

# L'ENTRENAMENT PSICOLÒGIC

*Glyn C. Roberts, psicòleg esportiu (Departament of Kinesiology and Institute for child behavior and development, Universitat d'Illinois Estats Units d'Amèrica)*

Cal delimitar de quina manera la psicologia pot ajudar l'atleta per assolir durant la competició nivells adequats de resistència mental

Tot recentment s'han escrit nombrosíssims llibres i articles i s'han organitzat molts seminaris i tallers dedicats a la psicologia de l'esport. De cop i volta, la psicologia de l'esport ha esdevingut la «gran novetat» dins de l'àrea de la ciència de l'esport. Però fins i tot aquells entrenadors i professors que han llegit tots els llibres i que han assistit a alguns dels tallers i seminaris no poden pas explicar-nos què és la psicologia de l'esport ni com hem de procedir a l'hora de practicar-la. Això explica també el fet que encara no s'emprí suficientment la psicologia de l'esport quan cal posar en pràctica l'entrenament mental. Aquest article intenta aclarir quina mena de psicologia de l'esport cal dur a terme quan es practica l'entrenament mental, i pretén alhora il·lustrar la manera com poden prestar la seva col·laboració l'entrenador i el psicòleg esportiu a fi d'ajudar l'atleta a assolir durant la competició una resistència mental. Abans, però, de començar, voldria plantejar un punt molt important: ¿és possible i desitjable que l'entrenador practiqui ell mateix les tècniques d'entrenament mental abans d'aplicar-les als seus atletes? No és

pas imprescindible de disposar d'un psicòleg especialitzat en l'esport i que sigui absolutament entrenat i hagi d'assistir a totes les sessions d'entrenament mental. Tot i així, cal comptar amb un psicòleg esportiu que supervisi l'entrenament mental, de manera que quedin protegits tot al llarg de les sessions els interessos i les necessitats de cada atleta. Només un psicòleg esportiu plenament entrenat pot fer front a la totalitat dels problemes que s'hi poden presentar i posar en pràctica totes les estratègies d'entrenament mental en un programa veritablement complet d'aquesta disciplina. Això no significa tampoc que ningú de nosaltres no sigui capaç de començar a introduir l'entrenament mental en els seus propis atletes. Aquest és un punt d'importància cabdal.

## **Psicologia de l'esport i entrenament mental**

Comencem establint el que no és pas la psicologia de l'esport. Aquesta no és pas una teràpia especial que només puguin realitzar experts psicòlegs de l'esport. Tampoc no és una psicotècnica amb la qual es

pugui connectar amb l'autèntica estructura i el pensament d'un atleta. No és tampoc un truc «màgic» en el qual el psicòleg de l'esport fa servir algunes estratagemes per tal d'influir en el pensament de l'atleta. La psicologia de l'esport no és altra cosa que ajudar l'atleta a aprendre algunes habilitats mentals, que permetran d'assolir major resistència mental en la competició. I aquestes tàctiques mentals són justament com les tàctiques físiques, que poden practicar-se si aquest aconseguix d'arribar a ser hàbil a emprar-les.

L'analogia entre les tàctiques físiques i les mentals és molt adequada. Per ser efectiu, un programa de tàctiques mentals ha de practicar-se *almenys* tres cops la setmana. Exactament com s'esdevé amb les tàctiques físiques, l'atleta no pot esperar d'aprendre les tàctiques mentals d'un dia a l'altre. Exigeix temps, concentració i pràctica dominar les tàctiques mentals. Però un cop que han estat conegudes, s'hi pot recórrer en tota ocasió en què calgui. Així, doncs, qualsevol programa d'entrenament mental exigeix essencialment la cooperació. Cal que l'atleta es comprometi amb el pro-

---

**Qualsevol programa requereix  
el compromís de l'atleta  
en l'execució**

---

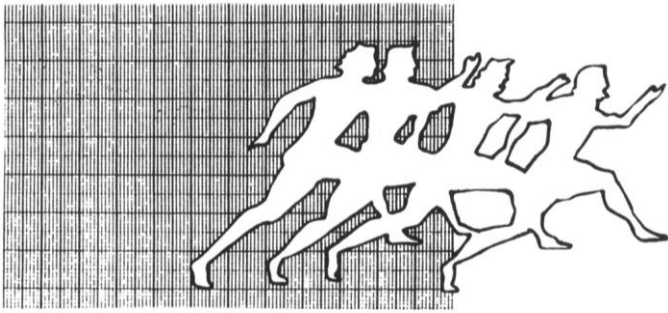


Fotosport 84 Habik (saba)

*grama*. Altrament, es perd el temps. I és oportú de recordar que molts atletes han d'esperar gairebé un any abans d'arribar a ser capaços de posar en pràctica amb seguretat les estratègies mentals. Alguns les aprenen amb molta rapidesa, als tres mesos, d'altres tarden molt. Però l'experiència m'ensenya que sempre ho aconsegueixen millor quan hi fan pràctica. Al cap de dos anys de practicar un programa d'entrenament mental la major part dels atletes estan ben entrenats per controlar

la seva actitud mental. Són aquests els atletes que assoleixen una veritable resistència mental. Es pot considerar obvi un altre tret del programa d'entrenament mental, val a dir, que qualsevol programa de psicologia esportiva va dirigit a l'atleta. Els psicòlegs esportius ajuden els atletes a adquirir les tàctiques mentals que poden emprar abans, durant i després de la competició. Un programa d'entrenament mental és precisament això: un programa per ajudar els atletes a

adquirir tàctiques mentals. No preparem pas els entrenadors per manipular mitjançant tàctiques especials l'actitud o la motivació dels atletes. A fi d'il·lustrar aquest aspecte, voldria referir una anècdota. Fa poc, un entrenador de Colorado em va trucar per telèfon per plantejar-me un problema urgent. El seu equip havia arribat tot just a la semifinal i es trobaven ara en el campionat que s'havia de disputar dintre de dos dies. Jo no havia treballat prèviament amb l'equip,



però ell es dirigia a mi perquè comencés tot seguit a tractar el problema. Em deia que el seu equip havia arribat a la semifinal amb tot de dificultats i que havia perdut l'esperança. L'entrenador veia que el seu equip havia perdut l'«actitud de victòria». Esperava que jo els ajudaria. Li vaig preguntar què era el que creia que jo havia de fer. Em va respondre que esperava que els motivés per tal d'aconseguir la victòria, i que els infongués una actitud de victòria. Quina forma?, li vaig preguntar. Parlant-hi i recorrent a la psicologia, em va respondre. L'entrenador es va enutjar amb mi quan li vaig comunicar que jo no hi podia fer res. Per ser efectiu, caldria entrenar amb ells durant tot un any i donar-los les estratègies d'entrenament mental per preparar-los precisament per a qualsevol tipus d'eventualitat. Molts entrenadors acudeixen a nosaltres quan ja és massa tard per ajudar-los en un determinat problema. Perquè és millor preparar des del començament d'una temporada l'entrenament mental de manera que l'atleta pugui ell mateix enfrontar els problemes. És igualment important plantejar aquí un altre punt. Els psicòlegs esportius responsables *mai no* prometeran millorar l'execució dels atletes. Però sí que podem dir que els ensenyaran estratègies mentals que els permetran actuar amb més regularitat i al màxim de les seves possibilitats, o molt a prop d'elles. Poden ajudar-los a desenvolupar les tàctiques mentals que els permetin superar els errors i ensopecs que poden inhibir el seu comportament o interferir-hi. Mitjançant aquestes tècniques d'entrenament mental poden ajudar els atletes a aconseguir la seguretat

que poden dominar la tensió mental i captenir-se la millor manera possible. Així, la psicologia esportiva ajuda simplement l'atleta a adquirir el veritable estat d'ànim per competir al nivell òptim d'execució.

### **Tàctiques d'entrenament mental**

Les tàctiques d'entrenament mental poden agrupar-se en tres apartats. L'atleta ha de desenvolupar un *pla mental de precompetició*, un *pla mental de competició* i un pla per «posar al seu lloc les coses quan han quedat trasbalsades» durant la competició: un *pla mental de reenfocament de la competició*. Aquestes són les tres estratègies d'entrenament mental que desenvolupem. Les tractarem successivament.

### **Pla d'entrenament mental en la competició**

Tot atleta ha de tenir un pla mental de precompetició per tal d'aconseguir l'autèntica actitud mental en competir. Però, ¿com podem descobrir la veritable actitud mental? És aquest el moment en el qual el psicòleg esportiu necessita parlar i discutir amb els atletes els sentiments i pensament que ells consideren prioritaris a l'hora de competir. Molts psicòlegs esportius formulen preguntes als atletes perquè s'hi reflecteixin els seus pensaments i sentiments tot just abans de la seva millor actuació i immediatament després de la pitjor. Això es pot fer mitjançant qüestionaris i entrevistes o mitjançant ambdós. (Jo m'estimo més efectuar un qüestionari general i seguir després amb una conversa amb l'atleta). Però, com a psicòleg esportiu, prefereixo que l'atleta manifesti les seves emocions, sentiments i coneixements tot just

abans de la competició. És de sorprenent constatar fins a quin punt són capaços molts atletes de recordar tot això abans i després de la seva pitjor i millor actuació. També els pregunto als atletes com volen sentir-se abans de competir. La major part dels psicòlegs esportius ha assumit que aquestes emocions, sentiments i pensaments s'expliquen amb motiu de la pitjor i millor actuació. I quan es comparen aquests elements, s'ha donat un pas per establir els elements que caldrà treballar amb cadascun dels atletes. És aleshores que establim un pla d'entrenament mental per tal de recrear aquestes emocions, sentiments i pensaments que acompanyen la millor actuació. Ajudem l'atleta a desenvolupar tàctiques per fer-los arribar a l'autèntic nivell d'elevació, els sentiments i pensaments adients que han de precedir la competició.

Quan s'identifiquen aquests detalls, l'entrenador, l'atleta i/o el psicòleg esportiu poden ajudar l'atleta a desenvolupar les habilitats mentals per a la competició. Cada atleta és diferent. Per a alguns poden resultar necessàries tècniques de relaxació, pràctica imaginada i/o un munt d'estratègies mentals diferents adreçades a recrear la seva autèntica tendència mental. En aquest moment és quan l'ajuda professional del psicòleg esportiu es fa necessària. Per a establir i monitoritzar, de tant en tant, el programa adequat a cada atleta. És possible que per a un determinat atleta sigui necessari un programa de relaxació que tendeixi a aconseguir que aquell sigui capaç de controlar el seu nivell de progrés tot just abans de la competició. Per a un atleta pot ser un

---

**Les tàctiques d'entrenament mental han de seguir tres fases: el pla precompetitiu, el competitiu i el de reenfocament**

---

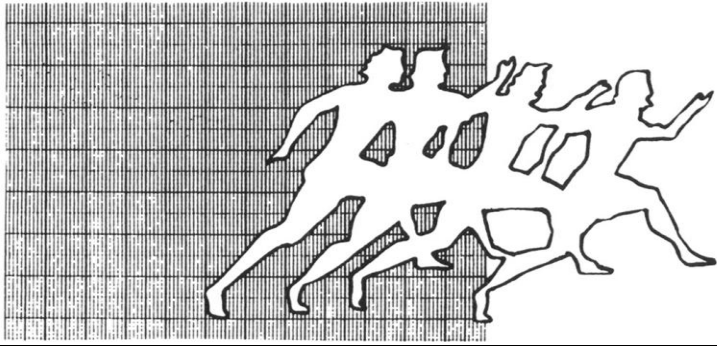
programa efectiu, i pot arribar a controlar el progrés. Per a un altre no ho és pas, i caldrà implantar una altra estratègia per tal d'aconseguir-ho. Cada atleta és diferent i pot necessitar diferent estratègia.

Resulta oportú d'establir que aquestes habilitats no s'aprenen de cop i volta. Són necessaris temps i pràctica per a treballar aquestes tècniques. A més a més, quan l'atleta aconsegueix pràctica en l'execució del pla mental, l'acaba transfor-

mant si és que aquest ho demana. És a dir, que en la mesura que avança el temps, pot resultar necessari introduir-hi modificacions i altres estratègies. És per totes aquestes raons que un pla d'entrenament mental demana temps i pràctica abans que no arribi a ser efectiu. El pla mental de precompetició diferirà per a cada atleta segons que siguin els períodes d'aplicació. En el cas d'alguns atletes, el treball es pot abordar abans d'una competició

important, la mateixa vigília, vint minuts abans. Això depèn de l'atleta i de les seves necessitats psicològiques. Amb tot, típicament, molts atletes tenen un pla per al «dia de competició». Consisteix en un pla preestablert al qual s'incorporen des del moment que es lleven amb la finalitat de preparar-se ells mateixos per a l'esdeveniment. Aquest programa conclou en el mateix moment en què se situen en l'actitud justament veritable de pensament





abans mateix de començar a competir. Quan s'inicia la competició, aleshores passen al pla mental de competició.

### **Pla mental de competició**

El pla mental de competició depèn de quin sigui el tipus d'esport. Fonamentalment l'atleta desenvolupa estratègies que l'ajuden a enfocar els elements essencials dintre de la competició. Per exemple, un jugador de tennis pot necessitar un pla mental per a un joc prolongat i dur. Per tant, caldrà desenvolupar estratègies per ajudar-lo a mantenir la concentració. Hi ha algunes estratègies d'entrenament de l'atenció que poden ser profitoses en cada cas. Altres atletes, per altra banda, poden necessitar que se'ls enfoqui sobre el ritme durant la competició (per exemple, un jugador de golf, corredor o gimnasta). Cal, per tant, desenvolupar una estratègia per ajudar l'atleta a fixar i mantenir el punt de mira i el ritme per tal que la seva actuació resulti efectiva. Un exemple de la necessitat de mantenir el ritme es va donar l'any prop passat en el British Open Cidlof Tournament. Greg Norman havia estat capdavanter i havia arribat fins al partit final de cadascú dels quatre torneigs majors de golf de 1986. En tres d'ells va cometre errors que varen donar la victòria a d'altres. En el British Open, el darrer dia, liderava, doncs, la classificació. Ja avançada la jornada, el seu caddie va informar a Greg Norman que estava apressant el pas a cada forat. Li va dir que moderés la marxa i que pugés el carrer al seu mateix pas. Greg Norman ho va fer així, fent-ne cas fins a la fi del torneig (en el qual va guanyar), la qual cosa el va ajudar a mantenir el

ritme. Segons que sembla, i sense tenir-ne consciència, Greg Norman estava accelerant els seus llançaments en el darrer torneig quan pretenia el lideratge. En l'esdevenidor caldrà que Greg Norman sigui molt prudent per desenvolupar una estratègia mental que mantingui el seu pas i ritme en els torneigs de golf.

En els plans mentals de competició molts atletes fan servir paraules «clau» que els ajuden en competició. Aquestes paraules són gallets per a una actuació apropiada. Però els millors atletes del món tenen sempre un dia en què alguna cosa no rutlla. Una de les pràctiques essencials de l'entrenament mental consisteix a ajudar els atletes a replantejar la seva actuació quan alguna cosa no va bé. Per exemple, un jugador de golf que manca un tret important, un gimnasta que erra un moviment, un equip de futbol que deixa escapar un gol fàcil, tots ells tenen necessitat de reenforcament i no deixar que l'error afecti la seva actuació posterior. Són molts els atletes que es deixen influir per esdeveniments semblants (sobre tot els atletes joves). Per tant, el distintiu d'un atleta (o equip) veritablement superior consisteix a ser capaç de replantejar l'actuació i «oblidar-se» del que ha passat abans.

### **Pla de reenforcament de l'actuació**

Els psicòlegs esportius comproven que cal tenir una estratègia d'entrenament mental molt important per fer que els atletes es concentrin, allunyant fallades tot al llarg d'un encontre, joc o competició, en un centre d'atenció que assegurí l'actuació encertada. Pot tractar-se d'afirmacions que actuin a tall de

gallet, o d'estratègies consistents a parlar-se un mateix, o d'altres estratègies que ajudin l'atleta a superar el problema. És aquest el moment en què revesteix absoluta importància el treball conjunt de l'entrenador, l'esportista i el psicòleg esportiu per trobar la justa combinació d'estratègies a fi d'ajudar l'atleta a desenvolupar la capacitat de «retornar» quan la situació se li gira en contra. És per això que crec molt important que el psicòleg esportiu tingui un gran coneixement de l'esport sobre el qual se li consulta. Per fer un atleta mentalment fort perquè mantingui una conducta d'excel·lent domini quan les coses van malament, el psicòleg esportiu ha de comprendre les tensions i requeriments que l'atleta li planteja.

### **Conclusió**

Hem tractat de les estratègies d'entrenament mental que ha de desenvolupar l'atleta. Però és evident que cal una estreta col·laboració entre l'entrenador, l'atleta i també el psicòleg esportiu. Aquest, a fi que els plans mentals siguin efectius, ha de ser un expert en l'esport igual que els altres membres que formen la plantilla dels tècnics. Tant l'entrenador com el psicòleg han de treballar junts i ser sensibles, cadascú en el seu àmbit, a tot allò que assegurí una excel·lent actuació de l'atleta. L'entrenador ha de confiar en el treball de psicòleg i col·laborar-hi.

Hi ha també altres tàctiques mentals que ajuden en l'esport. Per als equips, a qualsevol nivell, resulten adequades les tècniques de comunicació. Tot sovint sorgeixen entre els atletes i l'entrenador tensions que de cap manera no són favorables a

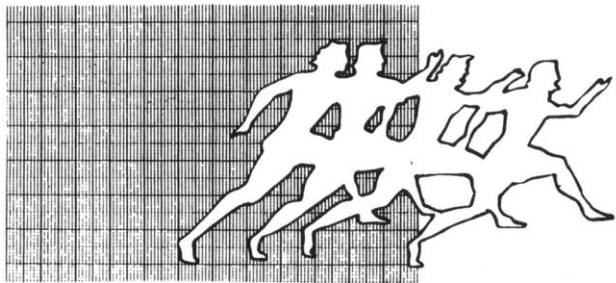
---

***Les tècniques de comunicació  
poden afavorir les relacions  
entre l'atleta i l'entrenador,  
especialment, en períodes de pressió externa***

---

Fotosport 82. Vitali Saveliev





l'actuació. El psicòleg esportiu pot ajudar tant els atletes com els entrenadors a obrir nous camins de comunicació. Aspecte aquest important en els equips d'élite, particularment quan es dirigeixen a encontres internacionals importants.

Amb freqüència no hi ha una bona comunicació mútua entre aquests en unes circumstàncies carregades de tensió.

Una altra tàctica d'entrenament mental molt en voga entre els atletes d'élite rau en la manera de tractar els mitjans de comunicació. Quan els atletes es dirigeixen a les competicions majors (per exemple, la copa mundial de futbol), els mitjans de comunicació exerceixen sobre ells una gran pressió. Aquests tot sovint poden produir una distorsió de les estratègies d'entrenament planificades amb la major cura. Així, doncs, resulta profitosa una tàctica per part de l'atleta quan ha de parlar amb els mitjans de

comunicació i desenvolupar envers ells un pla mental.

Voldria formular aquí un advertiment. Alguns psicòlegs esportius plantegen als atletes tècniques d'entrenament mental (per exemple, relaxació, pràctica imaginada) desvinculades de les necessitats dels dits atletes. Les tàctiques només resulten de profit quan els atletes saben per què les estan aprenent i per a quina fase de la seva actuació han estat concebudes. Així, quan el psicòleg esportiu recorre a la pràctica imaginada, establiment d'objectius, relaxació, i d'altres estratègies d'entrenament mental, aquestes tàctiques han d'estar en connexió amb fases específiques de la precompetició, la competició o els plans mentals de resituació. No és pas de profit d'aprendre les tècniques esmentades per elles mateixes. És aquí precisament quan el psicòleg esportiu és una persona més en la plantilla d'entrenadors.

Hem procurat informar sobre el paper i les responsabilitats que recauen sobre el psicòleg esportiu i sobre la manera com poden prestar la seva ajuda a un programa d'entrenament mental. Però és evident que aquest s'ha d'inserir en l'entrenament total de l'atleta, i no pas considerar-lo responsable d'una faceta aïllada de l'entrenament. El psicòleg esportiu és justament un membre més de la plantilla que entrena, i com a tal cal tractar-lo. El professional competent haurà de consultar, en estreta col·laboració amb l'entrenador, la manera de desenvolupar els plans envers l'atleta. Però cal un expert psicòleg esportiu per a dirigir correctament les sessions especials d'entrenament. Quan s'han desenvolupat plans mentals, l'atleta esdevé cada cop més independent del psicòleg esportiu. Allò que cal a l'atleta és valorar cada vegada més les estratègies d'entrenament mental, tant com les necessiten.