saber expresarme y hablar con una persona que te entiende y te apoyaba, pues me decía mira, pues tú tienes que hacer pues lo mismo que haces en el entrenamiento, imagínate que estás en el entrenamiento, ganes o pierdas, vas a hacer el mismo trabajo y el resultado, bueno sí, influye, pero vas a tener que hacer el mismo trabajo, entonces bueno, era un trabajo así, vale, pues en el entrenamiento me pienso que estoy en un campeonato del mundo, luego llegabas, acercabas al campeonato del mundo, pues lo gestionaba de otra manera y hasta que no estabas en el campeonato no podías no podías experimentarlo, ¿no?

¿Cómo era esa sensación que tenías de no estar disfrutando?

Pasaba demasiado nervios, quizás no sabías, nervios de querer ganar y hacerlo bien, pero a veces, aunque tú lo hicieras bien, no ganabas, porque dependía de árbitros, entonces me he estado trabajando el hecho de tú tienes que hacer el mismo trabajo, como te encuentres ese día, porque hay días, me acuerdo de serían peores, pues que no sé, no te apetece desayunar o no te apetece calentar una hora sino media, es como se encuentra el cuerpo y de cosas que no podía controlar, entonces a medida de que pasaba el tiempo, pues iba diciendo, mira, pues yo hago mi gata, que sea lo que Dios quiera y para adelante, pero ha costado mucho tiempo, porque al final tienes muchas personas que están influyendo ahí, pues un seleccionador, un entrenador, unas compañeras, lo que tú dices, un ambiente, que tú te dejas presionar y da igual, esa gente, ganes o pierdas, va a estar ahí y no te va a hacer nada, no vas a perder nada en la vida, no vas a perder dinero ni tu familia ni nada, entonces eso me iba diciendo, María, tú haces el trabajo, ganes o pierdas, todo va a disfrutar.

También te digo, hizo mucho el hecho de cambiar de equipo, yo tenía un equipo en la selección absoluta y el equipo último que hicimos este año fue estupendo, o sea, nos congeniábamos mucho tanto dentro como fuera del tatami y nos entendíamos y hablábamos de todo, no de los miedos sino de los momentos que tenían más respeto, de los entrenamientos y eso nos unía muchísimo, salíamos al tatami súper unidas y eso se veía, ya es cuando yo empecé a disfrutar.

¿Añadiste algún tipo de rutina o actividad tanto antes como después de las competiciones que te hiciese un poco liberar esa tensión, relajarte?

Pues esta rutina, sí que es verdad que yo cuando ya me iba de viaje empezaba con los nervios, entonces yo me empecé a preparar psicológicamente, a decir, María, el campeonato yo me iba un lunes, el campeonato es hasta el viernes, o sea, disfruta de este momento, disfruta de que aún puedes corregir cosas, puedes potenciarlo y mi rutina era descansar la tarde de antes, intentar descansar, había momentos que no podía por el trabajo pero si estaba fuera de España sí, poner las piernas en alto, al día siguiente comer, bueno, me empezaba a comer huevos a la plancha o tortilla o lo que sea, tenía que estar, yo me iba con mucho tiempo a desayunar porque necesitaba ese tiempo para mí y ya luego me ponía los cascos, me metía en el taxi, me iba al pabellón con mis compañeras y me gustaba estar mínimo una hora, hora y cuarto antes porque me situaba el sitio, pues calentaba un poquito con la ropa de cómo llegaba, luego pues a los 15 minutos me ponía mi pantalón, era como una rutina, sí que es verdad, que cada vez se iba haciendo más fuerte y eso a mí me daba una seguridad, sí que es verdad, las rutinas al final eran suyas, pero no tenía ningún amuleto, no tenía nada, sí que es verdad que tenía lo típico, no, me llevaba la pulsera de mi tía o las bragas, sí que es verdad que las bragas aún han continuado, pero lo demás no, pero las bragas tienen que ser blancas, si no eran blancas no, pero sí una rutina, la rutina ha ayudado mucho.

De cara a conseguir esa paz y ese bienestar mental, ¿cuál crees que es la clave para ti, para tu yo deportista, el tener esa tranquilidad, ese bienestar mental?

Al final lo más importante era disfrutar de lo que estaba haciendo, porque yo entrenando disfrutaba muchísimo y me gustaba tener esa adrenalina compitiendo, pero no conseguía disfrutar y ha sido súper complicado, lo que te digo, al final todo lo da la experiencia y el estar

en un ambiente que estés a gusto, se notaba cuando yo en un ambiente no estaba a gusto, intentaba que las cosas salieran bien, pero no salían, no por mí, a lo mejor por cosas que no podemos controlar, pero en esos momentos igualmente intentaba coger las cosas buenas, intentar disfrutar y bueno, eso es que

es muy complicado, todo lo ha hecho el tiempo, lo que tú dices y a lo mejor no me iba bien un campeonato, tampoco decía mira pues no me ha ido bien por esto, no, pues cogía, vale que puedo mejorar, venga pues de allí vamos al siguiente y así, o sea he sido muy consciente, viendo también y me he leído muchos libros de autoayuda, también me han ayudado muchísimo y bueno, soy una persona que siempre ha tirado, mi chico me lo dice, que era una descerebrada, siempre tiraba para adelante, pero claro, las cosas tienen su tiempo, ya te digo, nueve años en la selección y hasta el último no he empezado a disfrutar, ha sido un proceso largo.

¿Has notado en algún otro aspecto ese contraste de ir aprendiendo en el sentido de la psicología, de saber lo que te gustaba, lo has notado en algún aspecto más, aparte de poder disfrutar?

Aparte de poder disfrutar, hombre al final, lo que es la competición, te enseñan muchos aspectos y la psicología también, si tú la aplicas luego en la vida normal, es que es lo mismo, todo tiene su tiempo, no es lo mismo la primera vez que vas y conoces un sitio nuevo a cuando ya has ido a ese sitio y ya estás mucho más tranquilo, a mí me pasaba antes que cuando no sabía el pabellón que yo iba a competir, me creaba un estado de nervios, porque no sabía cómo iba a ser la zona de calentamiento, cómo iba a ser, entonces a mí me creaba inseguridad, a medida que he visto que da igual la zona de calentamiento donde seas, porque vas a tener un tatam igual en la zona de calentamiento, si al aire libre a lo mejor o hace más frío, tú tienes que hacer tu rutina, entonces hasta que en mi cabeza no hizo nada, no cambió la manera de gestionar los nervios previos al campeonato, de pequeña tenía muchas más inseguridades que ahora, pero igualmente las he ido gestionando, todo es trabajo.

¿Qué hay de tu etapa de dejar de competir a esos niveles, cómo la gestionaste cuando te pasaba por la cabeza esa idea y cómo lo gestionas ahora, cómo te ves?

Pues al principio, hará cosa de dos años, digo estoy en una edad que es joven evidentemente, pero lleva muchísimos años luchando y en la élite y es jodido porque es un deporte que no ha sido recompensado económicamente como nos hubiera gustado, entonces se decía qué va a pasar, ya está, se acaba todo, entonces hablaba con mi chico y me decía, a ver cariño, es que has tenido una, es que ha sido mi apoyo, mi chico, has tenido una vida muy estricta, por así decirlo, tú no te ibas de fiesta, las vacaciones las tenías que hacer cuando tenías fiesta entre campeonatos y concentraciones, no tienes tiempo para ti, no tienes tiempo para la familia, no has tenido tiempo ni para estudiar, o sea he estudiado pero siempre me ha llamado estudiar más, me ha llamado trabajar otras cosas, entonces nunca tenía tiempo para nada y tú cuando dejes de competir seguramente lo pasarás mal, evidentemente es una cosa que te gusta, pero te vas a abrir a otras cosas, otras cosas que no has podido hacer, eso ha sido un trabajo de gestión y en el último año me lo he notado mucho, porque empezaron los estrés, me abrí un negocio nuevo y era en plan, bueno tengo tiempo, llegaba a casa y cambiaba la maleta porque me iba a otro sitio, no pasaba tiempo con mi pareja, me creaba estrés, cuando yo me relajaba me ponía mala, entonces decía María, esto no es normal, entonces, ¿te gusta competir? me encanta competir y me encanta ayudar a los alumnos que quieren competir, pero me creaba un estrés que no era bueno, y estaba afectando ya a mi ser, a mi pareja, a mi familia, al trabajo y yo no era así y entonces pues bueno, creía que la mejor manera era no abandonar, apartar un poco el deporte de alta competición porque puse una balanza, puse los pros, lo típico que haces una lista y pones pros y contras, los pros pues claro que te abre puertas a nivel profesional, bueno pues siempre te sientes querido, pero tienes que mantener siempre la élite, o sea, nunca te podías conformar con los estándar, siempre tienes que estar por encima de, y eso creaba un estrés, de lo contrario pues que pasaba, si yo dejaba de competir pues tendría fines de semana en casa, que para yo tener un fin de semana en casa podían pasar cinco meses, podría estar, podía hacer planes, podía hacer muchas más otras cosas y bueno pues a partir de ahí empecé a rayarme aún más y hablé con el seleccionador y le dije, si a mí me pagaran un sueldo, decir vale, es que tú tienes que estar en Madrid dos semanas cada mes, vale yo estoy, pues a mí me pagas un sueldo, no hay problema, pues que yo cuando me iba a Madrid, me iba y dejaba todo, yo perdía dinero, tenía que, me tenían que sustituir y demás, entonces tú lo puedes llevar cuando eres joven, pero cuando ya tienes una vida, un proyecto de vida, pues no, entonces el seleccionador lo entendió, me dijo que claro que había hecho ganar a España muchísimas medallas, que estaría súper contento y que la vida no se trata sólo

de eso, y es que esto era razón, pues ahora, que aún no me ha dado tiempo, porque hace dos meses que me fui, pero ahora claro, ya voy viendo otro nivel de vida, me puedo permitir un día no ir a entrenar, antes era inviable, antes era, no voy a entrenar, caos, no, no pasa nada, no vas a entrenar, mañana entrenas, o sea, tienes otro tipo de rutina, no quiero dejar lo que es entrenar, evidentemente, porque me gusta el karate, el nivel físico, los chavales, la competición, pero lo viviré desde otro punto de vista, y bueno, es jodido y tengo miedo aún de decir, habré hecho bien, es lo que se suele hacer la gente, habré hecho bien, pero si lo he hecho es por algo, si lo he hecho es porque necesito hacerlo y ahora estoy bien, es lo que me decía mi chico antes, decía, si tú ahora estás bien, quiere decir que has hecho, has hecho, bueno, un buen cambio y esto te va a abrir otras puertas, que sí, que me has abierto y hay proyectos nuevos muy chulos, pero bueno, te da ese pánico de decir, joder, te has ido de una cosa que estabas en la élite y la gente dice, wow, ¿por qué te vas en la élite? Bueno, prefiero irme bien a no irme agotado, no querer más karate, quiero más karate, pero de otra manera.

¿Cómo instruyes tú a los que están en formación o que están empezando a pisar esos escenarios tan imponentes? ¿Qué claves les das tú para que manejen la presión, para que puedan rendir bien?

Yo siempre digo que el esfuerzo y constancia lo tienes que tener, si no lo tienes, no vas a llegar a ningún lado. Una vez pisas, tienes ese pequeño estrés de decir lo que hemos hablado, de siempre estar en la élite, ¿no? Habrán días mejores, días peores, pero tienen que ser conscientes de que todo lo que hagan lo tienen que hacer porque quieren y disfrutan. Y que una vez acabe eso, hay más karate, más allá de la competición. Yo siempre les digo, o sea, está muy bien hacer competición, pero tienes que tener los pies en la tierra, porque si no, no llegas a ningún lado. Mucha gente se le sube, ¿no? El campeón de España, genial, eres campeón de España, pero hay que mantener ese título. No te puedes subir, irte por las nubes y a la misma que tengas una competición mala, lo dejo todo. Porque la vida también trata de eso, de que aunque no te vaya bien, tienes que seguir hacia adelante. Y bueno, yo les intento ver que disfruten tanto de la competición como del karate que entrenan. Y que cuando más agobiados estén, desconecten, que paren, que descansen, porque a veces no nos damos la opción de descansar y es cuando petas. Que se vayan unos días, que no hagan karate, que no hagan deporte y que vuelvan otra vez poco a poco. Porque si no, eso luego crea lesiones, crea

depresiones y bueno, cada uno tiene su camino, cada uno llega donde llega y tiene que estar contento de lo que haga. Yo podría haber llegado más, puede ser, también podría haber llegado a menos, pero el camino, que lo haya disfrutado. Y eso es lo que le digo a los chavales, que disfruten de lo que hacen, mientras lo hacen. Y bueno, pues estamos consiguiendo ahí cositas, pero algunos se lo toman mejor, otros no se lo toman tan bien, otros ya se dejan y se van a estudiar. Pero bueno, hay poquita gente que... es jodido, es jodido, el nivel de alto rendimiento.

8.2.2. Àlex Villarejo

Quines sensacions tens abans de competir?

Les sensacions, just abans de competir, és veritat que, sobretot pels Jocs Paralímpics, sí que m'ho vaig treballar més, per així dir-ho, però jo, ja mesos abans, aquí, al... Bé, estic al centre d'alt rendiment de Sant Cugat, i aquí tenim servei de psicologia i tal, i sí que m'ho vaig preparar una mica més. Feia bastants exercicis de visualització de la prova, inclús més que de la prova, d'entrar a l'estadi amb tanta gent, perquè mai, o almenys jo, no havia viscut aquesta experiència d'estar amb tanta gent mirant-me a la vegada i tal. I, bé, no ho sé, la sensació jo crec que, almenys a París, perquè és el que tinc més recent, ja no són només dies abans, ja, per exemple, és abans del viatge, potser vam viatjar una setmana i mitja abans, dos dies abans, i ja està, no ho sé, és com que ja vas acumulant sensacions de nervis. Cada cop va més, notes com que et van pujant així cap a dalt, però jo, almenys, més o menys els controlo bé, per així dir-ho.

Com és aquesta sensació que tu em comentaves, d'entrar a l'estadi, entrar a una competició on sents que estàs sota l'escrutini públic, que tothom t'està mirant i que el teu rendiment es pot veure afectat per això. Com et sents tu amb això?

Bé, sí, és veritat que el factor nervi sempre pot fer variar el teu nivell, per dir-ho d'alguna manera. En el meu cas, és com que, bé, va anar la meua família a veure'm, llavors jo penso sempre que només està la meua família. Com que a la de més gent no la conec i penso que no em coneixen, llavors m'agrada pensar que només està la meua família veient-me. Sí que és veritat que igualment són molts nervis, perquè surts a la piscina, està tothom cridant, i, no sé, et genera com moltes emocions, però sobretot abans. Un moment entres a la piscina, perquè nosaltres abans de sortir a l'estadi estem com en una habitació, tots els que nedem junts, i arriba un moment en què hem de sortir tots a la vegada. Llavors just en els moments abans que estàs en aquella habitació sí que s'escolta molt la gent de fora, però arriba un moment en què tu mateix et poses el gorro i les ulleres i és com si tot s'apagués per un moment.

Estàs tu amb els altres 7 o 8 que competiu i no hi ha ningú més mirant. Fins que arribes de nedar, toques la paret, llavors és com torna tot aquest xivarri, per dir-ho d'alguna manera.

Alguna vegada has patit algun problema similar a l'ansietat prèvia a la competició, després de la competició per un mal resultat...

No, a veure, sí que he tingut algun cas, però a nivell acadèmic, però a nivell esportiu no. És veritat que jo soc bastant novat per dir-ho d'alguna manera i encara estic començant amb tot això. Llavors, un dels meus pensaments és que no he de demostrar res a ningú. No tinc res a perdre. Llavors penso que en no haver de demostrar res, jo crec... O sigui, jo nado per mi, no faig res per demostrar a ningú. Llavors, en aquest sentit, és veritat que estic bastant tranquil, la veritat. Sempre pots acabar una mica frustrat i tal, però mai he tingut un d'aquests episodis que digui que ho vaig passar molt malament i tal, d'això no.

Utilitzes algunes altres estratègies per poder enfocar-te millor, a part de la visualització, per poder fer una millor actuació?

No, jo només vaig anar per aquest cas perquè jo dormo molt malament, sobretot quan em poso una mica nerviós dormo molt malament, per nervis, m'imagino. Llavors, jo el que sí que he fet és... Bé, només vaig fer això i parlar amb el psicòleg perquè jo crec que hi ha alguns moments que necessito consultar-ho tot, tot el que se'm passi pel cap poder-li explicar alguna cosa amb total llibertat, tant de vida privada com del grup d'entrenament, com de tot.

Quan fas aquesta visualització, què sents? Com sents aquesta millora?

Sí, o sigui, quan ho hem treballat, inclús arribo a sentir els mateixos... No els mateixos, però la mateixa sensació que quan estic just abans de competir. Llavors, ja entenc com em sentiré en aquell moment, no a la mateixa escala, però sí que és el que sentiré. Llavors arriba el moment i dic, vale, és normal, sé que em passarà això, però no és res dolent, és una cosa que he experimentat ja moltes vegades, ho puc provocar, o sigui, ho hem provocat amb el psicòleg i tal, i a part dels nervis, sé que no és res dolent, ni tindrà cap repercussió dolenta o negativa.

Tens algun tipus de rutina, d'activitat que t'agradi més fer abans o després de les competicions per poder alliberar tensions?

Bé, jo personalment, jo normalment m'aixeco quan em toqui, esmorzo sempre el mateix abans de les competicions, en plan, tinc ja com el que he d'esmorzar, però per mania meva, perquè crec que em va bé. I jo necessito molt parlar amb gent. En el camí a la piscina, jo necessito estar parlant amb gent, quan estic allà escalfant també, abans de competir també necessito parlar amb gent. És com el que et deia, jo necessito soltar-ho tot. Sí que tinc companys que necessiten estar al seu món amb els seus cascos ficats allà, com si estiguessin en una caixa. Però el meu cas és que està sempre o rebent estímuls o està com distraient-me. Sí que és veritat que arriba un moment en què, jo què sé, potser són dos o tres minuts que llavors ja et fiques com tu dintre de tu mateix i no sé, com que ho tanques tot, vull dir, no sé, com si no hi hagués res més.

Quina creus que és la clau per tu el que millor et funciona per poder tenir un benestar mental en el sentit del teu dia a dia a l'esport?

No sé, a mi m'agrada pensar que... que res espera tant. Ni tot és tan bo, ni tot és tan dolent. Llavors, ni el meu ni el dels altres. Llavors, és com que... sempre passen coses dolentes als entrenaments, o sigui, tant amb el nivell que jo pugui desenvolupar en un entrenament, com alguna contestació que et pot fer algun company o alguna cosa. Llavors, és com que intento passar una mica. Igual que jo també puc tindre un dia malament, ells també el poden tindre. Llavors, és com que... és com donar-li la importància justa a tot. Jo crec que... potser és una mica egoista, però el meu pensament és que el més important sóc jo, jo sé com estic, i si els temes estan bé o malament respecte a mi, segurament sigui per alguna raó que està justificada segur.

I què hi ha de la motivació? Per exemple, estic pràcticament segur que tu no tens ganes de ficar-te a la piscina tots els dies i has de tirar de força de voluntat. Què hi ha d'aquesta motivació? Com l'afrontes?

Bé, al final... Jo crec que t'agrada, però jo ho disfruto moltíssim. Cada dia és veritat que costa molt, sobretot el fet de tirar-se a l'aigua, sobretot a les 7, a les 8 del matí, que costa moltíssim. Però jo crec que al final t'agrada. Llavors, t'agrada, i com t'agrada la natació, tu vols ser millor i per això t'has de tirar. T'has d'arribar una mica més enllà. Vas pujant de nivell, arribes a un campionat d'Espanya, pots arribar a nivell internacional, intentes entrenar una mica millor o arribar una mica més abans de la piscina. I així fins que arribes a uns jocs i dius que ja ho has fet tot. Sempre vols arribar una mica més enllà. I no crec que sigui l'únic. Crec que l'ambició o l'ego sempre et demana fer una mica més del que estaves fent fins ara.

En el cas del teu entorn, tu ets estudiant, al final també m'has mencionat que tens la família al teu costat. Com cuides d'aquestes coses perquè t'afectin bé a tu a l'hora de competir i d'entrenar?

La veritat és que és bastant complicat compaginar tots els aspectes. Jo soc de Reus, peròestic vivint a Sant Cugat perquè hi ha residència i per entrenar. És el millor que tinc a nivell esportiu. És difícil de compaginar perquè deixes tots els teus amics de Reus a Reus. A nivell d'estudis, jo i tots els meus companys hem agafat el curs amb horari partit. No agafem totes les assignatures.

Potser agafem 6 o 7. Costa de compaginar-ho, però al final trobes el mínim moment per poder aprofitar-ho. No sé com dir-ho. La alta exigència a nivell esportiu porta a tu mateix a exigir-te molt a tu.

Emplena qualsevol espai que tinguis per aprofitar-ho, ja sigui amb la família o amb els amics. No té per què ser al gimnàs, però aprofitar-ho per continuar amb els gestos familiars, amb els amics, per intentar no perdre'ls.

T'afecten altres factors en el teu estat d'ànim i, per tant, en el teu dia a dia en l'esport, en els estudis, la família, relacions amoroses...?

Al final tot repercuteix. Hi ha dies que pots estar malament perquè sí, perquè t'aixeques malament i estàs enfadat tot el dia o t'han passat coses dolentes. Tot repercuteix. T'han passat coses dolentes, Igual que pot repercutir en les relacions personals que pots tenir amb un amic, també repercuteix. Arribes a la piscina enfadat o acabes pagant amb l'entrenador. Sempre és el

primer que ho paga. Per desgràcia, sempre és ell qui paga tot el bo i tot el dolent. Ell tampoc està del tot content. Jo ja estaria en plan... Arribar a la piscina, estic enfadat, faig alguna cosa i no em surt del tot bé. Jo ja m'enfado amb ell. O no ho corregeixo o faig una mica com que passo. Això ja t'està repercutint perquè no estàs fent el millor possible en l'entrenament. A mi m'ha costat molt treure'm les coses del cap. Deixant qualsevol cosa que et pugui passar dintre i fora de la piscina.

Això et costa molt? Quan dius que 'em poso a la piscina i estic enfocat en el que he de fer' o vas rumiant però a mesura que passa l'entrenament se't van allaujant les sensacions?

A mi em costa molt treure'm les coses del cap. L'únic que, encara que sigui un esport individual, i diguis, anar mirant una línia i anar nedant tota l'estona, sempre has d'estar pensant en alguna cosa que has d'estar fent. En un exercici en concret, en fer la força més així o més allà... Sempre has d'estar pensant en certes coses que arriba un moment en què se't passa tot, o almenys ho apartes un moment, entres a la piscina, fas com ho hakis de fer i surts. Sí que és veritat que també hi ha dies que és impossible, que ja arribes acabat a la piscina i no s'aconsegueix. Et vull fer dues últimes

preguntes. Primer, no sé si tens algun tipus de treball. M'has mencionat que m'has dit que no sento pressió perquè no tot és tan dolent, ni tot és tan bo, i ningú s'espera gaire de mi i, per tant, això t'ajuda, suposo.

Treballes també, en el sentit contrari, una mica l'autoconfiança, de puc arribar fins a tal punt, però tampoc anar massa tranquil?

Bueno, al final... Durant... vull dir, durant tot l'any ens estem mesurant amb les mateixes persones, per dir-ho d'alguna manera. Ara mateix hem tingut les sèries mundials i han vingut potser els dos millors o tres millors que competeixen amb mi després als Jocs o al Mundial. Llavors, més o menys, veus que... a quin nivell estan ells, a quin nivell estic jo, veus que no estan tan lluny. Jo, per lo menys, ho penso. Jo crec que m'ho he de currar, està claríssim. Però que no ho veig impossible, això que diguis.

No, no, puc estar entrenant mil hores que mai ho aconseguiré. No, no, veus que és possible i veus que dia a dia vas millorant, vas entrenant i continues millorant, i quan ho veus, li diguis. És que algun dia... Jo veig molt possible ser... veig possible ser potser el campió del món. És una mica heavy dir-ho, però jo no ho veig completament impossible. O sigui, no... Al final, com ha de ser-ho, depenc una mica de mi mateix, no depenc dels altres. Jo sé que si ho fes... si em posés molt les piles ho podria arribar a aconseguir en algun moment. Llavors, això et motiva. És això. I no li dóna certa importància perquè... O sigui, li treus importància, jo crec, perquè... No sé, és que hi ha moltes coses a la vida que no siguin la natació. Mm-hm. Almenys per a mi la natació sí que és el més important, però no diria que és tota la meva vida. M-hm. M'agrada moltíssim, ho visc moltíssim, però jo sé que surto de la piscina i tinc el meu company, i estic parlant amb el meu company de qualsevol cosa que no sigui la natació. Sé que me'n vaig a Reus i amb els meus amics no estaré parlant de natació. Llavors, és gran part de la meva vida? Sí. Ho és tot? No. Llavors, és el que et dic, donar-li importància justa. Tampoc viuré amargat si em surt malament una prova, ni ser la persona més feliç del món, si em surt superbé.

És important que a l'esport d'alt rendiment, o d'elit, hi hagi una dualitat professional, en el sentit que no tot sigui l'esport, sinó també tenir una altra cosa a la qual recolzar-te, com pot ser uns estudis o qualsevol cosa així. Llavors, volia preguntar-te a tu, no sé si sents certa por pel que pugui passar després de la teva vida esportiva, que no pot ser d'aquí a 20 o 30 anys, sinó que tinguis una lesió i hagis de deixar l'esport. Com ho sents?

No ho sé. Potser és perquè porto relativament poc a aquest nivell, i penso que al final tornarà a ser el mateix d'abans. En canvi d'estar més hores a la piscina, estaré més hores a l'Uni a estudiar. Em treuré la carrera i em posaré a treballar. Ho enyoraré, clar que sí, perquè és... És el que li estic donant la màxima importància ara. Jo ara m'estic treient hores de l'Uni per poder entrenar més. Clar. Sí, no ho sé. Però del que has dit tu de compaginar la vida familiar i l'esportiva, o qualsevol altra cosa, des d'aquí del carrer ens ajuden moltíssim. El nostre entrenador, si ens veu que portem unes setmanes més fluixos, ens deixa marxar algun dia a casa, o ens deixa algun dia lliure. Després tenim alguna sèrie de setmanes que no podem anar a casa, per exemple, jo ara mateix entre competicions estaré tres setmanes sense estar a casa. Però ens ho compensa d'una altra manera, de la Setmana Santa us dono un dia més, i així

podeu estar amb els vostres familiars. I això jo ho agraeixo moltíssim. Que entenguin la nostra situació, que com jo, tots els meus companys estem lluny de casa, podem estar amb la nostra família i amb els nostres amics, i també ho entenen i ho respecten. I a mi això m'ajuda moltíssim.