

# PREPARACIÓ MENTAL DEL PORTER D'HOQUEI PATINS



Tutor: Sr. Fran Cortés  
Autor: Daniel Torrell del Pozo

# Índex

1. Introducció	1
1.1 Justificació	1
1.2 La força de la ment	2
1.3 El porter d'hoquei patins	3
1.4 La psicologia de l'esport	4
1.5 Quines habilitats mentals s'han de treballar?	4
2. Habilitats relacionades amb les característiques personals	6
2.1 Introducció	6
2.2 Personalitat	7
2.2.1 Definició de personalitat	7
2.2.2 La personalitat i el rendiment esportiu	8
2.2.3 Com es mesura la personalitat	9
2.3 Els estats d'ànim	10
2.3.1 Definició	10
2.3.2 Mesura de l'estat d'ànim en esportistes	10
2.3.3 Correlació entre els estats d'ànim i el rendiment	12
2.3.4 El model interaccional	12
2.3.5 Perfil d'èxit de l'atleta	14
2.4 Lideratge i comunicació	15
2.4.1 Concepte de lideratge	15
2.4.2 Teories del lideratge	17
2.4.3 Posició del jugador i oportunitat de lideratge	19
3. Habilitats motivacionals	20
3.1 Introducció	20
3.2 L'atribució causal	21
3.2.1 Concepte	21
3.2.2 El model atribucional de Weiner	22
3.2.3 Tipus de respostes afectives en funció de les atribucions causals	24
3.2.4 Consideracions sobre l'estabilitat	27
3.2.5 L'entrenament atributiu	27
3.3 Autoconfiança.	27
3.3.1 Concepte d'autoconfiança	28
3.3.2 Models d'autoconfiança	31
3.3.3 Teoria de l'autodeterminació	32
3.4 Perspectiva d'assoliments	34
4. Habilitats relacionades amb les emocions.	34
4.1 Introducció	34
4.2 La atenció i la concentració	34
4.2.1 Definició	35
4.2.2 Mesura del focus atencional	37
4.3 Ansietat	37
4.3.1 Definició	38
4.3.2 Models d'ansietat competitiva	40
4.3.3 Relació ansietat-rendiment	44
4.3.4 Factors mediadors en la relació Ansietat–Rendiment	45
4.4 Activació	47

4.5 Estrès	47
4.5.1 Introducció	48
4.5.2 Fonts d'estrès en la pràctica esportiva-competitiva	50
5. Estratègies d'afrontament i intervenció a l'esportista	50
5.1 Introducció	50
5.2 El diàleg interior	50
5.2.1 Concepte	51
5.2.2 On i quan del diàleg intern	51
5.2.3 El què del diàleg intern	52
5.2.4 El perquè del diàleg intern	53
5.3 Estratègies de relaxació	53
5.3.1 Introducció	53
5.3.2 La relaxació progressiva	54
5.3.3 Entrenament autogen	55
5.3.4 Control de la respiració o tècniques de respiració profunda	56
5.3.5 Bioretroalimentació	56
5.4 Estratègies d'activació	56
5.4.1 Cóm conèixer el nivell òptim d'activació	58
5.4.2 Intervencions per augmentar la activació	58
5.4.3 Intervencions per disminuir la activació	59
5.5 Formulació d'objectius	61
5.6 Imagineria	63
6. Conclusions	63
6.1 Model de programa d'entrenament de les habilitats mentals	63
6.2 Objectius per edats	64
6.3 Eina de seguiment	66
Bibliografia	69

# PREPARACIÓ MENTAL DEL PORTER D'HOQUEI PATINS

## 1. Introducció

### 1.1 Justificació

Quan vaig saber que havia de fer un treball de recerca tenia molt clar sobre què el volia fer: el porter d'hoquei patins, ja que aquest és l'esport que practico i la posició en la que jugo. A més també tinc molt clar que en un futur em vull dedicar professionalment a alguna activitat relacionada amb l'àmbit esportiu.

En un primer projecte del treball volia incloure els quatre aspectes en els que s'ha de preparar un porter d'hoquei: tècnica, tàctica, físic i mental. Però em vaig trobar que era un volum excessiu de feina. Ja hi ha alguns llibres que tracten i aprofundeixen en els tres primers aspectes, a més han estat escrits per alguns dels millors porters de la història de l'hoquei, com el de Folguera, o de l'hoquei actual, com el de Molina. Crec que no estic a l'alçada dels seus coneixements o experiència, per la qual cosa el treball no hagués aportat res de nou.

Ara bé, a la bibliografia esmentada no s'aprofundeix gens sobre la preparació mental del porter d'hoquei patins, tot i que s'esmenta la seva importància. És per això que vaig decidir centrar el treball en la preparació mental del porter.

Una dificultat que m'he trobat és que no hi ha bibliografia sobre el tema. Si que he trobat alguns estudis, no molts, que tractaven sobre la preparació mental dels porters d'hoquei gel, imagino que és per que es tracta d'un esport altament professionalitzat a Amèrica del Nord, la NHL, i hi ha prou interès en estudiar-ho, en canvi, l'hoquei patins al ser tan minoritari no es poden dedicar recursos per fer-ho. També he trobat algun treball finlandès, ja que els porters d'aquesta nacionalitat tenen fama de ser dels millors del món i la seva escola té un gran prestigi, tant que a Canadà i als Estats Units intenten copiar el seu sistema de preparació.

## 1.2 La força de la ment

Sempre m'ha cridat molt l'atenció el que ha aconseguit Simeone amb l'Atlético de Madrid. Va arribar al club el desembre de 2011 com a salvador d'un equip en crisi, amb l'anterior entrenador destituït pels mals resultats i amb el conjunt eliminat dos dies abans de la copa del Rei per l'Albacete, aleshores de segona B.

La progressió de l'equip des d'aquell moment fins ara ha estat imparable, des del seu debut en partit oficial el 7 de gener de 2012, amb un empat sense gols davant el Málaga a La Rosaleda, fins l'actualitat, passant per aconseguir cinc títols. Un d'ells, la Europa League el 9 de maig de 2012 a Bucarest, amb els mateixos jugadors que van ser eliminats per l'Albacete.

Què havia passat? Què havia fet? Com ho havia fet? La resposta és molt senzilla: Simeone sap com treballar la ment dels jugadors. (Annex 1)



El cas de Carolina Martín, campiona del món de bàdminton per segona vegada aquest estiu també em va impressionar. Ella pensava que no podria participar al campionat ja que una lesió no la va deixar entrenar. Només es va poder preparar mentalment. (Annex 2)

La explicació a aquests dos casos la dóna el Dr. Corbella (2013): «El cervell regeix els comportaments i les actituds dels humans. No es pot separar un adequat rendiment de la carcassa muscular d'un esportista del criteri raonat i de les emocions. Fins i tot en esports on podia pensar-se que és suficient estar ben dotat per la seva pràctica i un adequat nivell d'entrenament per a rendir de manera òptima, és fonamental la força mental, la capacitat pel sofriment, el control de les emocions, la confiança en un mateix i altres condicions lligades a un adequat equilibri psicològic». Això fa la diferència entre dos esportistes

igualmente dotats i igual d'entrenats.

Podria posar més exemples, però crec que aquests dos són força clars per veure la importància de la psicologia esportiva i que es pot esperar d'ella.

### **1.3 El porter d'hoquei patins**

La posició de porter, en qualsevol esport, és especial, la seva missió és específicament defensiva. En el cas de l'hoquei (Folguera, 2000), el que diferencia al porter de la resta dels seus companys és la posició amb les cames flexionades, «cucillias», el material que porta i, com ja s'ha dit, la missió únicament defensiva. Per aquestes característiques, el mateix autor, afirma que el porter practica un esport individual dins d'un de col·lectiu, perquè la seva tasca és molt diferent a la d'un davanter o defensa.

El porter és el membre de l'equip que té la responsabilitat final d'evitar que un jugador de l'equip rival marqui un gol. Mentre que una errada d'un davanter o defensa pot tenir solució, la d'un porter acostuma a ser un gol (Folguera, 2000).

El que diferencia els porters d'hoquei patins dels d'altres esports són les dimensions de les porteries, 1,70 m entre pals i 1,05 m entre el terra i el travesser. Això fa que en un principi no hi ha cap tret a porteria que es pugui considerar imparable. Així l'estadística de penals marcats en hoquei és molt inferior al de, per exemple, el futbol o l'handbol.

Oliveira (2008) recull la opinió de diferents autors que consideren que un porter d'hoquei patins són del 70% al 50% de l'equip. Penso que aquesta mesura no es pot quantificar però sí que el porter té un pes molt important en l'equip.

Jo resumiria aquestes característiques que fan d'un porter un jugador «diferent» i n'afegiria unes quantes més:

- Missió únicament defensiva.
- Les conseqüències d'una errada d'un porter no tenen solució.
- El porter és conscient del pes i la responsabilitat que té dins de l'equip.

- El porter acostuma a jugar el partit sencer mentre que la resta de jugadors van descansant a estones.
- Tot i que el porter normalment juga el partit sencer, dels 50 minuts que dura, les seves accions duren molt poc.

Tot això fa que la posició del porter sigui la més exigent des del punt de vista mental, per la qual cosa és important que es prepari psicològicament.

#### **1.4 La psicologia de l'esport**

De les definicions de psicologia de l'esport que he trobat la que més m'agrada és la de Cox (2008) perquè no es centra únicament en l'obtenció de resultats dels esportistes, té en compte la persona. Cox ho defineix de la següent manera: «La psicologia de l'esport és una ciència en la que s'apliquen els principis de la psicologia a l'àmbit de l'esport. Generalment aquests principis s'implementen per millorar el rendiment. Ara bé, la vertadera psicologia de l'esport s'interessa en molt més que en el rendiment i considera que l'esport és un vehicle per a l'enriquiment humà. ... Si ajudar a un jove a desenvolupar l'autocontrol i la confiança en si mateix dóna com a resultat un rendiment esportiu superior, molt millor.»

#### **1.5 Quines habilitats mentals s'han de treballar?**

Com ja s'ha dit, el porter d'hoquei és una de les posicions de joc més exigents degut a l'alt nivell de pressió i estrès que han de suportar, (Gelinis & Munroe, 2006). En una entrevista a Ken Dryden, un antic porter d'hoquei gel als Montreal Canadiens de la NHL, aquest expressava l'aspecte mental d'un porter de la següent manera: «com que les habilitats que ha de tenir un porter són sobretot mentals, això vol dir que per un porter, l'enemic més gran és ell mateix. No un disc (bola), no un contrari, no la seva alçada ni el seu estil. És ell. L'estrès i ansietat que sent quan juga...[és] en flux i reflux constant, però mai desapareix. El porter que té èxit compren aquestes neurosis, les accepta i les controla. El porter que fracassa es distreu amb elles, la seva ment s'embolica, i el seu cos de seguida també ho pateix».

Per a que els porters mantinguin el «control» i rendeixin al màxim, han de fer servir una combinació d'habilitats mentals organitzada. Quan aquestes habilitats mentals es fan servir de forma efectiva, la conseqüència es que els porters estan amb la posició correcta en el moment adequat. En canvi, quan un porter està «fora de lloc» és perquè alguna cosa ha interferit amb l'organització de les seves habilitats mentals. Segons Gelinás & Munroe (2006), per arribar a un rendiment màxim en l'esport cal tenir la ment i el cos treballant junts en perfecta harmonia. El propòsit d'aquest treball és donar unes pautes per diverses habilitats psicològiques que els porters d'hoquei poden utilitzar per enfortir el seu joc mental i així aconseguir o recuperar el control entre pals, per portar-lo finalment a millorar el seu rendiment.

Quan havia de triar les habilitats mentals que cal que un porter treballi em vaig trobar amb la dificultat que cada autor consultat en definia de diferents. A continuació es presenta una taula d'habilitats mentals segons els autors.

Hernández (2003)	Carrasco (2006)	Gelinás (2006)	Cox (2007)	Ungerleider (2007)	Vehviläinen (2012)	Dr. Corbella (2013)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lideratge</li> <li>- Comunicació</li> <li>- Motivació</li> <li>- Establiment de metes</li> <li>- Estrès</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Personalitat</li> <li>- Agressivitat</li> <li>- Motivació</li> <li>- Ansietat</li> <li>- Lideratge</li> <li>- Comunicació</li> <li>- Atenció</li> <li>- Imaginació / Visualització</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concentració</li> <li>- Control de l'activació</li> <li>- Imagineria</li> <li>- Parlar-se a si mateix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Personalitat</li> <li>- Lideratge</li> <li>- Motivació</li> <li>- Autoconfiança</li> <li>- Perspectiva de metes</li> <li>- Activació i atenció</li> <li>- Control de l'ansietat, l'activació i l'estrès</li> <li>- La imageria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconfiança</li> <li>- Ment clara</li> <li>- Instantànies mentals</li> <li>- Relaxació</li> <li>- Imagineria</li> <li>- Assaig mental</li> <li>- Mentalització</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Personalitat</li> <li>- Autoestima</li> <li>- Establir objectius</li> <li>- Autoconfiança</li> <li>- Concentració</li> <li>- Imagineria</li> <li>- Controlar emocions</li> <li>- L'estrès i l'ansietat</li> <li>- Preparació del partit</li> <li>- Preparació del partit</li> <li>- Avaluació</li> <li>- Flux</li> <li>- Motivació</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivació</li> <li>- Personalitat</li> <li>- Capacitat per l'aprenentatge</li> <li>- Agressivitat</li> <li>- Capacitat per la decisió espontània</li> </ul>

Finalment vaig decidir classificar-les en tres grups diferents:

- Habilitats relacionades amb les qualitats personals:
  - Personalitat.
  - Estats d'ànim.
  - Lideratge i comunicació.



- Habilitats motivacionals:
  - L'atribució causal.
  - Autoconfiança.
  - Perspectiva d'assoliments.
  
- Habilitats relacionades amb les emocions:
  - Ansietat.
  - Activació.
  - Estrès.
  - Atenció i concentració.

Per acabar amb una quarta part en que es presenten les intervencions que es poden aplicar per a millorar el rendiment esportiu:

- Diàleg interior.
- Relaxació.
- Estimulació.
- Imagineria.

## **2. Habilitats relacionades amb les característiques personals**

### **2.1 Introducció**

La personalitat és la suma dels caràcters que fan que una persona sigui única (Weinberg i Gould, 2010), aquests caràcters, també anomenats trets o temperament, són constants. En canvi, els estats d'ànim són menys estables i duradors, reben influències de l'ambient, però són més estables que les emocions (Cox 2007).

En aquest apartat s'ha intentat recollir aquells aspectes propis de la persona, podríem dir que innates. En primer lloc s'estudia la personalitat, a continuació els estats d'ànim i finalment el lideratge. De les emocions es parlarà en un altre apartat ja que són unes característiques molt influenciables per les situacions i l'ambient.

## 2.2 Personalitat

### 2.2.1 Definició de personalitat

Segons Kalat (a Cox 2007) la personalitat inclou «totes les característiques constants o permanents que fan que la conducta d'una persona difereixi de les demés, especialment en situacions socials». Les paraules clau d'aquesta definició són «constant» i «difereix». La personalitat d'un individu el defineix de manera única que roman constant al llarg del temps.

Hi han quatre formes d'enfocar l'estudi de la personalitat, la teoria psicodinàmica, la teoria de l'aprenentatge social, la teoria humanista i la teoria dels trets.

a) La teoria psicodinàmica de Freud es basa en l'examen en profunditat de la persona com un tot i en la importància dels motius inconscients, segons ell els instints sexuals i agressius inconscients són els principals determinants de la conducta.

b) Per la teoria de l'aprenentatge social, la conducta humana és funció de l'aprenentatge social i de la força de la situació. Així una persona es comporta tal com ha après a fer-ho sempre que aquest comportament sigui compatible amb les imposicions de l'ambient.

c) Segons la teoria humanista, a diferència de les anteriors que tenen una visió pessimista, la natura humana és intrínsecament sana i constructiva. L'ésser humà tendeix a superar-se a si mateix, a desenvolupar al màxim les seves capacitats i intentar ser una persona autosatisfeta. Cada individu va formant la seva personalitat perquè té una sèrie d'experiències vitals, la percepció que té d'aquestes experiències va forjant la seva personalitat.

d) La darrera teoria és la dels trets. Afirma que la personalitat es pot descriure gràcies als trets característics de l'individu, és a dir, a la disposició d'actuar d'una determinada manera davant d'una situació. Això no vol dir que sempre actuarà de la mateixa manera sinó que existeix certa probabilitat de que ho faci.

Cattell, com es pot llegir a Cox (2008), va identificar 35 trets diferents amb els que ell considerava que es podia descriure a una persona. Aquest autor no només té en compte els trets perdurables i de base genètica, també creu en la importància de l'ambient, és a dir, que tot i basar-se en la teoria de trets, també es recolza en la de l'aprenentatge social. Això és evident a la seva fórmula:  $R = S \times P$ , on R és la resposta, S la situació i P la personalitat. El fet de considerar la personalitat, els estats d'ànim i les emocions per separat, com s'ha dit anteriorment, em va fer decidir en seguir la teoria de Cattell.

Els 35 trets de Cattell es van simplificar als 16 trets de personalitat primària i més tard es van agrupar en els cinc grans trets de la personalitat: neuroticisme, extraversió, amabilitat, responsabilitat i obertura a noves idees. L'avantatge que suposa aquesta teoria és que permet mesurar fàcilment i de forma objectiva la personalitat mitjançant l'ús d'inventaris o tests. D'això se'n parlarà més endavant.

### 2.2.2 La personalitat i el rendiment esportiu

Els professionals de la psicologia esportiva s'han preguntat durant molts anys si el rendiment d'un esportista es podria predir en base d'una avaluació psicològica o d'un estudi de la personalitat. La resposta és que no. Des dels anys 60 s'han realitzat bastants estudis intentant relacionar la personalitat i el rendiment esportiu però en cap d'ells s'ha pogut demostrar que existeixi aquesta relació.

Tant Cox (2008) com Garcia (2010) corroboren, a partir de molts estudis que van consultar i realitzar, que aquesta relació és molt difícil de demostrar, si que afirmen que els esportistes d'elit, a mesura que van pujant de nivell, es tornen més semblants en quant als seus trets psicològics i personalitat.

Cameron et al. (2006) van estudiar si la personalitat influïa a l'hora de decidir a una persona practicar l'hoquei gel i no un altre esport, van arribar a la conclusió que si que existia certa relació, i també que el fet de jugar a l'hoquei en la posició de davanter, defensa o porter està relacionat amb la personalitat.

Les conclusions a les que arriba Cox (2008) són:

- Els esportistes presenten molts trets de personalitat que els diferencien dels no esportistes.
- Els esportistes que presenten determinats trets de personalitat tendeixen al compromís esportiu.
- Els esportistes que practiquen un esport es diferencien en quant a la seva personalitat, tipus i perfil dels que practiquen altres esports.
- En alguns esports existeix una associació entre la personalitat i la posició que ocupen.
- És molt difícil distingir entre els jugadors de diferent nivell d'habilitat sobre la base de les variables de la personalitat.
- Els esportistes d'elit poden diferenciar-se dels d'inferior capacitat segons les variables de la personalitat. Ara bé aquests trets que comparteixen els esportistes d'alt nivell es van adquirint a mesura que es va pujant aquest nivell.

Si no es pot predir, a partir de l'estudi de la personalitat, quin rendiment tindrà un esportista, aleshores ens podem preguntar perquè s'ha inclòs aquest apartat. Crec que és molt important que un esportista es pugui conèixer a si mateix, i que el seu entrenador el conegui. Coneixent la seva personalitat és molt possible que es puguin preveure les seves respostes davant certs esdeveniments. Imaginem que l'esportista rep una agressió, segons la seva personalitat respondrà o bé tornant-la o bé amb més tranquil·litat, això pot fer decidir a l'entrenador que el canviï immediatament o que segueixi a la pista.

### 2.2.3 Com es mesura la personalitat

Per mesurar la personalitat es va decidir utilitzar el test de Cattell, com s'ha dit anteriorment, ja que no només té en compte els trets de personalitat sinó que també té en compte els factors de tipus social. Cattell va reduir els 35 trets a 16 factors o trets més amplis. El test, també conegut com a 16 PF, consta de 185 ítems, està dissenyat per persones de 16 anys o més i s'ha de completar en un temps entre 30 i 50 minuts i inclou un índex de conveniència social per avaluar el grau d'engany.

Cattell creia que els 16 trets que mesura el 16 PF es podien resumir encara més en cinc trets secundaris o trets globals de la personalitat. A la taula següent es poden veure aquests trets.

16 PF – Trets primaris	16 PF – Trets globals	Cinc grans trets
1. Afabilitat	1. Extraversió	1. Extraversió
2. Raonament	2. Ansietat	2. Neuroticisme
3. Estabilitat emocional	3. Fermesa	3. Responsabilitat
4. Dominància	4. Independència	4. Apertura mental
5. Animació	5. Autocontrol	5. Amabilitat
6. Atenció a les normes		
7. Atreviment		
8. Sensibilitat		
9. Vigilància		
10. Abstracció		
11. Privacitat		
12. Aprensió		
13. Apertura al canvi		
14. Autosuficiència		
15. Perfeccionisme		
16. Tensió		

A l'annex 3 es pot trobar el test 16 PF i els seus 185 ítems i a la web del treball es pot accedir per realitzar-lo online.

## 2.3 Els estats d'ànim

### 2.3.1 Definició

L'estat d'ànim es pot considerar com una resposta psicològica a un estimul ambiental que d'alguna manera és transitòria i específica d'una situació (Cox, 2007).

Per exemple, la predisposició a sentir tensió en la majoria de situacions és un tret de la personalitat, mentre que la manifestació d'aquesta tensió en una situació concreta es considera un estat d'ànim.

Des del punt de vista psicològic, un estat d'ànim influeix molt més en la conducta que un tret de la personalitat.

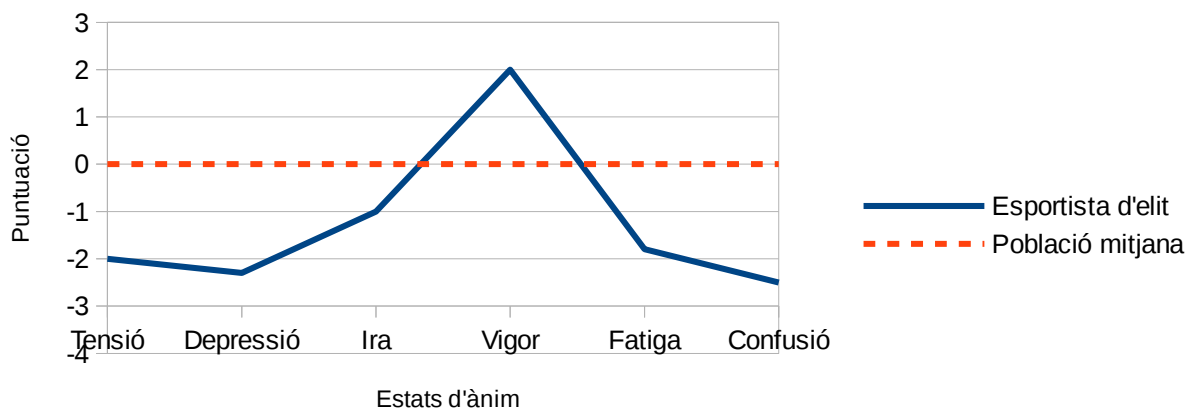
### 2.3.2 Mesura de l'estat d'ànim en esportistes

Per poder mesurar els efectes d'una situació (ambient) sobre la conducta d'un esportista la psicologia de l'esport mesura l'estat d'ànim. L'instrument utilitzat per fer-ho és el POMS,

acrònim de «Profile of Mond States» (Perfil dels estats d'ànim).

Aquest test consta de 65 ítems (annex 4) que mesuren sis estats d'ànim: tensió, depressió, enuig (ira), vigor, fatiga i confusió. Cinc d'aquests estats d'ànim són negatius mentre que un és positiu (vigor).

Amb la correcció del test s'obté una gràfica com la que es presenta a la següent imatge.



Els estudis realitzats basant-se en el POMS mostren que:

- Els esports d'elit presenten un perfil d'estats d'ànim amb menor puntuació en els aspectes negatius i major puntuació en vigor que la població mitjana.
- Els esports d'elit mostren un perfil d'estats d'ànim més saludable des del punt de vista mental que els que tenen un nivell inferior.

Aquesta gràfica, coneguda com a perfil de tipus iceberg, correspon al que es coneix com a model de salut mental de Morgan.

A l'annex 4 s'adjunten les preguntes del test i a la web del treball es pot realitzar el test online. També es pot complimentar a <http://www.brianmac.co.uk/poms.htm> però en anglès.

### 2.3.3 Correlació entre els estats d'ànim i el rendiment

S'han fet molts estudis per intentar relacionar la gràfica del POMS amb el rendiment. Aquests estudis han estat encaminats en demostrar dues correlacions:

- L'estat d'ànim i el nivell dels esportistes.
- L'estat d'ànim i els resultats del rendiment.

Un resum dels resultats el trobem a Cox (2007) on aquest autor conclou:

- Els esportistes que tenen diferent nivell no es poden diferenciar sobre la base dels estats d'ànim, quasi tots presenten un perfil de tipus iceberg, més o menys pronunciat.
- Existeix una relació lleu o moderada entre l'estat d'ànim previ a la competició i el rendiment dels esportistes amb un nivell d'habilitats semblant.

Per això es va haver de modificar el model de Morgan, definint el paper moderador de la depressió. S'ha pogut comprovar que la depressió fa que augmentin els estats negatius i disminueixi el vigor, d'aquesta manera també disminueix el rendiment.

### 2.3.4 El model interaccional

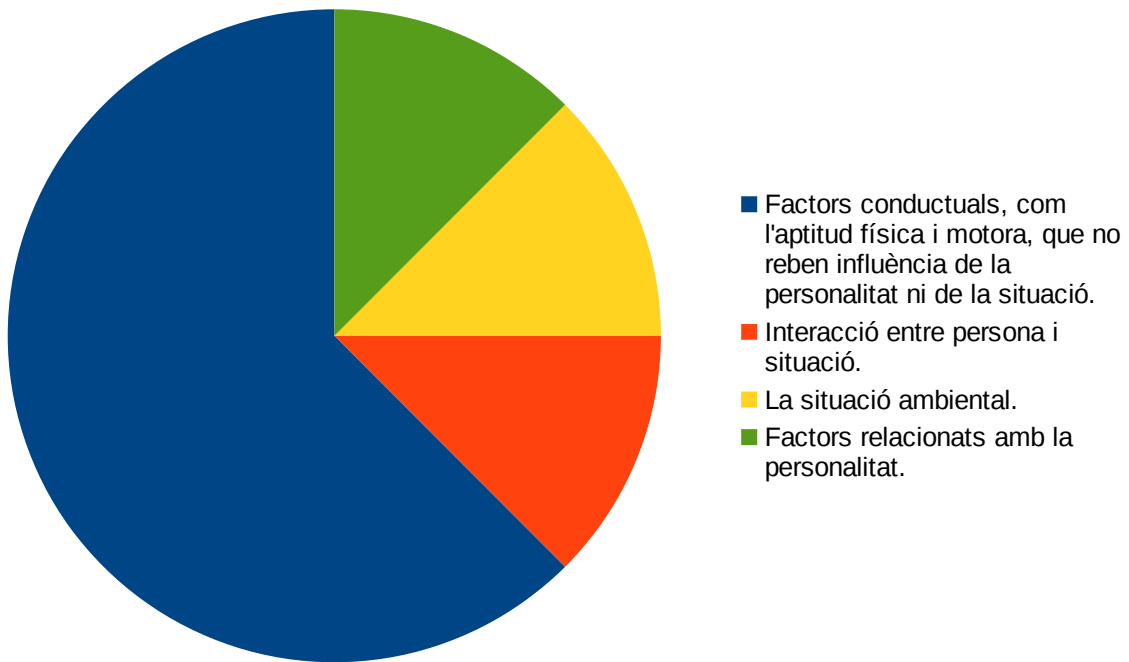
Ja s'ha vist que l'estudi de la personalitat permet predir de forma molt feble la conducta esportiva (rendiment), el mateix passa amb els estats d'ànim, ara bé, es creu que la suma de les dues més la seva interacció podem predir amb més efectivitat la conducta esportiva. El concepte de que la personalitat interactua amb la situació per predir el rendiment es coneix com a model interaccional (Cox, 2007).

La informació sobre la personalitat més la informació sobre l'ambient (situació) més la interacció entre les dues prediu millor la conducta esportiva que la personalitat o la situació per separat. Aquesta relació Cox (2007) l'expressa mitjançant la fórmula:

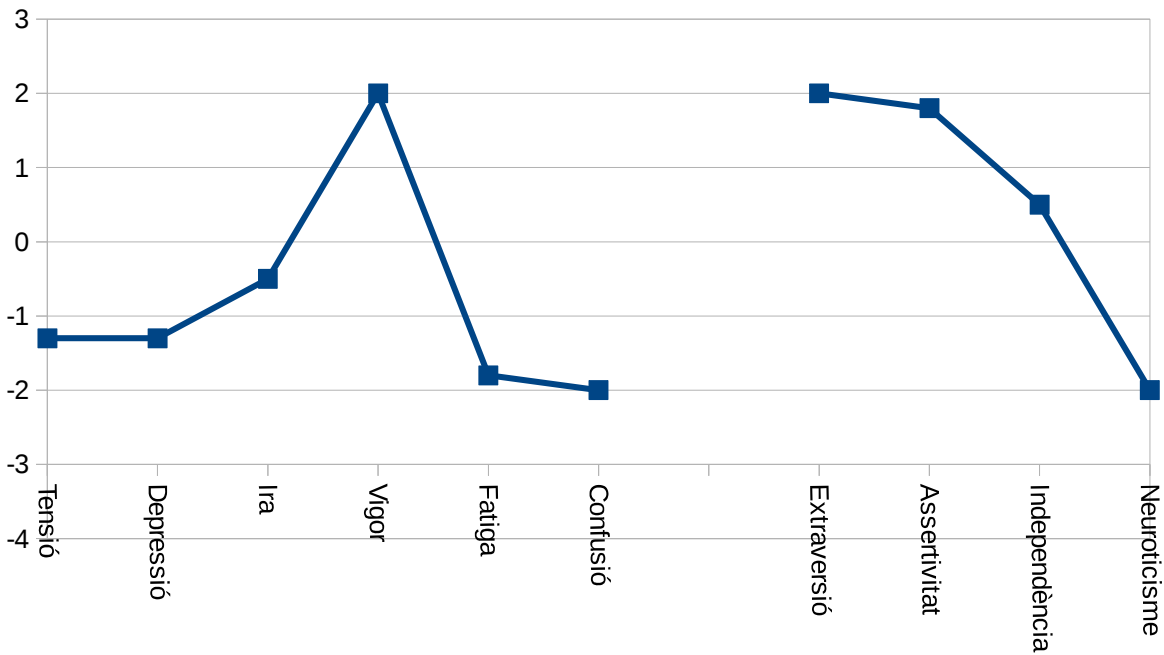
Conducta = personalitat + situació + PxS + error

L'error de la fórmula representa tots els factors no mesurats que poden contribuir a la conducta esportiva.

El mateix autor ho representa gràficament mitjançant un diagrama de sectors.



Mitjançant el model interaccional els psicòlegs esportius han pogut identificar el perfil psicològic dels esportistes d'elit. Quatre dels deu factors psicològics que apareixen a la següent figura són trets de la personalitat mentre que els sis restants són estats d'ànim.





Es pot concloure que un esportista que triomfa té puntuacions baixes en la mesura dels trets d'ansietat i neuroticisme i puntuacions elevades en extraversió, mentre que les seves puntuacions dels estats d'ànim són baixes en totes les variables excepte en vigor.

### 2.3.5 Perfil d'èxit de l'atleta

Diversos equips de la NHL utilitzen una prova que s'anomena test ASP (athletic success profile - perfil d'èxit de l'atleta), la finalitat del qual és avaluar les probabilitats d'arribar a tenir èxit com a jugador d'hoquei gel. Es basa en intentar quantificar 11 trets diferents que es defineixen seguidament (Miller, 2001).

1. Conducció (drive): és el desig o la necessitat de guanyar, per aconseguir tenir èxit en l'esport. Un atleta amb desig de conducció vol assolir l'excel·lència esportiva i respon positivament a situacions competitives. Aquest tipus d'atleta també estableix objectius ambiciosos en l'esport.

2. Determinació: és la voluntat de fer l'esforç físic necessari per tenir èxit. Aquest tipus d'atleta té bons hàbits de treball i treballa de forma independent.

3. Lideratge: especialment per als porters aquesta qualitat és important perquè a vegades és important donar un pas endavant i ser un líder a la pista. Aquest tipus d'esportista gaudeix tenint responsabilitats. Precisament és el que es tracta al següent punt.

4. Control emocional: l'atleta que controla les seves emocions pot afrontar l'estrès d'una manera tranquil·la. Aquest tipus d'atleta no se sent frustrat pels errors, males actuacions o lesions.

5. Entenable: es tracta d'un esportista que té confiança i respecte per l'entrenador. Aquest tipus d'atleta està obert als consells de l'entrenador i aprèn d'ells.

6. Confiança: aquest tipus d'atleta confia en l'entrenador i els seus companys d'equip i es porta bé amb tots ells.

7. Agressivitat: aquest tipus d'atleta està sempre a punt per deixar-ho tot a la pista per aconseguir la victòria. Pensa que ser ofensiu és crucial per guanyar. No es refereix a fer faltes o a barallar-se amb el contrari.

8. Responsabilitat: és l'acceptació de la responsabilitat per les conseqüències de les pròpies accions, incloent errors.

9. Autoconfiança: és la creença que es té la capacitat necessària per tenir èxit en els esports.

10. Fortalesa mental: es refereix a la capacitat d'acceptar les crítiques i revessos sense competir amb menys eficàcia.

11. Consciència: és la voluntat de fer les coses d'acord a les regles. Un atleta amb consciència no intentarà trencar les regles per satisfer necessitats personals. No voldrà guanyar a qualsevol preu.

Malauradament no ha estat possible trobar bibliografia per aprofundir més en aquest mètode.

## **2.4 Lideratge i comunicació**

### 2.4.1 Concepte de lideratge

En els grups esportius, com en qualsevol altra mena de grup, sempre hi han líders. Hi han jugadors més hàbils que altres, més respectats i més estimats, que tenen molta influència i que tenen el rol de líder en funció de la situació.

El lideratge és part essencial de l'estructura del grup. És fonamental per a que el grup sigui efectiu. L'entrenador, si aconsegueix convertir-se en el líder de l'equip, ha de ser considerat com un líder formal ja que ha estat imposat per l'organització o club i no com un líder informal que sorgeix de forma espontània com a resultat de la interacció i comunicació que té lloc entre els membres del grup. Per això, en el present treball ens

centrarem en el lideratge informal que pot exercir un porter, que és un membre més de l'equip. Cal tenir en compte que el lideratge informal en determinades situacions té molt més pes que el de l'entrenador, moltes vegades el vestidor ha fet destituir un entrenador.

És molt difícil definir el concepte de lideratge ja que aquest acostuma a ser associat a altres conceptes que són també molt difícils de definir com poden ser el poder, influència, autoritat, etc. Així a Hernández (2003) trobem que són tantes les definicions existents i és tal la falta d'acord entre els autors, que hi han psicòlegs de grups, como és el cas de Shaw, que opten per triar les característiques que poden definir el lideratge. Per Shaw serien:

- El líder seria la persona percebuda com a central en el grup, considerada com la més influent i la generadora d'un major número de comunicacions.
- Seria la persona que pot conduir al grup cap els seus objectius.
- Seria la persona nomenada com a tal en les relacions sociomètriques.
- El líder seria considerat com a cap del grup.
- El líder rebria el recolzament dels membres del grup i tindria la capacitat per influir-los de forma positiva.

Un líder amb verdadera vocació de lideratge no vol subordinats o súbdits, vol seguidors que creguin en ell. Pot utilitzar moltes i variades tècniques per aconseguir el seu objectiu, el seu estil pot variar segons les circumstàncies i situacions, unes vegades més centrat en la tasca i altres més centrat en les persones. Ara bé, el seu lideratge ha de basar-se en un tipus de poder en els que la coacció es substitueix per la confiança que aconsegueix despertar en els membres del seu grup.

Segons Cox (2007) es poden distingir els següents tipus de lideratge:

1. Autoritari. Aquest tipus de líder és l'únic del grup que pren les decisions sobre el treball i la organització del grup, sense haver de justificar-les en cap moment. Els criteris d'avaluació utilitzats pel líder autoritari no són coneguts per la resta del grup i la comunicació és unidireccional: del líder al subordinat.
2. Democràtic. El líder democràtic pren decisions després de potenciar la discussió en el grup, rebent de bon grau les opinions dels seus seguidors. Els criteris d'avaluació i les

normes són explícits i clars. Quan s'ha de resoldre un problema, el líder ofereix varies alternatives entre les que el grup ha d'escollir.

3. Deixar fer. El líder adopta un paper passiu, abandona el poder en mans del grup i es limita a aportar els mitjans necessaris. En cap moment jutja ni avalua les aportacions dels demés membres del grup. Els membres del grup amb aquest tipus de líder gaudeixen de completa llibertat i compten amb el seu recolzament només si li demanen.

#### 2.4.2 Teories del lideratge

Fa molts anys es creia que el líder neix, que no es fa. És a dir, no es pot aprendre a ser un líder, aquest té uns trets característics que fan que ho sigui. Amb el pas dels anys s'ha vist que els líders poden anar variant segons les situacions que ha d'afrontar un grup. D'aquesta manera han aparegut diferents teories del lideratge que es poden classificar en tres grups:

##### A. Teories dels trets universals de lideratge

Intenten observar si existeixen característiques similars que caracteritzin als líders. Els estudis sobre aquest punt no han aportat conclusions definitives, tot i que quasi tots els autors coincideixen en que han de tenir intel·ligència, assertivitat, persuasió i flexibilitat.

Weinberg i Gould (2010), al final del capítol sobre lideratge, descriuen els quatre components essencials del lideratge eficaç. Afirment que els trets personals dels líders per sí sols no explicarien el lideratge, tot i que no impedirien que s'hagin detectat alguns components comuns i permanents en les investigacions sobre els líders efectius, que, des d'un punt de vista interaccional, serien els següents:

a) Qualitats dels líders efectius. Sembla que els líders amb èxit tenen en comú les següents qualitats: intel·ligència, fermesa, empatia, motivació intrínseca, flexibilitat, ambició, autoconfiança i optimisme. Aquestes serien qualitats necessàries però no suficients per arribar a ser un bon líder. S'ha de considerar també els membres del grup i la situació.

b) Estil de lideratge. Un líder democràtic està centrat més en l'esportista, és cooperatiu i està orientat cap a la relació. En canvi, un líder autoritari normalment està orientat cap a la tasca i la victòria i és molt organitzat. Un mateix entrenador pot fer servir els dos estils de

lideratge. La qüestió és saber quan és millor fer-ne servir un o l'altre, depenent sobre tot dels factors situacionals i les característiques dels membres.

c) Factors situacionals. Per a que un líder sigui eficaç ha de ser sensible a la situació i als seus seguidors. Un líder eficaç en l'àmbit esportiu ha de conjugar certs factors situacionals, com la mida del grup, el temps disponible, el número d'ajudants, etc.

d) Característiques dels membres. Les característiques dels seguidors també són importants a l'hora de determinar l'eficàcia del lideratge.

## B. Teories de conductes universals dins del lideratge

Les teories conductuals donen molta importància al que els diferents líders fan, és a dir, en la forma en que es comporten. De fet, els conductistes sostenien que es podia ensenyar a qualsevol a convertir-se en un líder amb l'aprenentatge de les conductes dels líders efectius. El mètode per arribar a determinar els estils de lideratge va ser bàsicament el mateix: es preguntava mitjançant qüestionaris als membres d'una organització els comportaments que tenien els líders més efectius. Les respostes proporcionades s'analitzaven i es determinaven els diferents estils de lideratge més comuns. Tot i que cada grup d'investigació utilitzava una terminologia específica i hi havia certes diferències conceptuals, la major part dels treballs detectaven quatre estils bàsics de lideratge:

1. Interès per la tasca. El líder fomenta alts nivells de productivitat, organització i defineix les activitats del grup.
2. Interès per les persones. El líder es preocupa per les necessitats, interessos, etc., dels demés membres del grup.
3. Lideratge directiu. El líder pren totes les decisions que afecten al funcionament del grup i espera que els demés membres segueixin les seves instruccions.
4. Lideratge participatiu. El líder comparteix amb els membres del grup la presa de decisions que afecten al funcionament del grup.

## C. Teories situacionals

Els models de contingència parteixen de considerar que no és pot analitzar el lideratge sense considerar el context en el que té lloc, per això els seguidors d'aquest corrent es dediquen a estudiar les relacions entre els estils de lideratge i les situacions. Aquestes teories tenen importants conseqüències per al lideratge efectiu en l'àmbit esportiu

(Weinberg i Gould, 2010), com ara:

1. No existiria un conjunt de conductes que garanteixin el lideratge efectiu.
2. El lideratge efectiu respon a la situació específica. En funció de les situacions hi han líders més eficaços que altres. Per exemple, hi ha entrenadors que poden funcionar millor en uns equips i malament en altres.
3. És possible modificar els estils de lideratge.

Són moltes les teories que s'han proposat des d'aquesta orientació. Com exemple es pot citar la teoria de Fiedler, que diferenciava entre els líders orientats a la relació i els líders orientats a la tasca.

Els líders orientats a la relació desenvolupaven relacions interpersonals, mantenen bona comunicació i cuiden les interaccions socials positives. D'altra banda, els líders orientats a la tasca es dediquen principalment a l'execució del treball i a aconseguir els objectius marcats. Segons Fiedler, la major o menor eficàcia del tipus de lideratge estaria en funció de la situació. En situacions molt favorables o molt desfavorables un líder orientat a la tasca seria més eficaç. Per contra, en condicions moderadament favorables la eficàcia seria més gran quan el lideratge s'orienta cap a la relació.

#### 2.4.3 Posició del jugador i oportunitat de lideratge

La majoria d'estudis que han investigat la posició del jugador i l'oportunitat de lideratge s'han centrat en el beisbol, el bàsquet el futbol americà i el futbol.

El que conclouen totes aquestes investigacions és que aquells esportistes que juguen en certes posicions centrals es veuen beneficiats per una major oportunitat de lideratge.

Destaquen també la influència de dos factors:

- Dependència de les tasques

Es refereix a la interacció entre els jugadors del mateix equip. Una major dependència de les tasques s'associa amb una major interacció i una major dependència entre jugadors.

- Proximitat

Es refereix a la capacitat d'observació i visibilitat a la pista

En el cas del porter d'hoquei podem dir que s'ajusta a aquestes tres característiques: juga en una posició centrada que li permet veure el desenvolupament de les jugades, és a dir, que té proximitat i també hi ha una gran dependència en les tasques defensives, en el cas de l'hoquei els cinc jugadors de l'equip defensen al mateix temps.

Per això es pot concloure que un porter que sigui líder rendirà més que un que no ho sigui. El porter ha de parlar amb els seus companys d'equip, els ha d'ordenar en les seves posicions i aquests li han de fer cas, si no és capaç de liderar als seus companys la tasca defensiva no serà efectiva.

No tots els porters són capaços de liderar la seva defensa perquè, com s'ha explicat, no tots tenen uns trets de personalitat que els permetin fer-ho, tot i que no són els únics factors que ha de tenir un líder, però sí que són necessaris.

### **3. Habilitats motivacionals**

#### **3.1 Introducció**

Per tenir èxit en el món de l'esport cal estar motivat, no és qüestió només de tenir unes grans habilitats naturals innates. Amb l'estudi dels entrenaments i la preparació de tots els grans esportistes s'ha pogut descobrir una combinació de capacitat física amb el propòsit d'arribar a ser el millor.

S'acostuma a contraposar dos grans jugadors de futbol: Messi i Cristiano Ronaldo, en el primer s'exemplifica aquell jugador que ha nascut amb un do, mentre que en el segon es destaca un gran desig interior de treballar dur per aconseguir l'èxit. Però què és el que fa que una persona es sacrifiqui o pugui donar part de la seva vida per aconseguir un objectiu? Hi ha d'haver alguna raó o raons per les quals un individu cregui que val la pena sacrificar-se. Aquesta raó o raons són la motivació.

La paraula «motivació» ve de «motiu» que prové del «movere» del llatí i que vol dir moure's. El desig de moure's, tot el contrari de mantenir-se quiet, és l'essència de la motivació.

Els motius porten a la gent conscient o inconscientment cap a certs objectius. Hi ha dos components diferents de la motivació, la direcció de l'esforç i la intensitat de l'esforç. La direcció de l'esforç es refereix a si una persona busca, s'apropa o se sent atreta per una determinada situació. La intensitat de l'esforç es refereix a la quantitat d'esforç que una persona posa en una situació particular. Així la motivació és la direcció i la intensitat de l'esforç. La millor manera d'entendre la motivació és considerar la persona i la situació i com els dos interactuen (Weinberg i Gould 2010).

## **3.2 L'atribució causal**

### 3.2.1 Concepte

A tothom li succeeixen coses, moltes vegades es busca trobar explicació a allò que ha succeït, és a dir, li atribuïm a una causa el que ha passat. Per exemple, un esportista ha perdut un partit i ho pot atribuir o justificar per la mala sort que ha tingut el seu equip. Podem entendre doncs que l'atribució causal és subjectiva i que es tracta de la percepció que es té de les causes d'un succés.

Segons Weiner, com es pot llegir a Cox (2007), la teoria de l'atribució sosté que les atribucions percebudes tenen una gran influència sobre les accions, els sentiments, la confiança i motivació d'una persona. Els sentiments d'un esportista sobre si mateix es relacionen directament amb la seva percepció de les causes i els efectes.

La majoria d'investigacions sobre aquest tema intenten explicar quan i perquè les persones seleccionen certes categories d'atribució. Així, l'esportista de l'exemple anterior que atribuïa a la mala sort la seva derrota, si sempre ho justifica per aquest motiu ens fa pensar que no és capaç d'acceptar la seva responsabilitat.

Les atribucions que seleccionen els esportistes revelen les seves motivacions, i ajudant-los a canviar les seves percepcions es pot obtenir un efecte important sobre la seva



motivació. Amb un exemple es pot comprendre millor. Hi ha esportistes que atribueixen el seu fracàs a la falta d'habilitats innates, característica relativament permanent, i que difícilment canviaran a millor. Doncs l'entrenador pot intentar que aquest esportista cregui que la mala sort o la falta d'esforç han estat els causants del fracàs, d'aquesta manera aconseguirà que passi d'estar desmotivats a motivar-lo a esforçar-se més.

Les atribucions negatives influeixen negativament en les conductes que realitzen les persones i en les que no realitzen per por a fracassar i les atribucions positives influeixen positivament en les conductes d'èxit i en les conseqüències positives.

En el context esportiu és important afavorir i promoure atribucions positives per impulsar i estimular el rendiment, per motivar a l'esportista a millorar i a controlar els seus èxits i els seus fracassos.

Però per què i per a què fem atribucions? La causa fonamental per realitzar atribucions consisteix en permetre la comprensió de l'entorn social i la ubicació de la persona en el mateix. Si l'esportista comprèn l'entorn social, li permet la predicció d'esdeveniments i comportaments de les persones que l'envolten i això li permetrà controlar aquest entorn. En definitiva, fem atribucions per comprendre, predir i controlar el nostre medi social. Es fan atribucions:

- a) Per controlar el nostre entorn.
- b) Per mantenir, millorar i protegir la nostra autoestima personal.
- c) Per aconseguir una autopresentació positiva davant els demés.

### 3.2.2 El model atribucional de Weiner

Weiner va proposar tres dimensions per explicar les atribucions que fan les persones, com bé sintetitza Cox (2007):

#### 1. Localització.

Molts autors l'anomenen locus de control. Pot ser de dos tipus:

- a) Interna: Les causes dels esdeveniments s'interpreten com causes internes, per exemple, no m'he esforçat als entrenaments i no he rendit al partit.
- b) Externa: Les causes dels esdeveniments s'interpreten en funció de successos externs

a nosaltres: No he guanyat el partit perquè no hem tingut sort i l'àrbitre sempre pita contra nostra.

## 2. L'estabilitat.

Fa referència a dos tipus de factors:

a) Estables: Factores que no pot canviar el subjecte ja que no depenen d'ell, per exemple, sempre em fan gol perquè em falten reflexos i tenir reflexos és una cosa innata, aquest tipus d'atribució és la que fa que els subjectes pensin que per molt que s'esforcin acabaran rebent gols perquè no tenen prou reflexos.

Es considera que els factors estables no es poden modificar i que no canviaran perquè no depenen de nosaltres, són causes externes amb poca probabilitat de canviar i que ens influeixen positiva o negativament.

b) Inestables: són causes que poden canviar, per exemple, el dia del partit estava molt cansat i és la causa del meu baix rendiment. Estar cansat és un factor inestable ja que es pot modificar.

## 3. La capacitat de control:

És la capacitat de canviar les causes que produeixen els esdeveniments, així trobem dos tipus de factors:

a) Controlables: són causes que el subjecte pot modificar, controlar, per exemple si es creu que el rendiment en un partit va ser baix perquè estava cansat per haver sortit de festa la nit anterior i haver tornat molt tard, és un factor que es pot controlar i canviar.

b) Incontrolables: són causes que el subjecte considera que no pot controlar, ha rendit poc en el partit perquè va patir una gastroenteritis.

Weiner va fer un esquema per representar les dues primeres dimensions i la seva interacció que podem veure a la taula següent.

		Localització	
		Interna	Externa
Estabilitat	Estable	Capacitat / Habilitat (interna/estable)	Dificultat de la tasca (externa/estable)
	Inestable	Esforç (interna/inestable)	Sort (externa/inestable)

### 3.2.3 Tipus de respostes afectives en funció de les atribucions causals

Les emocions i expectatives que es produeixen en funció de les atribucions i el resultat són:

1. Èxit: L'esportista es pot sentir de quatre formes diferents quan analitza la causa d'un èxit (i una cinquena amb la controlabilitat):

a) Si atribueix la causa a aspectes que depenen directament d'ell (factors interns), com haver realitzat un gran esforç o degut a la seva gran habilitat tècnica. Això genera a l'esportista un sentiment de satisfacció amb ell mateix i bones expectatives per el futur, en el sentit de tenir autoconfiança per afrontar nous reptes.

b) Si atribueix la causa a aspectes que no depenen d'ell (factors externs), com haver tingut sort, ser afavorit pels àrbitres, etc. Això fa que l'esportista no senti el mateix grau de satisfacció que en el cas anterior, tot i que l'èxit produeix certa satisfacció, però el grau d'autoconfiança en el futur serà inferior que en el cas anterior.

c) Si atribueix la causa a aspectes que són estables, és a dir, causes que a través del temps no varien considerablement, com l'habilitat, etc. Això produeix a l'esportista un sentiment de satisfacció i potenciarà les expectatives d'èxit en el futur, ja que les causes de l'èxit actual són estables, és molt possible que es repeteixin en el futur.

d) Si atribueix la causa a aspectes inestables, és a dir, que variaran a través del temps, com la sort, errades del rival, etc. Això produeix a l'esportista sentiments de satisfacció menors, i les expectatives pel futur no seran tan positives, ja que les causes de la victòria s'han produït de forma fortuïta i és difícil que es repeteixin.

e) Si es considera la controlabilitat i l'esportista atribueix la causa a un fet controlable, com l'entrenament, l'esforç o la concentració, això produirà bones expectatives futures i el seu grau de motivació serà òptim per afrontar nous reptes. En canvi, si considera la causa com a incontrolable, com els àrbitres, l'ambient, el rival, etc. el nivell d'expectatives i els sentiments produïts es veuran afectats de forma negativa.

2. Fracàs: L'esportista es pot sentir, com en el cas de l'èxit, de diferents formes que influiran en la seva motivació personal.

a) Si atribueix la causa a aspectes que depenen directament d'ell (factors interns) i, a més estables (que perduren en el temps), com que sempre falla la tàctica o la concentració o li manquen habilitats, això produeix a l'esportista sentiments negatius

de frustració i enuig, i segurament també expectatives negatives en el futur.

b) Si atribueix la causa a factors interns però inestables (que no perduren en el temps) com pot ser la falta d'esforç, generarà a l'esportista sentiments d'expectatives de millora, ja que pot canviar la causa de la derrota esforçant-se més.

c) Si atribueix la causa a aspectes externs (que no depenen d'ell), com ara l'àrbitre, generarà sentiments de protecció de l'autoestima, ja que el fracàs no ha estat culpa de la seva actuació, sinó de factors externs que ell no pot controlar.

Cox (2007) va esquematitzar aquests tipus de respostes com es pot veure a continuació.

		<b>Resultat</b>	
		Èxit	Fracàs
<b>Localització</b>	Interna	Orgull Autostima Satisfacció	Orgull reduït Autostima reduïda Satisfacció reduïda
	Externa	Cap sentiment sobre si mateix	Cap sentiment sobre si mateix

		<b>Resultat</b>	
		Èxit	Fracàs
<b>Estabilitat</b>	Estable	Esperança	Desesperança
	Inestable	Incertesa	Esperança

		<b>Resultat</b>	
		Èxit	Fracàs
<b>Controlabilitat</b>	Controlable	Confiança Competència	Vergonya Culpa Depressió
	Incontrolable	Gratitud Llàstima pel rival	Enuig Sorpresa

### 3.2.4 Consideracions sobre l'estabilitat

La dimensió d'estabilitat o inestabilitat de les causes és molt important per la generació d'expectatives de futur, tant positives com negatives. La implicació més important per els esportistes és el fet de saber atribuir causes a factors inestables, ja que d'aquesta manera creuen que és possible canviar i modificar les coses.

El paper de l'entrenador és molt important, centrant-se en la tasca de que l'esportista es superi més que en cercar victòries, d'aquesta manera mantindrà un bon nivell d'expectatives, fins i tot quan hi han fracassos, generant emocions positives independentment del resultat. L'important és l'esforç i la dedicació de l'esportista.

Les emocions determinaran la motivació futura cap al desenvolupament esportiu i la consecució de nous objectius.

Els esportistes que atribueixen els seus èxits a factors interns, com s'ha vist anteriorment, tenen major satisfacció. Però els que atribueixen els fracassos a factors interns tenen més insatisfacció que si els atribueixen a factors externs, ja que aquests darrers els podria canviar.

La implicació més determinant de l'entrenador és fer entendre a l'esportista la importància de l'esforç i dedicació en els seus entrenaments i competicions, la qual cosa provocarà emocions positives a l'esportista pel fet d'haver-ho donat tot, independentment del resultat, tot i que si aquest acompanya les emocions positives augmentaran molt més.

La resignació apresada està relacionada d'alguna manera amb la utilització de Weiner del terme «desesperança». És una de les conseqüències més greus que es pot produir si no es respon de forma adequada davant dels fracassos i té unes nefastes conseqüències conductuals: la depressió.

Aquesta resignació es produeix després de fracassos continuats, l'esportista pot arribar a pensar que faci el que faci sempre sortirà perdedor, la derrota es converteix en un factor estable, si l'esportista atribueix la causa a factors interns i estables, començarà a generar el comportament de resignació apresada, és a dir, arriba a la conclusió que els seus

esforços són inútils i que les causes del fracàs escapen del seu control. D'aquesta manera es culpa a si mateix, té emocions molt negatives i una falta total d'autoconfiança. Quan aquesta situació es dona en esportistes joves aquests acaben abandonant l'esport que practiquen.

### 3.2.5 L'entrenament atributiu

Ja s'ha explicat la importància que juguen les atribucions de l'esportista per afrontar el fracàs. Pensant en les expectatives futures s'ha d'intentar canviar les seves atribucions.

L'entrenament atributiu és una tècnica que permet canviar les atribucions negatives de l'esportista que fracassa, o del que té èxit i ho atribueix a causes externes i inestables, sobretot si hi ha risc de desenvolupar conductes negatives que el portin a abandonar i generin sentiments negatius sobre si mateix.

La finalitat d'aquest entrenament és potenciar la creació d'estats emocionals positius i bones expectatives de futur després d'aconseguir un èxit o un fracàs. Les claus per aconseguir-ho són:

- Evitar que l'esportista atribueixi un fracàs a la falta d'habilitat, que és una causa interna i estable.
- Promoure que faci atribucions a factors que pugui controlar.

Aquí l'entrenador té un paper fonamental, ha d'intentar que l'esportista faci les atribucions correctament i intentar que atribueixi els fracassos a causes inestables, específiques i controlables, així sempre tindrà bones expectatives de futur.

## **3.3 Autoconfiança.**

### 3.3.1 Concepte d'autoconfiança

Una de les habilitats, psicològiques o no, més importants que un esportista pot tenir és l'autoconfiança. També hi han autos que l'anomenen autoeficàcia, i s'ha definit de moltes

maneres diferents, tot i que en essència volen dir el mateix: autoconfiança a l'esport és la seguretat que un esportista sent en que farà la tasca que s'ha proposat.

Cal distingir entre dues varietats d'autoconfiança, «l'autoconfiança global» i «l'autoconfiança específica en una situació». L'autoconfiança global és un tret de la persona; l'atleta la té en qualsevol àmbit de la seva vida, dins i fora de l'esport. L'autoconfiança específica és la que l'atleta té en relació a una habilitat o tasca determinada. La confiança específica està influenciada per la confiança tret, i l'autoconfiança específica té un efecte directe en el rendiment esportiu. La majoria dels estudis de confiança en els esports se centren en l'autoconfiança específica.

La confiança és molt important. S'ha comprovat que tenint una alta autoconfiança per realitzar amb èxit una determinada tasca augmenta la probabilitat de que un atleta triomfi. Un esportista amb confiança en si mateix sovint és un atleta amb èxit. Cox (2007) recull molts estudis que ho avalen.

Un esportista ha d'estar motivat. Una alta autoconfiança (tant de tipus tret com específica) afecta indirectament el seu rendiment a través de la motivació. Un atleta amb una alta motivació es recuperarà més ràpid d'un revés o errada, mentre que un atleta amb baixa motivació necessitarà més temps, i potser el faci abandonar la pràctica de l'esport.

La motivació i l'autoeficàcia van junts de la mà, ambdós influint-se mútuament. Un esportista motivat entrenarà dur, això el farà aconseguir resultats i en conseqüència desenvoluparà confiança que al seu torn li farà estar més motivat.

### 3.3.2 Models d'autoconfiança

Trobem tres models que intenten explicar l'autoconfiança a l'esport. La teoria de la motivació per a la competència de Harter (1978), el model multidimensional de confiança esportiva de Vealey (1986) i la teoria de l'autoeficàcia de Bandura (1997), totes tres són reconegudes actualment i són bastant semblants.

Harter afirma que la motivació d'un esportista està relacionada amb la seva autopercepció de competència. Aquest model descriu una relació en forma de cercle entre confiança i

motivació però és limitada i no es pot considerar una teoria científica. No és capaç d'abordar tots els detalls, centrant-se únicament en èxits o fracassos que poden ser difícils de definir. Per exemple, un porter pot intentar una nova rutina i que el resultat no tingui èxit, d'aquí extraurà una lliçó: «aquesta rutina no funciona, no la repeteixo i en busco una de nova o torna a l'antiga», sense danyar la seva autoestima.

El model de Vealey introdueix un altre element, la orientació competitiva, que condueix a l'esportista a guanyar i/o a rendir bé sense tenir en compte la motivació. Afirmar que el nivell d'autoconfiança específica d'un esportista està influenciat per la seva autoconfiança tret i la seva orientació competitiva. L'autoconfiança específica serveix per predir el rendiment. El model de Vealey té els mateixos errors que la de Harter, és un model que concreta poc, no una teoria científica, i no explica tots els detalls, només proposa una relació entre certs factors involucrats.

La teoria de Bandura de l'autoeficàcia té una base científica més sòlida, desenvolupada en el marc de la teoria cognitiva social. La teoria de l'autoeficàcia és un estat de confiança, és essencialment la creença en la pròpia capacitat per organitzar i executar una acció requerida. Bandura afirma que l'alta autoeficàcia provoca que l'esportista vegi una tasca difícil com una cosa que es pot intentar i dominar, en lloc d'evitar-la. L'autoeficàcia té un efecte directe en la motivació, així aquest alt estat de confiança impulsarà un individu a competir, per contra, un baix estat de confiança farà que baixi la motivació.

La teoria de l'autoeficàcia es basa en les idees centrals proposades per Vealey i Harter, però, s'amplia per abordar quatre factors principals que influeixen en el desenvolupament de l'autoeficàcia:

a) El rendiment exitós.

L'esportista ha d'experimentar l'èxit per desenvolupar l'autoeficàcia. Quan ha d'afrontar una tasca molt difícil aquesta és una expectativa poc realista, per això l'entrenador ha d'assegurar-se l'èxit mitjançant la reducció de la dificultat de la tasca inicial, d'altra forma l'esportista creurà que no ho pot aconseguir i deixarà d'intentar-ho.



b) L'aprenentatge indirecte o experiència vicària.

Es pot experimentar l'èxit a través de l'ús de models. Per aprendre una nova habilitat és necessari comptar amb un model, aquest pot ser l'entrenador, un company més hàbil o un vídeo d'un esportista exitós.

c) La persuasió verbal.

Aquesta es presenta en forma dels ànims que pot donar l'entrenador o la resta de companys. És desitjable que l'esportista senti expressions que li diguin que és competent o pot aconseguir l'èxit. S'han d'evitar sempre els comentaris negatius. Sempre es poden dir les coses sense transmetre idees negatives, per exemple, l'entrenador li pot dir al porter: «has fet molt bé la pantalla, recorda que no has de saltar i cobrir bé el ras».

d) L'activació o motivació emocional.

S'ha d'estar emocionalment preparat i molt motivat per estar atent. L'atenció adequada és important per a que un esportista destaquï en una habilitat particular i desenvolupi un sentiment d'eficàcia.

Bandura va perfeccionar la seva teoria cognitiva social (i també la teoria de l'autoeficàcia) durant dues dècades (1977-1997), el resultat final és una peça central en una de les àrees estudiades amb més freqüència de la psicologia. La teoria de l'autoeficàcia s'ha guanyat el seu lloc en el món de la psicologia. Des de 1997 s'ha mantingut com la millor manera d'explicar el comportament de l'autoconfiança. La comparació de la teoria de Bandura amb les de Vealey i Harter permet veure que la primera està molt més desenvolupada, proporcionant raonaments per explicar les relacions entre confiança, motivació, així com els factors ambientals externs de l'esportista.

Cal reconèixer els treballs de Vealey i Harter. Els seus models proposats sens dubte ajuden a explicar les relacions entre motivació, confiança i resultats, però, no tenen elements diferenciadors per a ser considerada una veritable teoria científica, per això, en el camp de la psicologia domini la teoria de l'autoeficàcia de Bandura. Aquesta proporciona una plataforma sòlida des de la qual es pot estudiar la confiança i la motivació, dos dels elements més importants de la ment d'un atleta.

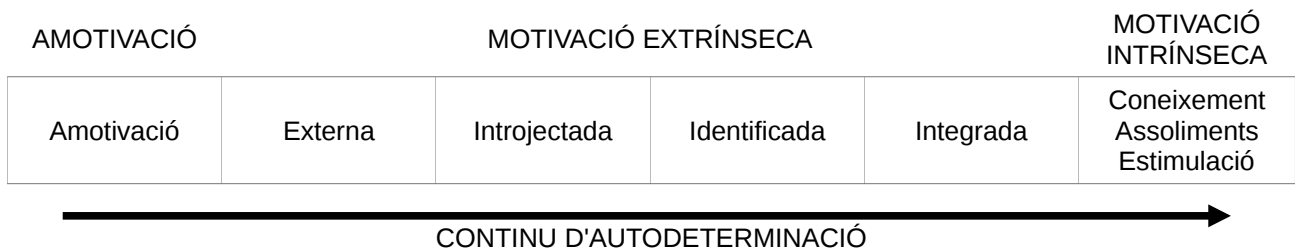
### 3.3.3 Teoria de l'autodeterminació

Es tracta d'una teoria integrada de la motivació que inclou els conceptes d'autoconfiança, perspectiva d'assoliments i atribució, i es basa en el concepte central d'autodeterminació. Ve a dir que els éssers humans som actius amb tendències innates cap el creixement personal i a implicar-nos de forma òptima i eficaç a l'entorn on ens ha tocat viure. Si en la interacció amb el medi les persones regulen les seves conductes de forma voluntària s'afavorirà la qualitat de la implicació i el benestar, en canvi, si l'ambient actua de forma controladora, aquesta tendència innata es veurà frustrada i es desenvoluparà el malestar.

La teoria de l'autodeterminació estableix que la motivació és un continuu, caracteritzada per diferents nivells d'autodeterminació, de tal forma que de més a menys autodeterminada trobem: la motivació intrínseca, la motivació extrínseca i la amotivació.

La motivació intrínseca suposa el compromís d'un subjecte amb una activitat pel plaer que li produeix i per tant, l'activitat és un fi en sí mateixa (Deci i Ryan citats a Cox, 2007).

Dins de la motivació extrínseca podem trobar la regulació integrada, la regulació identificada, la introjecció i la regulació externa (ordenades de major a menor autodeterminació).



La regulació externa es caracteritza per una actuació en la recerca d'un incentiu extern, i per tant el subjecte es compromet en una activitat poc interessant només per aconseguir una recompensa o evitar un càstig (Deci i Ryan, a Cox, 2007).

A continuació tenim la introjecció, que implica establir deures o regles per l'acció, que estan associades amb expectatives d'autoaprovació i evitar sentiments de culpabilitat i ansietat, així com a assolir millores de l'ego tals com l'orgull (Ryan i Deci, a Cox 2007).

Si la integració continua, un es pot identificar amb la importància que té l'activitat per a un mateix, estaríem parlant de la regulació identificada que representa una major autodeterminació, i per tant hi haurà menys pressió, conflicte, sentiment de culpabilitat i ansietat. Amb aquesta regulació els comportaments resulten autònoms, però la decisió de participar a l'activitat ve donada per una sèrie de beneficis externs i no pel plaer i la satisfacció inherent a la pròpia activitat (Ntoumanis, a Cox 2007).

La forma més autodeterminada de regulació interioritzada es refereix a la regulació integrada, en la que vàries identifications són assimilades i organitzades significativament i jeràrquicament, el que significa que han estat avaluades i col·locades congruentment amb altres valors i necessitats (Ryan i Deci, a Cox 2007).

La amotivació es caracteritza perquè el subjecte no té intenció de realitzar res i per tant és probable que l'activitat sigui desorganitzada i acompanyada de sentiments de frustració, por o depressió (Ryan i Deci, a Cox 2007).

### **3.4 Perspectiva d'assoliments**

La teoria de les metes d'assoliments definida per Nicholls explica que hi han dos tipus d'orientació motivacional en funció del concepte d'habilitat percebuda:

- La orientació cap a l'ego, que consisteix en valorar l'habilitat comparant-se amb altres persones, donant més importància al resultat del nostre comportament que a l'esforç i a l'execució (Duda, 2005).

- La orientació a la tasca es caracteritza per valorar l'habilitat amb criteri, és a dir, en funció d'un mateix, així com per donar molta importància a l'esforç i a la execució per sobre dels resultats (Duda, 2005). Els individus no es comparen amb cap element extern, i es veuen a ells mateixos com capaços d'aprendre alguna cosa nova i progressar en l'aprenentatge de la destresa.

Una orientació cap a la tasca, està associada amb patrons motivacionals, afectius i comportamentals més positius que una orientació cap a l'ego. En aquest sentit, els individus orientats cap a la tasca tendeixen a posar més esforç en l'esport, demostrant

una constància més gran, es diverteixen més i demostren més satisfacció quan practiquen l'esport. En canvi, els individus orientats a l'ego demostren menys patrons esportius motivacionals caracteritzats per demostrar menys esforç en practicar esports, es diverteixen menys, i deixant l'activitat quan troben petites dificultats o es veuen ells mateixos com poc hàbils (Duda, 2005). Aproximadament, a l'edat de 12 anys, aquestes orientacions de meta tendeixen a establir-se en la personalitat de l'individu (Nicholls, citat per Cox, 2007).

Nicholls va suggerir que la forma en la que els esportistes construeixen el seu concepte del que és capacitat, varia en funció del desenvolupament i diferències individuals que estan influïdes per aspectes disposicionals i de situació. D'aquesta manera, els postulats on es recolzen les prediccions cognitives, afectives i conductuals es troben en la forma en que els esportistes interpreten la competència o habilitat percebuda, és a dir, des d'una orientació a la tasca i a l'ego, i en el nivell d'aquesta competència.

La teoria de les metes d'assoliment estableix que en funció de les característiques que percebi el subjecte en el context en el que es trobi, es pot diferenciar entre un clima motivacional implicat cap a l'ego o cap a la tasca (Duda 2005). Així, els individus es socialitzen cap a diferents metes d'assoliment, mentre els altres significatius (pares, entrenadors, companys...) creen un clima motivacional o conjunt de senyals implícites o explícites percebudes en l'entorn, a través de les quals es defineixen les claus de l'èxit i el fracàs, anomenant-se clima motivacional implicat a l'ego i clima motivacional implicat a la tasca (Cox, 2007). Ntoumanis i Biddle (citats a Duda, 2005) destaquen que el clima motivacional és un aspecte importantíssim per l'explicació d'aspectes com l'esforç, constància, comportaments adaptatius o desadaptatius, cognicions... en el context de l'activitat física.

D'aquesta manera, el clima orientat a la tasca es troba associat positivament amb les metes orientades a la tasca, diversió, satisfacció, interès, aprenentatge cooperatiu, millora personal, augment de la participació, major aprenentatge, compromís esportiu, continuïtat en la pràctica... (Duda, 2005). en canvi, el clima orientat a l'ego, es troba relacionat positivament amb l'orientació a l'ego, afectivitat negativa, sentiments de pressió (Cox, 2007), abandonament de l'esport (Duda, 2005), i es demostra que promou la competició entre persones mitjançant l'ús de la comparació (Ntoumanis, citat a Cox, 2007). Un

aspecte comú en el que coincideixen molts autors és en senyalar la motivació com la responsable de seguir practicant un esport i evitar l'abandonament (Duda, 2005).

## **4. Habilitats relacionades amb les emocions.**

### **4.1 Introducció**

En aquest apartat s'intentarà explicar les habilitats mentals que tenen relació amb les emocions. Com ja s'ha explicat anteriorment les emocions són degudes a factors externs als esportistes.

L'ambient pot afectar les nostres emocions. Si és molt hostil, sentim xiulets en contra, crits o insults de l'afició contrària, duresa a la pista, ens pot generar nerviosisme i descentrar-nos. Si és massa favorable pot generar un excés de confiança, pèrdua de concentració.

Les situacions del partit també poden afectar les nostres emocions. Anar per darrera en el marcador, haver d'aturar un penal, rebre una entrada dura, fa que estem més nerviosos, més estressats.

### **4.2 La atenció i la concentració**

#### 4.2.1 Definició

Segons William James (citat a Cox, 2007) la atenció és «la presa de possessió per part de la ment, de manera clara i vívida, d'un entre una sèrie de pensaments simultàniament possibles ... Implica l'oblit d'algunes coses per ocupar-se de forma efectiva a altres». En el món de l'esport no hi ha res més important que el fet d'estar atent a l'objecte que es té entre mans.

La concentració és el manteniment d'aquesta atenció durant un període determinat de temps.

La atenció pot influir de forma significativa en el rendiment dels esportistes en els

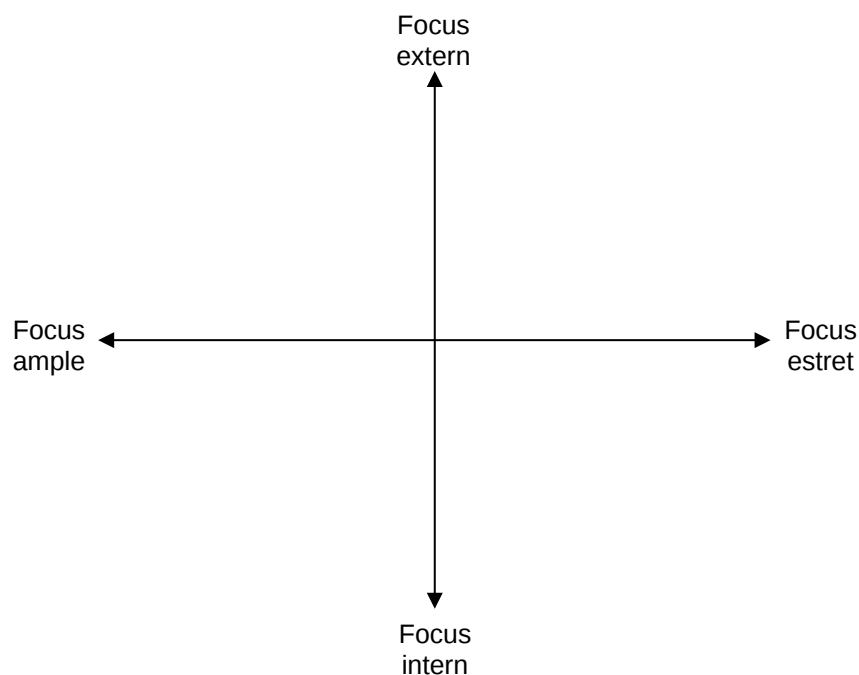
entrenaments i la competició. Per exemple, pot ser molt important per: prendre decisions, actuar amb precisió, estar alerta, rebre i assimilar informació, analitzar dades, actuar a temps.

#### 4.2.2 Mesura del focus atencional

Per mesurar l'atenció, els psicòlegs poden fer servir tres mètodes:

- Conductual: Es mesura el temps de reacció.
- Fisiològic: S'utilitzen indicadors fisiològics, la activació fisiològica i el focus atencional estan estretament relacionats, a mesura que el nivell d'activació augmenta, el focus atencional es va estrenyent.
- Ús de l'autoinforme: A diferència dels anteriors que tendeixen a mesurar l'habilitat de la atenció en un punt específic en el temps, aquest mètode tendeix a ser més un indicador del centre d'atenció com a tret o disposició de la personalitat.

El primer en utilitzar l'autoinforme va ser Nideffer (Cox, 2007) i va arribar a la conclusió de que els processos atencionals podien representar-se com una funció de dues dimensions diferents. A la primera la va anomenar amplitud i a la segona, direcció. La dimensió de l'amplitud del centre atencional de l'esportista oscil·la des d'estreta a àmplia, mentre que la direcció varia des d'interna a externa.



El concepte d'amplitud de la atenció pot variar entre ample i estret i està molt relacionat amb la activació. La atenció ampla permet a l'esportista atendre a un major nombre d'estímul i respostes. Aquest tipus d'atenció afavoreix l'aprenentatge d'habilitats complexes amb diferents moviments a la vegada que han de coordinar-se correctament. La atenció ampla també és la més adequada quan és necessari reaccionar amb rapidesa davant diversos estímuls, a vegades inesperats, i tenir en compte, abans de prendre una decisió, les diferents opcions possibles. La atenció estreta aconseguix una major concentració en els detalls o situacions que l'esportista hagi d'atendre, permet assimilar millor la informació, facilita l'aprenentatge i la consolidació de les habilitats, ajuda a reaccionar millor davant estímuls coneguts i afavoreix la precisió de la execució.

La dimensió de la direcció de l'atenció indica que un esportista pot tenir la seva atenció enfocada interna o externament. Quan s'enfoca internament, els pensaments i sentiments de l'esportista s'adrecen cap el seu interior. Quan s'enfoca externament, la atenció s'adreça a claus externes com ara la bola i l'adversari.

A partir del plantejament de Nideffer, deriven quatre possibles dimensions o enfocaments:

- Intern-Reduït

La atenció abasta un nombre reduït d'estímul i respostes que tenen lloc a l'organisme de l'esportista. És la més adequada quan es pretengui afavorir la assimilació d'informació que prové del propi organisme, i per a la preparació de l'esportista per a la acció immediata, per exemple, abans d'aturar un penal. En definitiva és la més apropiada per a l'autoconeixement i autocontrol de les pròpies sensacions, pensaments i moviments.

- Intern-ample

La atenció es centra en un ample nombre d'estímul i respostes que tenen lloc a l'organisme del propi esportista. Serveix per a l'anàlisi detallat de situacions esportives passades i futures. Es tracta d'una dimensió atencional que convé utilitzar quan no s'estigui competint activament i es pugui disposar de temps per analitzar. Per exemple, en el descans d'un partit, en un temps mort, en els períodes entre competicions.

- Extern-Reduït

La atenció abasta un reduït nombre d'estímul aliens o externs a l'esportista. Aquest tipus d'atenció permet que l'esportista assimili millor tota la informació important que vingui de fonts alienes a ell: les instruccions de l'entrenador, les decisions de l'àrbitre, el resultat de les seves accions o les dels seus companys. Aquesta atenció propicia una major

precisió en les accions de l'esportista, eliminant estímuls o respostes internes que no són importants en el moment de realitzar la acció.

- Extern-Ample

La atenció abasta un ampli número d'estímuls aliens o externs a l'esportista. Afavoreix un estat d'alerta que és necessari per a reaccionar amb rapidesa i eficàcia davant qualsevol estímul extern que pugui presentar-se, fins i tot els imprevistos.

Potser més important que la predisposició de l'esportista cap a un determinat perfil atencional és la capacitat que té per adoptar un focus atencional efectiu per a cada situació específica.

El principal component de l'entrenament del control de la atenció és el procés d'ampliació o estretament de la atenció a través d'estratègies de domini de la activació. Com explica Cox (2007), l'atenció es torna més estreta a mesura que augment la activació i que el millor rendiment es produeix amb un nivell òptim d'activació. Les diferents tècniques per aconseguir la activació òptima s'analitzen a l'apartat 5 del treball.

## **4.3 Ansietat**

### 4.3.1 Definició

Segons Martens (1977), experimentem ansietat quan interpretem com a amenaçadora una exigència que s'ha d'afrontar, per sentir un desequilibri entre aquesta exigència i les nostres capacitats de resposta.

Spielberger (citada per Weinberg i Gould, 2010) afirma que, per a que una teoria de l'ansietat pugui ser vàlida i adequada cal distingir entre ansietat com un estat de l'ànim i l'ansietat com un tret de la personalitat. Segons aquest autor, l'ansietat estat es defineix com un estat emocional transitori, que es caracteritza per sentiments conscients de preocupació i tensió, acompanyats o associats per l'activació del sistema nerviós autònom del subjecte. Aquesta condició varia en el temps i en intensitat, de forma proporcional a la amenaça percebuda en la situació immediata. En canvi, l'ansietat tret forma part de la personalitat de l'individu, traduint-se en una tendència conductual que predisposa a



l'individu a percebre una sèrie de situacions, objectivament no perilloses, com amenaçadores, responent amb reaccions d'ansietat estat desproporcionades en intensitat i magnitud, en relació al perill objectiu. La teoria del tret i estat d'ansietat proposada per Spielberger (citada per Weinberg i Gould, 2010) prediu que individus amb elevada ansietat tret perceben més situacions com amenaçadores, reaccionant amb nivells d'ansietat estat més elevats que els individus amb baixa ansietat tret. La ansietat cognitiva es caracteritza per expectatives negatives, pèrdua de concentració i pensaments de fracàs. L'ansietat somàtica està associada a la percepció de símptomes fisiològics com tensió, taquicàrdia, mans suoses, etc.

En el món de l'esport els psicòlegs han desenvolupat models per explicar l'ansietat competitiva.

#### 4.3.2 Models d'ansietat competitiva

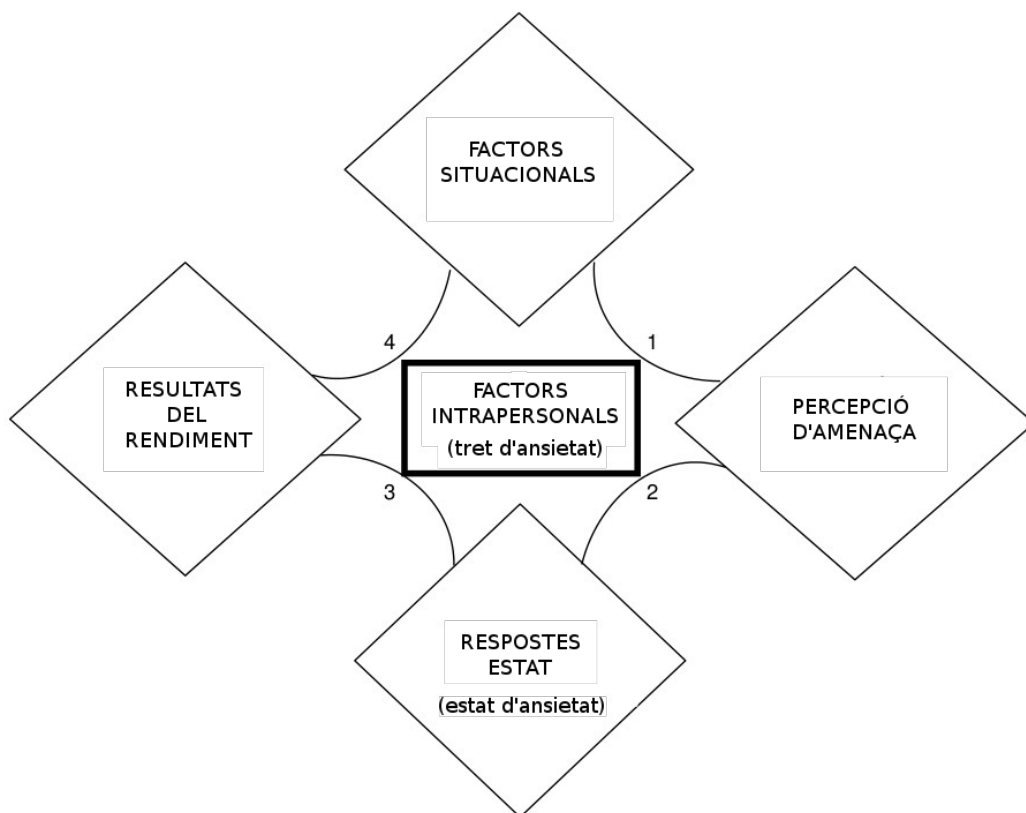
Martens (1977) defineix l'ansietat competitiva com un tret de la personalitat que permet descriure diferències individuals en la tendència per a percebre les situacions competitives com amenaçadores, responent a aquestes situacions amb reaccions d'estat d'ansietat, d'intensitat variable.

En el model inicial d'ansietat competitiva de Martens (1977), el tret d'ansietat competitiva es presenta com un mediador important de les respostes d'ansietat com estat, davant situacions competitives específiques. Segons aquest model, s'esperaria que els esportistes amb elevats nivells d'ansietat competitiva (tret) avaluaran la competició esportiva com més amenaçadora, experimentant estats d'ansietat més elevats, en comparació amb els esportistes amb un tret d'ansietat competitiva més baix.

Cox (2007) explica que diferents autors van desenvolupar un instrument per avaluar l'estat d'ansietat competitiva, es va revisar el model conceptual de Martens i van reconèixer la natura multidimensional dels estats d'ansietat competitiva. Van trobar tres dimensions en l'ansietat competitiva: ansietat cognitiva, ansietat somàtica i autoconfiança. L'ansietat cognitiva i la somàtica representen pols oposats d'un continu d'avaluació cognitiva. Des de la perspectiva d'aquest model, la autoconfiança era vista com l'absència d'ansietat cognitiva, o inversament, l'ansietat cognitiva era vista com falta d'autoconfiança.

Martens va elaborar una tercera versió d'aquest model d'ansietat competitiva, afirmava que el tret d'ansietat competitiva continua sent considerat com el mediador entre la situació competitiva i l'ansietat estat.

La imatge següent il·lustra la organització d'aquest model, amb quatre relacions fonamentals. El procés s'inicia a la relació 1, en la qual la interacció entre els factors situacionals de la situació competitiva objectiva i altres factors intrapersonals com el tret d'ansietat, generen una percepció d'amenaça que constitueix la situació competitiva subjectiva. La interacció entre aquesta percepció d'amenaça i altres factors intrapersonals (relació 2) influencia les respostes (estats) individuals (principalment l'estat d'ansietat) i el rendiment. Les respostes (cognitives, somàtiques i conductuals) individuals interactuarien amb els factors intrapersonals, generant diferents resultats, rendiments o conseqüències (relació 3). El cicle es completa a la relació 4, que representa la influència recíproca dels resultats i del rendiment en els factors intrapersonals.



Model d'ansietat competitiva (adaptat de Martens)

### 4.3.3 Relació ansietat-rendiment

Són diverses les teories i hipòtesis proposades que tracten d'explicar la relació entre l'ansietat i el rendiment esportiu, ja que les teories basades en la natura multidimensional de l'ansietat van substituir a les que estaven a favor de la seva natura unidimensional.

#### A. Teoria del «drive» (impuls)

Una de les primeres teories que va intentar estudiar la relació entre ansietat i rendiment va ser aquesta. Desenvolupada per Hull (citada per Weinberg i Gould, 2010), i posteriorment modificada per Spence i Spence (citats dels mateixos autors), aquesta teoria suggeria que el rendiment és el producte de l'impuls per la força de l'hàbit ( $R = H \times D$ ). L'impuls és considerat sinònim d'activació fisiològica i la força de l'hàbit, és la dominància de respostes correctes o incorrectes per a una determinada tasca o competència.

D'acord amb la teoria del drive, existeix un augment de la probabilitat de que succeeixin comportaments o respostes dominants en la jerarquia de resposta, quan augmenta el nivell d'activació o del drive. S'afirma la idea de que, elevats nivells d'activació faciliten el rendiment, en el cas de comportaments ben apresos o en el cas de rendiment en tasques simples, en els quals les respostes dominants en la jerarquia són correctes. D'altra banda, quan les respostes dominants són incorrectes, els augments de la activació haurien de perjudicar el rendiment. Això vol dir que, quan es cometen errades freqüents en el rendiment com acostuma a passar a les fases inicials de l'aprenentatge de competències, les respostes dominants seran molt probablement respostes incorrectes. D'altra banda, quan els errors en la execució o en el rendiment són poc freqüents, es diu que la resposta dominant és el comportament o resposta correcta. Així, els augments d'activació en la fase inicial d'aprenentatge perjudicarien el rendiment però, a mesura que la competència es converteix en una conducta ben apresada, els augments d'activació passarien a facilitar el rendiment.

Ara bé, la utilització per part de molts entrenadors de tècniques i estratègies basades en la teoria del drive, ha estat analitzada per bastants estudis (Cox, 2007), realitzats per comprovar la seva aplicació en contextos esportius, els resultats semblen demostrar que no és vàlida. En realitat, contràriament al que afirma la teoria, molts atletes expliquen que

els seus rendiments i prestacions esportives es veuen perjudicats per nivells excessius d'activació o ansietat. Així, la teoria del drive va ser progressivament abandonada ja que no dóna una explicació adequada que expliqui la relació ansietat-rendiment.

## B. Hipòtesis de la U invertida

Yerkes i Dodson (citats per Cox, 2007) van proposar una alternativa a la teoria del drive amb la seva hipòtesis de la U invertida. Aquesta hipòtesis afirma que a mesura que augmenta la activació, s'observa un augment del rendiment fins un punt òptim, a partir del qual, els posteriors augments de la activació generaran descensos en el rendiment.

Des de la elaboració d'aquesta teoria, diversos estudis han intentat comprovar la hipòtesis de la U invertida aplicada al context esportiu. Alguns d'aquests estudis van aportar alguna evidència de l'existència d'una relació no lineal o no monotònica entre activació o ansietat i rendiment.

Ara bé hi han alguns psicòlegs que afirmen que la hipòtesis de la U invertida no explica la complexa relació entre ansietat i rendiment. Fins i tot han aparegut crítics (Weinberg i Gould, 2010) a la metodologia utilitzada per al càlcul del nivell òptim d'ansietat, argumentant que la utilització d'un valor mitjà d'ansietat òptima, basat en totes les «puntuacions» de diferents atletes, sense tenir en compte que cada atleta tindrà el seu nivell òptim.

## C. Teoria de la zona òptima de funcionament individual

Com alternativa a la hipòtesis de la U invertida, el psicòleg esportiu rus, Yuri Hanin (Cox, 2007) va proposar la teoria de la zona òptima de funcionament (ZOF, més tard es va anomenar IZOF – zona òptima de funcionament individual).

Segons aquest autor, existeix un estat d'ansietat òptim (EAO) que és diferent d'un atleta a un altre i que es defineix com, el nivell d'ansietat estat que permet a cada atleta rendir al nivell del seu millor potencial. Aquesta teoria suposa que la ansietat està relacionada amb el rendiment esportiu, però a un nivell individual, és a dir, que cada atleta té un nivell particular d'ansietat en el que el rendiment és maximitzat o optimitzat. Aquest nivell

absolut d'ansietat pot ser alt, mitjà o baix, depenent de cada individu. Per Hanin, el funcionament òptim es tradueix en que, el rendiment en la tasca és facilitat per l'ansietat de l'individu quan aquesta li subministra una elevada probabilitat d'assolir els resultats esperats, generalment propers al seu potencial personal. El model de Hanin pressuposa que els esportistes amb estats d'ansietat dins de la seva ZOF tenen millors rendiments que els esportistes amb estats d'ansietat que no es situen dins de les seves respectives ZOFs.

Segons afirma Cox (2007) la major part dels estudis que s'han fet sobre aquesta hipòtesi semblen confirmar la seva validesa. No obstant, l'acceptació de la teoria de la zona òptima del funcionament individual no és unànime, ja que alguns aspectes no són del tot clars, no nomé a nivell conceptual, sinó en termes metodològics. Tal como passa amb la hipòtesis de la U invertida, el model de Hanin està limitat a ser considerada hipòtesi ja que li cal una teoria explicativa.

#### D. Teoria multidimensional de l'ansietat competitiva

La teoria multidimensional de l'ansietat competitiva es bas en la hipòtesi de que els antecedents de l'ansietat somàtica i de l'ansietat cognitiva són diferents i que aquests components de l'ansietat influiran, de forma diferent, el rendiment de l'atleta. Concretament aquesta hipòtesi preveu una forta relació lineal negativa entre l'ansietat cognitiva i el rendiment, i una relació menys forta, en U invertida, entre l'ansietat somàtica i el rendiment (Weinberg i Gould, 2010).

Es defineix l'ansietat cognitiva com les expectatives negatives i preocupacions cognitives de l'individu sobre sí mateix, la situació i les seves possibles conseqüències. En el context esportiu, l'ansietat cognitiva es manifesta normalment en expectatives negatives del subjecte sobre el seu rendiment així com en una autoavaluació també negativa, de forma que ambdues originaran preocupacions i/o imatges visuals perturbadores. L'ansietat somàtica, per la seva banda, es refereix als elements fisiològics i afectius de l'experiència d'ansietat, reflexant-se en respostes fisiològiques com augment del ritme cardíac accelerat, sensació de falta d'aire, mans amb suor i tensió muscular.

En l'àmbit de la psicologia clínica, Borkovec (citada per Weinberg i Gould, 2010) va suggerir

l'existència de tres components en la resposta d'ansietat: activació fisiològica, cognició i comportament. Segons l'autor, cada un dels tres components pot tenir una funció d'estímul condicionat o d'estímul que discrimina als demés. És a dir, un augment sobtat de la activació fisiològica (ansietat somàtica) podrà ser una fone de preocupació (ansietat cognitiva), mentre que, d'altra banda, la preocupació sobre una situació amenaçadora podria generar un augment de l'activació fisiològica.

Tot i que l'evidència empírica de la natura multidimensional de l'ansietat competitiva és clara, el que encara no està massa clar el tipus i la natura de la relació de cadascuna dels subcomponents de l'ansietat amb el rendiment.

#### E. Teoria de la catàstrofe del rendiment

Una altra alternativa a la teoria de la U invertida és la aplicació al rendiment esportiu de la teoria de la catàstrofe (Hardy i Fazey, citat per Cox, 2007). Ambdues teories s'assemblen perquè defensen que l'augment de l'estat d'ansietat d'un atleta actua de forma positiva sobre el seu rendiment fins un determinat nivell òptim. La diferència està en el que passa després de que l'atleta assoleixi el seu nivell òptim. Mentre que la teoria de la U invertida preveu que un augment de l'ansietat sobre el nivell òptim de l'atleta, suposa un descens del seu nivell de rendiment d'una forma simètrica, ordenada i curvilínia, la teoria de la catàstrofe diu que quan l'ansietat experimentada per l'atleta sobrepassa el seu nivell òptim es produeix una dràstica i accentuada caiguda del seu rendiment (Weinberg i Gould, 2010).

Hardy i els seus col·laboradors (citats a Cox, 2007) van proposar un model tridimensional de la catàstrofe per la relació entre ansietat i rendiment. Aquest model pressuposa la natura multidimensional de l'ansietat que engloba al menys dos components: l'ansietat cognitiva i la activació fisiològica i intenta explicar les relacions entre les dues dimensions de l'ansietat i la seva interacció.

D'acord amb aquest model, l'ansietat cognitiva determinaria exactament quin serà l'efecte de la activació fisiològica en el moment d'una competició important. Quan l'ansietat cognitiva és elevada, l'efecte de la activació fisiològica serà de gran impacte i catastròfic, és a dir, després de que l'atleta assoleixi un nivell òptim, el seu rendiment baixaria,

observant-se una fractura dràstica. Per obtenir un nivell més elevat de rendiment, l'atleta hauria de registrar una reducció significativa en els seus nivells d'activació fisiològica.

Fazey i Hardy van proposar un altre model de la teoria de la catàstrofe, amb cinc dimensions. Al contrari del model tridimensional, el model de la catàstrofe en cinc dimensions (tipus «papallona») no pressuposa que l'ansietat cognitiva i la activació siguin els únics factors que influeixen en el rendiment sota estrès. En aquest model, la dificultat de la tasca es pot incloure com factor moderador i l'autoconfiança com a «factor papallona».

Aquesta modificació de la teoria de la catàstrofe va introduir alguna innovació en la investigació de la relació ansietat–rendiment, particularment, pel fet de considerar simultàniament els efectes conjunts i interactius de la activació fisiològica i de l'ansietat en el rendiment. Un altre aspecte, també innovador en aquesta teoria, és el fet de no pressuposar que la interacció entre l'ansietat cognitiva i la activació fisiològica es produeix sempre de forma ordenada i sistemàtica quan influeix en el rendiment esportiu. Al contrari, tot i que a vegades hi hagi una interacció de manera sistemàtica i ordenada, es podran produir grans i dràstics canvis catastròfics en el rendiment dels atletes quan ambdós factors arribin determinats nivells, principalment d'elevada activació fisiològica i elevada ansietat cognitiva.

Tot i les possibilitats d'aquest model, no hi ha cap evidència per a considerar-la vàlida.

#### 4.3.4 Factors mediadors en la relació Ansietat–Rendiment

Els dos aspectes més citats en els diversos models i teories explicatives com a forts mediadors en la relació ansietat – rendiment són la natura i característica de la tasca i les diferències individuals i de personalitat.

Referent al paper mediador de les diferències individuals, a més del sexe, nivell competitiu i experiència competitiva, el tret d'ansietat competitiva és la variable de la personalitat més estudiada pels investigadors, donant evidències de la tendència per la qual, els individus amb elevat tret d'ansietat, experimenten amb més freqüència nivells més intensos d'estats d'ansietat, mentre que succeeix el contrari en els individus amb baix tret d'ansietat

(Martens, 1977).

En diversos estudis sobre la relació ansietat – rendiment es destaca també el paper mediador de l'atenció o dels processos atencionals. La capacitat o competència dels atletes per dirigir i controlar la seva atenció, són importants mediadors de la relació ansietat – rendiment i constitueixen un factor crític per al rendiment dels atletes (Weinberg i Gould, 2010).

L'anàlisi detallat dels motius psicològics que donen lloc a les diferents situacions va permetre detectar situacions percebudes com amenaçadores pels atletes de les dues modalitats: perill físic, amenaça dels entrenadors, certesa o incertesa en un resultat negatiu, por a fallar i conseqüències desconegudes dels errors comesos. Com afirmen Weinberg i Gould (2010), tan o més important que el nivell d'estrès o ansietat percebuts pels atletes, potser ho són l'avaluació cognitiva de les situacions i la capacitat dels atletes per enfrontar-se i suportar eficaçment els seus pensaments i emocions, que determinen fins quin punt els nivells d'estrès i ansietat tindran un efecte perjudicial i negatiu per al rendiment.

L'ansietat, l'activació i l'estrès són tres conceptes que apareixen freqüentment relacionats. Tot i que actualment es reconeix que tenen significats diferents, el terme estrès es utilitza com o sinònim d'ansietat, fins i tot avui en dia. En aquest sentit, a continuació es tractarà el concepte d'activació i la seva relació amb l'ansietat i posteriorment el d'estrès.

#### **4.4 Activació**

La paraula activació és la traducció del terme anglès «arousal» que si el busquem a un diccionari hi trobem la paraula «excitació» en català, però sembla que per als psicòlegs amb els que he pogut parlar no els hi agrada aquesta traducció, normalment preferirien parlar de «estar atent, alerta» o «estar preparat o apunt».

El nivell d'activació és un continuu que aniria des de nivells mínims com per exemple les fases del son profund, als nivells més alts com els estats d'alerta màxima.

Qualsevol persona que estigui relacionada amb la competició esportiva coneix la



importància que la activació i la ansietat tenen per el rendiment. Tant els entrenadors com els propis atletes atribueixen sovint l'èxit o el fracàs en una competició a la intensitat de la activació general de l'atleta. Una elevada activació es pot considerar com un avantatge en el context esportiu però hi han ocasions en que pot ser contraproductiu. La activació es refereix a un concepte hipotètic que reflexa l'augment o disminució de la excitabilitat, reactivitat o capacitat de resposta del sistema nerviós. El concepte d'ansietat es refereix a un estat emocional negatiu caracteritzat per sentiments de tensió i nerviosisme, i per pensaments incòmodes i preocupacions. Això no vol dir que la ansietat sigui independent de la activació. Al contrari, ambdues estan relacionades, ja que la ansietat pot ser considerada com l'impacte emocional de la activació (Weinberg i Gould, 2010).

La activació presenta les següents característiques:

- a) es refereix només a la intensitat del comportament.
- b) és un continu entre els estats d'alerta màxima i els estats de coma.
- c) és un producte de la interacció entre les condicions ambientals (externes) i les condicions internes de l'organisme.
- d) no és específica, el patró d'activació s'ha d'ajustar a les característiques del moment.
- e) pot ser mesurada a través de diferents respostes fisiològiques.
- f) cada persona té un nivell d'activació propi.

Seguint als mateixos autors, la activació suposa la expressió més clara de la unió entre el cos i la ment, i de com influeixen de forma recíproca una sobre l'altra, i per això, el seu estudi és fonamental per entendre els processos psicològics i físics que es donen en les situacions esportives.

La activació es pot manifestar a diferents nivells (Cox, 2007):

- a) Manifestacions fisiològiques o activitat fisiològica: freqüència cardíaca, respiratòria, tensió muscular.
- b) Manifestacions cognitives o activitat mental: pensaments, imatges, diàlegs interns.
- c) Manifestacions en el comportament o activitat corporal y verbal directament observables. Per exemple, gestos estereotipats d'alegria o d'enuig en el moment de la competició o d'entrenament.

Les relacions entre ansietat i activació no estan tan clares. Des de la teoria clàssica de la

activació en que la ansietat és un punt en el continu de la activació. Altres autors consideren que el concepte d'ansietat és més ampli que el de la activació, ja que aquesta última manifesta activitat purament fisiològica i es refereix només a la dimensió intensitat del comportament, mentre que la ansietat és un patró de comportaments complexos amb sentiments subjectius de tensió, acompanyat d'activitat fisiològica i que es refereix tant a la intensitat com a la direcció del comportament (Cox, 2007).

La ansietat és considerada per molts com la reacció emocional que acompanya la activació del sistema nerviós autònom i que és una condició emocional desadaptativa. La consideren una emoció i per tant més complexa i qualitativament diferent de la activitat fisiològica que l'acompanya (Cox, 2007).

Un dels camps més importants d'investigació de la psicologia de l'esport és l'estudi de les diferències individuals en les respostes d'ansietat que dirigeixen les situacions esportives i la relació de la ansietat amb el rendiment esportiu. El procés competitiu és una situació potencialment amenaçadora en que la majoria de les persones genera emocions d'ansietat degut a les característiques de la situació específica. Es parla així d'ansietat estat i ansietat tret, com s'ha explicat anteriorment a l'apartat 4.3, en una situació concreta: la competició esportiva (Cox, 2007).

En aquest sentit, una de les línies d'investigació que més està interessant a la psicologia de l'esport són els estats psicològics dels atletes previs a la competició, ja que s'associen a la competició un conjunt de situacions que la converteixen en propícia a desenvolupar estrès i ansietat, d'on fins i tot els atletes d'elit no es poden escapar a aquesta experiència.

## **4.5 Estrès**

### 4.5.1 Introducció

La pràctica esportiva i competitiva és una situació d'estrès que genera alts nivells d'ansietat als participants. En tota competició el rendiment de l'esportista o de l'equip

adquireix un valor molt important ja que d'ell depèn, no només l'èxit dels participants, sinó la seva pròpia autoestima i la valoració social que reben. D'aquesta forma, el participant es veu sotmès a una gran pressió per rendir de forma adequada. Aquestes situacions constitueixen un desafiament per a la pròpia superació com a esportista però també una amenaça davant el fracàs personal o simplement por de no assolir les expectatives que havia generat.

#### 4.5.2 Fonts d'estrès en la pràctica esportiva-competitiva

El terme d'estrès s'utilitza per a referir-nos a les condicions personals socials i ambientals que una persona percep com a potencial amenaça i en les que té poques habilitats per a fer-li front (Weinberg i Gould, 2007). L'estrès sorgeix de les valoracions individuals i de les reaccions a les condicions actuals en les que es desenvolupa la competició esportiva. Aquest criteri d'actualitat és de gran importància per entendre el caràcter dinàmic i autorregulador dels processos adaptatius a les exigències personals i socioambientals en la pràctica esportiva.

Sembla que les variables relacionades amb el rendiment (capacitat física disminuïda, baixos rendiments i baixos assoliments) són els estressants més importants que poden afectar a un atleta, més que alguns factors interpersonals tals com les pobres relacions amb els companys d'equip (Weinberg i Gould, 2007). Altres treballs relacionen les manifestacions i les conseqüències de la ansietat com a possible font d'estrès. Així, la ansietat cognitiva o preocupació per el propi fracàs i les conseqüències negatives que se'n deriven suposa un increment en la activació del participant (respostes somàtiques) que posen en perill el rendiment esportiu-competitiu. Aquesta reactivació emocional adquireix gran importància per la seva influència sobre la concentració mental i el control somàtic necessari a l'hora de competir.

Una característica de la personalitat que possiblement té més influència sobre els resultats és la ansietat tret, com ja s'ha explicat en apartats anteriors, ja que pot modular les respostes fisiològiques davant situacions estressants. Des del marc teòric de la personalitat es diferencia entre ansietat tret o estat. Recordem que l'ansietat estat es caracteritza per sentiments negatius, conscientment percebuts d'aprensíó i tensió associats a la activació del sistema nerviós autònom. En qualsevol cas les reaccions són

episòdiques i a curt plaç, es tracta d'un estat emocional immediat que pateix fluctuacions en funció de la situació. A la pràctica es poden manifestar moments abans de començar la competició. L'ansietat tret es caracteritza per tractar-se d'una predisposició personal a l'esmentat estat (Weinberg i Gould, 2010). És una reacció o impuls més general a percebre situacions com a potencialment amenaçants tot i que objectivament no ho siguin.

Donat que les fonts d'estrès a l'esport i a la competició són tantes i tan variades sembla lògic fer una valoració d'aquestes fonts que poden afectar a l'esportista i el seu rendiment. Val la pena valorar la personalitat de l'esportista (individus amb alts nivells d'ansietat) i a la forma física del participant (lesions, baixa forma física, falta d'entrenament). Altres vegades les pressions internes del club o grup al que pertany poden ser la causa d'estrès, sobretot quan les relacions entre els membres del grup no són gaire bones. Les investigacions realitzades sobre la cohesió d'un grup demostren que si les relacions interpersonals dins d'un equip són satisfactòries els membres del grup es senten menys estressats.

En el cas dels esportistes d'elit es poden trobar amb fonts externes d'estrès, com poden ser els mitjans de comunicació que s'encarreguen de «caldejar l'ambient».

Com que hi han tants estímuls que poden provocar estrès, Cox (2007) classifica les fonts estressants en tres grups principals:

- a) Aspectes personals relacionats amb la forma física, el nivell d'entrenament, el rendiment personal i amb el nivell de sobreactivació somàtica.
- b) Aspectes psicosocials relacionats amb els processos derivats de les relacions entre els companys, els entrenadors i la direcció del club. S'ha comprovat que les persones directament involucrades en el benestar de l'atleta són molt importants per a donar-li recolzament emocional, entre ells cal destacar la família, els amics, etc.
- c) Finalment trobem els aspectes derivats de l'ambient competitiu. Generalment, venen donats per la rivalitat i la importància de la competició

## **5. Estratègies d'afrontament i intervenció a l'esportista**

### **5.1 Introducció**

Abans de començar a parlar de les tècniques que es poden utilitzar val la pena deixar clars alguns conceptes. En primer lloc cal explicar què és una intervenció conductual i cognitiva. Una conducta és una cosa observable, així que quan es parla d'intervenció conductual ens referim a una intervenció que canvia la forma de comportar-se d'un esportista. Normalment implica alguna mena de canvi a l'ambient o una modificació de la forma en que es prepara per a la competició.

De manera inversa, una intervenció cognitiva afecta a la forma en que l'esportista pensa i analitza les situacions. Una vegada s'ha intervingut podem observar els efectes de la intervenció cognitiva però no podem saber què pensa l'esportista, però el canvi que s'ha produït en la seva forma de pensar sobre la competició o sobre la seva autoconfiança pot tenir un efecte molt beneficiós sobre la conducta o rendiment. Així, l'ús de la imageria com a tècnica per millorar una habilitat esportiva és una intervenció cognitiva. A vegades les intervencions cognitives i conductuals es barregen en una única intervenció.

Un altre concepte que cal comprendre abans de continuar és la distinció entre intervenció psicològica i estratègia d'afrontament, tot i que molts psicòlegs els utilitzen com a sinònims, existeixen certes diferències. Posem el cas d'un psicòleg que fa servir la tècnica del control d'estrès per ensenyar a l'esportista a reduir l'ansietat prèvia a un partit, això seria un exemple d'intervenció dissenyada per algú per ajudar a l'esportista. Ara bé, si l'esportista és capaç de personalitzar la nova habilitat de controlar l'estrès, és a dir, se la ha fet seva, aleshores serà una habilitat d'afrontament personal.

### **5.2 El diàleg interior**

#### 5.2.1 Concepte

És un fet que els esportistes mantenen diàlegs interns durant la pràctica de l'esport. Cal tenir en compte que una persona es diu a ella mateixa al voltant de 50.000 paraules cada

dia. Això vol dir que cada minut hi haurà entre 200 i 300 pensaments o paraules dins del nostre cap. La pregunta més important sobre el diàleg intern és si som nosaltres els que volem controlar els nostres pensaments o estem deixant que els nostres pensaments controlin les nostres accions. Algunes vegades el diàleg intern és positiu i altres és negatiu. En aquest apartat es tractarà el diàleg intern positiu que es pot convertir en una estratègia d'afrontament positiva per superar l'ansietat, augmentar la concentració, l'autoconfiança, l'autocontrol i millorar la tècnica.

Cox (2007) defineix el diàleg intern com el diàleg personal en el que l'esportista interpreta els sentiments, percepcions i conviccions, i es proporciona a si mateix instruccions i reafirmacions.

### 5.2.2 On i quan del diàleg intern

Dins de l'ambient relacionat amb l'esport, en el moment en el que amb més freqüència té lloc el diàleg intern és durant la competició, mentre que el que es produeix durant els entrenaments ocupa, lluny, el segon lloc. El diàleg intern té lloc de la mateixa forma abans i durant la competició (Cox, 2007). En relació a la temporada de competició, el diàleg intern s'incrementa de manera lineal a mesura que la temporada avança des de la pretemporada fins les últimes etapes.

### 5.2.3 El què del diàleg intern

El què es refereix al contingut. El més freqüent és el que fa referència a instruccions sobre la tasca i es fa utilitzant paraules, frases i oracions clau, les més comunes són les frases.

El diàleg intern es pot fer amb paraules que es diuen en veu alta o pensaments que arriben a la ment. Aquests pensaments poden ser tant positius com negatius. Com a mètode per millorar l'autoconfiança el diàleg intern ha de ser sempre positiu respecte a la capacitat de l'esportista.

Hi han tres categories principals de diàleg intern segons Cox (2007):

a) Afirmacions específiques de la tasca relacionades amb la tècnica. Aquesta categoria es refereix a paraules o afirmacions que reforcen la tècnica. Per exemple «m'estiro» per a fer

el «paso de valla».

b) Ànim i esforç. Aquesta categoria es refereix a les paraules o afirmacions que proporcionen ànims a si mateix per perseverar o esforçar-se més. Per exemple «tu pots» es pot fer servir per la preparació per aturar un penal.

c) Paraules relacionades amb l'estat d'ànim. Es refereix a l'ús de paraules que incrementen l'estat d'ànim o l'activació. Per exemple «fort» al mateix temps que es posa el guant per aturar una bola alta i ràpida.

Per a que el diàleg intern sigui eficaç les afirmacions han de ser:

a) Breus i fonèticament simples.

b) Associades de manera lògica amb l'habilitat involucrada.

c) Compatible amb el temps seqüencial de la tasca a realitzar.

#### 5.2.4 El perquè del diàleg intern

Les dues funcions principals són la cognició i la motivació. El component cognitiu s'utilitza per ajudar en el desenvolupament de l'habilitat, la seva execució, la millora en el rendiment i la execució i plantejament d'estratègies. El component motivacional és instrumental per al desenvolupament de l'autoconfiança, per a centrar la atenció, per al control de la activació i el manteniment de l'impuls (Cox, 2007).

Per al mateix autor, els usos del diàleg intern són:

a) Construcció i desenvolupament de l'autoeficàcia. El diàleg intern és molt efectiu en la estimulació de pensaments i sentiments que condueixen a la creença de que una persona és competent i capaç de realitzar una tasca de manera eficaç i efectiva.

b) Adquisició d'habilitats. Per adquirir una nova habilitat cal tenir constància, esforç i dedicació. El diàleg intern pot ser eficaç per saber que l'esportista pot continuar treballant intensament amb la meta d'assolir un objectiu que valgui la pena.

c) Crear i canviar l'estat d'ànim. L'ús efectiu de les paraules correctes pot crear un estat d'ànim desitjable o modificar-ne un de indesitjable.

d) Esforç controlador. Els esportistes necessiten la capacitat de sostenir l'esforç. El diàleg intern pot suggerir a l'esportista la necessitat d'incrementar l'esforç o mantenir-lo quan es consideri beneficiós pel rendiment.

e) Centrar la atenció o la concentració. Com en el cas anterior normalment cal que ens recordem que hem de mantenir la nostra atenció centrada, amb la concentració a la tasca. Si l'esportista es sent cansat la seva concentració es pot desplaçar fàcilment.

## **5.3 Estratègies de relaxació**

### 5.3.1 Introducció

Mentre que alguns poden patir un baix nivell d'activació, els problemes més difícils es produeixen en els esportistes que experimenten nivells massa alts d'ansietat i tensió. Per aquests esportistes qualsevol estratègia per augmentar l'activació li produirà una major ansietat i tensió.

Normalment quan augmenta l'ansietat es baixa el rendiment, això farà que l'ansietat encara augmenti més i s'entra en una espiral d'ansietat i estrès. Només hi ha una forma de sortir-se'n i és invertir el procés reduint l'ansietat i la tensió. Els mètodes de relaxació poden reduir la tensió i l'ansietat associades amb l'esport.

### 5.3.2 La relaxació progressiva

Aquesta tècnica és una de les més utilitzades en teràpia de conducta.

L'objectiu és ensenyar a la persona a relaxar-se de forma general en tot el seu cos o relaxar una part específica del seu cos a través de la consecució de nivells de relaxació muscular mitjançant exercicis en els que la persona tensa i relaxa de forma alternativa i progressiva els diferents grups musculars del seu cos.

Es parteix de que la tensió subjectiva provoca la tensió muscular, així si es disminueix la tensió muscular s'eliminarà la tensió emocional.

L'eficàcia de la tècnica depèn de quatre elements fonamentals:



1. La persona ha d'aprendre a reconèixer la tensió muscular per poder relaxar-se. També s'ha de saber identificar bé la tensió muscular per dues raons:
  - a) Per saber quan es pot aplicar la tècnica.
  - b) Perquè la relaxació serà contrària a la tensió muscular.
2. És important la pràctica rigorosa sistemàtica, habitualment a casa.
3. Per a que una vegada que s'ha après la tècnica, es pugui aplicar i sigui eficaç, s'ha d'anar aplicant-la progressivament.
4. Que aquesta pràctica es converteixi en un hàbit.

La clau és que la persona aprengui a discriminar les sensacions de tensió muscular i a relaxar aquesta mitjançant exercicis de tensió i relaxació i que aprengui a percebre la sensació de relaxació associades als exercicis que practica.

### 5.3.3 Entrenament autogen

L'entrenament autogen és una de les tècniques clàssiques de relaxació més conegudes i una de les més utilitzades després de l'entrenament en relaxació progressiva.

Es tracta d'un procediment en el que el propi subjecte s'autogenera la relaxació. Es basa en la idea de la unitat ment-cos: una adequada representació mental generarà el canvi corporal corresponent.

La relaxació s'aconsegueix concentrant-se en representacions mentals referides a les sensacions associades a la relaxació.

S'indueix una desconexió general de l'organisme. Basant-se en la capacitat de generar-la de cadascú. Hi han dos tipus de components:

- Dues fases:

1. S'entrena a la persona a ser capaç de visualitzar sensacions associades a la relaxació (establir de forma sistemàtica determinades sensacions corporals).
2. Quan identifiqui aquestes sensacions, se l'entrena a que aquestes l'indueixin la relaxació (utilitza aquestes representacions per aconseguir la relaxació, concentrant-se en elles.)

- Té dos cicles:

1. Cicle inferior: Exercici de relaxació (indueix a la relaxació).

- Ambient personal i contextual adequat. Ulls tancats.

- A cada exercici se li dedica uns minuts repetint les fases unes sis vegades fins assolir la sensació buscada.

- Concentrant-se en el cos i el que aquest sent.

2. Cicle superior: Exercici de meditació o concentració. Persegueix alguna cosa que va molt més enllà de la simple concentració.

Es recomana per ordre de preferència aquestes tres "postures" de relaxació: estirat, assegut i postura del conductor.

#### 5.3.4 Control de la respiració o tècniques de respiració profunda

La funció principal d'aquesta tècnica és assegurar el bon funcionament de l'organisme oxigenant la sang que arriba als teixits.

Quan respirem utilitzem tots els pulmons, és el patró que fem servir quan dormim. A la vida quotidiana utilitzem la respiració toràcica (implica la intervenció del tòrax, la part alta dels pulmons), això es correspon amb un patró incomplet de respiració.

Té unes conseqüències molt importants per la salut física i emocional de la persona. Són també molt útils per controlar estats com l'estrès, ansietat i activació.

Des d'una perspectiva cognitiva, la concentració en la pròpia resposta pot facilitar a la persona desviar la seva atenció de pensament que poden estar provocant les respostes d'activació.

Per tant, per una bona salut física i mental són essencials uns correctes hàbits de respiració. Es tracta de patrons de respiració caracteritzats per tasses baixes d'inspiració, volums elevats d'aire i predominantment abdominals, amb descensos importants en la tassa cardíaca.

L'objectiu de les tècniques de control de respiració és ensenyar a la persona a que aprengui a controlar de forma voluntària la seva respiració per a que després pugui automatitzar aquest control i així regular, controlar la seva respiració en qualsevol situació de la seva vida quotidiana, especialment en els més desagradables, aversius o activants.

Aquesta tècnica ofereix resultats molt ràpids i s'utilitza en programes de desactivació.

### 5.3.5 Bioretroalimentació

Són unes tècniques concebudes específicament per ensenyar a les persones a controlar les seves respostes autònomes o fisiològiques, és a dir, també s'utilitzen per ajudar als subjectes a relaxar-se, tot i que en la majoria de casos els resultats no són superiors als obtinguts amb l'entrenament en relaxació.

En general, inclou un dispositiu de control electrònic que pot detectar i amplificar respostes internes que normalment no ens són conegudes. Aquests instruments electrònics proporcionen feedback auditiu o visual de respostes fisiològiques com la activitat muscular, la temperatura de la pell o ritme cardíac.

Per exemple, un jugador de padel pot sentir tensió muscular al coll i a l'espatlla abans de servir en els punts importants d'un partit. Per resoldre el problema podem instal·lar elèctrodes als músculs específics de les parts esmentades del seu cos, i demanar-li que relaxi aquesta musculatura. L'excés de tensió farà que l'instrument de feedback emeti un soroll fort i constant, de forma que l'objectiu del tenista consistirà en tranquil·litzar la màquina intentant relaxar els músculs de l'esquena i el coll. Podria aconseguir-se mitjançant qualsevol de les tècniques adients, com la visualització d'una escena positiva o la utilització del diàleg intern.

## **5.4 Estratègies d'activació**

### 5.4.1 Cóm conèixer el nivell òptim d'activació

El nivell òptim d'activació és aquell en el que som capaços d'assolir el nostre màxim

rendiment, si recordem la hipòtesi de la U invertida, és el punt més alt de la corba. És el punt d'activació que hem de buscar abans de començar una competició i en el que sentim que física i mentalment estem preparats per a realitzar l'activitat esportiva a la que ens hem d'enfrontar. Cognitivament els pensaments són del tipus «Em sento fenomenal, molt còmode i amb ganes de començar», «La meva atenció està focalitzada en el que he de fer», «sé que soc capaç». Físicament ens veiem preparats, amb el to muscular adient, sense el pols irregular i pels núvols, ni sensació de que ens falta l'aire ni estem aclaparats, etc.

Per aprendre a reconèixer el nivell d'activació que tenim en un moment concret, prendrem com a referència una escala de 1 a 10, amb el 1 com a nivell de relaxació màxima i mínima activació i el 10 com a nivell més alt, amb el nivell d'activació més elevat possible, en el que ens trobem molt neguitosos, les respostes fisiològiques molt elevades, gran quantitat de pensaments negatius o positius, etc.

Com és lògic, aprendre a identificar els diferents estats que podem tenir amb el seu corresponent número dins de l'escala, porta el seu temps. No és una cosa que amb intentar-ho un parell de vegades coneguem perfectament els nostres diferents nivells d'activació, i sobretot el nivell òptim. Les estratègies que que s'utilitzen per aconseguir-ho són la autoobservació i la autoavaluació. Amb elles, abans de cada entrenament, abans de cada partit o competició, hem d'intentar observar-nos, descrivint què sentim i pensem i les circumstàncies que acompanyen aquesta situació, i li assignem un valor de l'1 al 10. Sempre hem de tenir en compta els estímuls antecedents (la situació prèvia), el com es manifesta aquesta activació (fisiològica, cognitiva i conductualment) i la relació existent entre el nivell d'activació que tinguem i el rendiment posterior que realitzarem mitjançant una autoavaluació. Poc a poc anirem sabent quin és el punt en el que rendim millor, depenent de la situació a la que ens enfrontem, i tindrem la capacitat de decidir si hem d'augmentar o disminuir el nostre nivell actual, per apropar-nos a l'òptim.

Igualment cal realitzar el mateix procés en els entrenaments per conèixer els nivells d'activació en situacions més tranquil·les i que ens provoquen menys estrès, per comparar-ho amb el que es té en situacions de competició.

Amb les dades que anem recollint anem completant l'escala numèrica als entrenaments i competicions. Així acabarem sabent quin és el nostre nivell d'activació ideal, que si per exemple és un 7, i que abans d'un partit ens trobem en un nivell de 8 o 9, haurem de fer

servir diferents estratègies per a baixar-lo, i si al contrari ens trobem a un nivell 3 o 4, haurem d'intentar pujar-lo. Cal recordar que el nivell òptim no és el mateix per tothom. El més important és que cada esportista es conegui.

#### 5.4.2 Intervencions per augmentar la activació

Quan s'hagi d'augmentar la nostra activació, abans d'una competició o d'un entrenament exigent, ho podem fer a nivell fisiològic, mental o a ambdós nivells.

Algunes estratègies útils a nivell fisiològic poden ser:

- Fer activitats físiques que ens activin, per exemple fer un bon escalfament.
- Utilitzar el diàleg intern dient-nos el que hem de fer a cada moment.
- Exercicis de respiració toràcica ràpida i superficial.

A nivell mental es poden fer servir estratègies d'activació positiva i negativa. Per exemple:

- Activació positiva: Buscar objectius, concrets, realistes i assolibles. Planificar el partit segons aquests objectius i tenir-los presents en tot moment per poder augmentar la activació. També ens podem imaginar i recordar situacions passades similars es van superar.
- Activació negativa: Reflexionar sobre la dificultat que té un partit, com és l'equip contrari, les conseqüències negatives que tindrà per nosaltres no assolir els objectius. O recordar situacions anteriors semblants en les que es va fracassar i les seves conseqüències. Pot semblar que aquest tècnica serà contraproductent però a vegades el fet d'utilitzar la por pot servir per augmentar la nostra activació.

#### 5.4.3 Intervencions per disminuir la activació

Si hem de reduir el nivell d'activació abans de començar qualsevol activitat esportiva, de la mateixa forma que fèiem per augmentar-la, podem fer servir tècniques fisiològiques i

cognitives. La finalitat és aconseguir tenir una sensació de control sobre tot el que fem.

A nivell fisiològic podem fer:

- Exercicis de relaxació.
- Exercicis de respiració diafragmàtica lenta i profunda.
- Establir una rutina prèvia del que s'ha de fer abans de començar un partit. Per exemple, sortir de casa escoltant música relaxada, entrar al pavelló i xerrar amb els companys al vestidor evitant converses negatives o estressants sobre el partit, anar a escalfar, etc. És important repetir allò que hem fet anteriorment i ens ha funcionat.

I a nivell cognitiu entre altres coses podem:

- Tenir establerts objectius assolibles i ajustats a les nostres capacitats. Centrar-nos en ells i pensar-hi
- Preveure problemes que ens puguin aparèixer i tenir preparades possibles solucions.
- Recordar de situacions anteriors semblants en les que vam aconseguir controlar i ajustar el nostre nivell d'activació.
- Fer servir el diàleg intern per controlar els pensaments negatius o excessivament positius.

## **5.5 Formulació d'objectius**

Segons la definició de Locke (citada a Weinberg i Gould, 2010) un objectiu és la meta, la finalitat, d'una activitat, aquella cosa que una persona tracta d'aconseguir (Weinberg i Gould, 2010). Tenir objectius és una de les coses més importants per un atleta. Més del 90 per cent d'uns 500 estudis mostren que la fixació d'objectius millora el rendiment. (Weinberg i Gould, 2010). L'establiment d'objectius és una tècnica extremadament poderosa per millorar el rendiment. Ajuda als atletes a concentrar-se en les seves accions quotidianes. Els objectius correctes també ajuden a l'atleta a mesurar i fer un seguiment de les seves pròpies accions. Hi ha diferents tipus d'objectius. Objectius a curt termini són

les metes per a un període curt, per exemple l'atleta vol guanyar 6 dels 8 pròxims partits o que el percentatge d'aturades del porter sigui superior al 92% en els propers 5 partits (Weinberg i Gould, 2010). Aquests mateixos autors van suggerir que les metes afecten indirectament el rendiment a través del seu impacte en l'ansietat i la confiança en si mateix.

Les metes es poden dividir en objectives i subjectives. Les metes objectives se centren en «la consecució d'un nivell específic de competència en una tasca, en general en un termini determinat» (Weinberg i Gould, 2010). Per exemple, es pot perdre una quantitat específica de pes durant els propers 3 mesos. Les metes subjectives no són tan específiques o mesurables. Aquestes podrien ser, per exemple: «Vull fer-ho bé» o «Vull divertir-me».

També hi ha tres tipus d'objectius diferents. Objectius resultatistes, normalment se centren en el resultat d'un esdeveniment, per exemple marcar més gols que l'oponent o guanyar la cursa. El desafiament d'aquest tipus d'objectius és que pots jugar el partit de la teva vida, però tot i així perdre i per tant no s'assolirà l'objectiu de guanyar el partit. Per a tots els objectius resultatistes que estableix l'atleta, se suposa que ha d'establir també diverses metes intermèdies d'acompliment i dels processos que condueixin a aquest resultat. Les metes de rendiment es centren més en la consecució d'estàndards o en millorar el rendiment de forma independent. Per exemple, es podria establir un objectiu per a millorar el percentatge d'aturades del 90% al 92% o que el nombre de gols encaixats per partit baixi de 2,00 a 1,75. Els objectius de procés se centren més en la millora de la tècnica, per exemple, un porter vol arreglar la seva posició base o col·locar la seva mà en un lloc millor (Weinberg i Gould, 2010). Una bona manera i molt útil d'establir objectius és utilitzar els anomenats principis objectius SMARTS. Aquest sistema li diu a l'atleta què han de tenir els objectius per fer que siguin eficaços i útils.

Objectius SMARTS (Weinberg i Gould 2010)

**S**PECIFIC - ESPECÍFIC Els objectius han d'indicar exactament el que cal fer.

**M**EASURABLE – MESURABLE Els objectius s'han de poder mesurar.

**A**CTION ORIENTED – ORIENTATS A L'ACCIÓ. Els objectius han d'indicar alguna cosa que cal fer.

**R EALISTIC -REALISTES** Els objectius han de ser assolibles.

**T IMELY - TEMPORITZAT** Els objectius han de ser assolibles en un termini raonable.

**S ELF- DETERMINED – AUTOESTABLERTS** Els objectius han de ser fixats per l'atleta.

L'establiment d'objectius no és tan fàcil i cal conèixer alguns principis per establir el tipus correcte d'objectiu. Les metes específiques, en comparació amb les generals «Fes-ho el millor que puguis» són els més eficaços per a produir un canvi de comportament (Weinberg i Gould, 2010).

A continuació hi ha una llista d'algunes coses importants sobre l'establiment d'objectius: (Weinberg i Gould, 2010).

1. Establir metes específiques
2. Establir metes moderadament difícils però realistes
3. Establir objectius a llarg i curt termini
4. Establir objectius per millorar el rendiment, per al procés i pel resultat.
5. Establir metes pels entrenaments i per la competició
6. Portar un registre dels objectius
7. Desenvolupar estratègies per assolir la meta
8. Considerar la personalitat individual i la motivació
9. Assegureu-vos que l'esportista tingui compromís en assolir les metes
10. Proporcionar suport per assolir l'objectiu
11. Proporcionar avaluació i comentaris sobre les metes.

## **5.6 Imaginaria**

El procés de crear o recrear una experiència a la ment es coneix com imaginaria (Gelinas i Munroe, 2006). Els investigadors i atletes per igual han estat durant molt de temps interessats en les imatges i el seu efecte en el rendiment esportiu. Segons Gelinas i Munroe (2006), els atletes poden utilitzar les imatges per diferents funcions i en diferents situacions. Asseguren que les experiències imaginades són una gran font d'autoeficàcia (situació específica d'autoconfiança).

La imaginació és una forma de simulació. És similar a una experiència sensorial real, però



l'experiència real es produeix a la ment. Les persones són capaces d'utilitzar la imaginació perquè tots recordem coses del passat i podem construir imatges i sentiments d'aquests esdeveniments a la nostra ment. Les persones també poden imaginar esdeveniments que no han ocorregut mai. La imaginació ha d'involucrar a tants sentits com sigui possible. Així, a través de la imaginació l'atleta pot recrear experiències positives anteriors o imaginar nous esdeveniments per preparar-se mentalment per a la propera competició. (Weinberg i Gould, 2010).

La imaginació és un mètode que permet a l'atleta rastrejar a través de la seva ment tots els moviments / jugades importants que seran necessaris per poder rendir bé en un partit. Això ajuda a consolidar la confiança i el desenvolupament d'una actitud guanyadora. L'assaig amb imaginació també millora la concentració, ja que permet reproduir parts importants d'un partit d'hoquei mentalment abans de que comenci el partit real. Això assegura que els pensaments estan concentrats en el partit i el que s'ha de fer per jugar bé en lloc d'estar distret mirant a algú a les grades quan el partit comença.

L'ús de la imaginació o d'imatges mentals com una forma de preparació mental abans del partit també programa el cervell per respondre de certa manera; així quan s'entra a la pista es respondrà de forma automàtica com es va plantejar mentalment (Mind the net goaltending, 2012). Per exemple, si en les teves imatges mentals et vas imaginar fent aturades exitoses, això passarà de forma automàtica en el partit.

Vehviläinen (2012) explica les investigacions de Terry Orlick sobre l'excel·lència en el rendiment, aquest investigador va trobar que és important que l'atleta segueixi i reconegui els seus objectius tot el temps perquè l'atleta té una visió clara de cap on va. Orlick pensa que el tipus de focalització correcta a alt nivell millora l'aprenentatge, els processos de felicitat, millora el rendiment i el control de les accions de cada dia.

## 6. Conclusions

### 6.1 Model de programa d'entrenament de les habilitats mentals

En aquest apartat es tracta de mostrar un disseny per a intervenir psicològicament en l'entrenament dels porters d'hoquei patins, d'edats superiors als 16 anys quan es suposa que ja han desenvolupat els trets característics de la seva personalitat. Si els porters són més joves també s'han dissenyat unes actuacions i objectius a treballar per edats i es poden trobar a l'apartat següent.

Les actuacions s'han dividit en diferents fases.

Fase 1: Reunió inicial amb els porters i entrenadors.

És fonamental explicar quina és la finalitat de l'entrenament de les habilitats mentals, la intervenció que es durà a terme i aconseguir que esportistes i entrenadors es comprometin amb el programa d'entrenament.

Fase 2: Desenvolupar un pla d'avaluació de necessitats.

Per a desenvolupar un pla d'avaluació de necessitats cal conèixer les habilitats psicològiques actuals dels porters. Això es pot aconseguir amb avaluacions formals i informals.

1. Entrevista personal.
2. Obtenció del perfil de rendiment.
3. Observació del porter durant entrenaments i partits.
4. Utilitzar qüestionaris objectius: POMS i 16-PF

Fase 3: Ensenyament de mètodes i estratègies psicològiques.

Sobre la base de l'avaluació de les necessitats quedarà clar quines són les mancances d'habilitats psicològiques que presenten els porters. En aquesta fase es desenvolupa el pla per determinar quines tècniques s'ensenyaran per millorar els punts febles dels porters i quan i en quina seqüència es realitzarà l'ensenyament.

Fase 4: Ensenyament i aprenentatge real dels mètodes escollits.

1. Mètodes psicològics que s'ensenyaran, practicaran i aplicaran:

- a. Fixar objectius
- b. Relaxació
- c. Diàleg interior
- d. Visualització
- e. Habilitats d'atenció

2. Rutines de rendiment que s'ensenyaran, practicaran i aplicaran durant les competicions.

- a. Abans del partit
- b. A la mitja part
- c. Després del partit

Fase 5: Avaluació del programa amb l'eina de seguiment.

## 6.2 Objectius per edats

És molt important que les habilitats mentals dels porters es vagin adquirint poc a poc. Per poder donar una guia als entrenadors de porters de què i quan s'han de treballar aquestes habilitats s'ha creat la següent pauta.

Fins els 8 anys	
Habilitats mentals	Desenvolupament del caràcter
Als porters se'ls ha d'ensenyar a:	Els porters han d'aprendre:
1. Comprendre la diferència entre estar relaxat i tens.	1. Que són part d'un equip.
2. Comprendre que cometre errors és normal i una part de l'esport.	2. A respectar els seus companys d'equip, entrenadors, als adversaris i pares.
	3. Les normes de l'equip.
	4. Autocontrol i disciplina.
	5. Donar sempre el màxim.
	6. Respectar la autoritat.
	7. La importància d'una ètica de treball.
	8. Compromís amb l'equip.

Fins als 10 anys	
Habilitats mentals	Desenvolupament del caràcter
Als porters se'ls ha d'ensenyar a:	Els porters han d'aprendre:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comprendre la diferència entre estar relaxat i tens.</li> <li>2. Comprendre que cometre errors és normal i una part de l'esport.</li> <li>3. Comprendre els beneficis d'utilitzar reforços positius. Adonar-se que els comentaris positius ajuden a reduir l'estrès, millorar l'autoimatge, millorar la imatge de l'equip, i pot augmentar el que es gaudeix en els partits i els entrenaments.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demostrar alts nivells d'esportivitat.</li> <li>2. Tenir respecte als seus companys, entrenadors, adversaris i pares.</li> <li>3. Demostrar la seva capacitat d'equilibrar les activitats escolars i les extraescolars.</li> <li>4. Ser puntuals als partits i entrenaments.</li> <li>5. Comprendre que poden dir «No» a les drogues i mals hàbits.</li> </ol>

Fins els 12 anys	
Habilitats mentals	Desenvolupament del caràcter
Els porters han de:	Els porters han d'aprendre:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comprendre els beneficis d'utilitzar reforços positius. Adonar-se que els comentaris positius ajuden a reduir l'estrès, millorar l'autoimatge, millorar la imatge de l'equip, i pot augmentar el que es gaudeix en els partits i els entrenaments.</li> <li>2. Comprendre els beneficis del diàleg intern.</li> <li>3. Comprendre les tècniques bàsiques d'imatgeria, per exemple visualitzar-se fent una bona aturada.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tenir respecte als seus companys, entrenadors, adversaris i pares.</li> <li>2. Demostrar la seva capacitat d'equilibrar les activitats escolars i les extraescolars.</li> <li>3. Ser puntuals als partits i entrenaments.</li> <li>4. Comprendre que poden dir «No» a les drogues i mals hàbits.</li> <li>5. Comprendre i fer-se responsables dels seus actes als partits, entrenaments i a l'escola.</li> <li>6. No deixar-se influir pels comportaments negatius o males accions dels companys.</li> </ol>

Fins els 14 anys	
Habilitats mentals	Desenvolupament del caràcter
Els porters han de:	Els porters han d'aprendre:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comprendre les tècniques bàsiques d'imatgeria, per exemple visualitzar-se fent una bona aturada.</li> <li>2. Desenvolupar una rutina prèvia al partit.</li> <li>3. Aprendre exercicis de relaxació.</li> <li>4. Desenvolupar autoconfiança, una bona postura corporal i demostrar control emocional en tot moment.</li> <li>5. Centrar-se en les coses que poden controlar i esforçar-se al 100% en tot moment.</li> <li>6. Comprendre els beneficis del diàleg intern positiu a la pista. Adonar-se que els comentaris positius ajuden a reduir l'estrès, milloren l'autoimatge i pot augmentar el que es gaudeix en els partits i els entrenaments.</li> <li>7. Ser capaç de controlar les pautes de respiració en situacions complicades i tenses durant els partits i entrenaments.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A adonar-se de la importància de l'honestedat i integritat dins i fora de la pista.</li> <li>2. A acceptar la responsabilitat de les pròpies accions i rendiment esportiu.</li> <li>3. Copiar estratègies per fer front a les pressions dels companys</li> <li>4. La habilitat d'equilibrar l'escola, activitats socials l'esport i la família.</li> <li>5. A desenvolupar un sentit de compromís amb l'equip.</li> <li>6. El significat d'adversitat.</li> <li>7. Fer front a l'adversitat.</li> </ol>

Fins els 16 anys	
Habilitats mentals	Desenvolupament del caràcter
<p>Els porters han de:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comprendre les tècniques bàsiques d'imatgeria, per exemple, es poden veure trencant un 2 contra 1.</li> <li>2. Desenvolupar rutes pre i post partit.</li> <li>3. Aprendre i practicar exercicis de relaxació.</li> <li>4. Desenvolupar autoconfiança , una bona postura corporal i demostrar control emocional en tot moment.</li> <li>5. Centrar-se en les coses que poden controlar i esforçar-se al 100% en tot moment.</li> <li>6. Comprendre els beneficis del diàleg intern positiu a la pista. Adonar-se que els comentaris positius ajuden a reduir l'estrès, milloren l'autoimatge i pot augmentar el que es gaudeix en els partits i els entrenaments.</li> <li>7. Ser capaç de controlar les pautes de respiració en situacions complicades i tenses durant els partits i entrenaments.</li> <li>8. Comprendre la importància de mantenir la competició en la perspectiva adequada.</li> <li>9. Prendre's els errors com un repte per millorar i aprendre.</li> <li>10. No permetre mai que els revessos interfereixin amb els objectius establerts a llarg termini.</li> </ol>	<p>Els porters han d'aprendre:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A adonar-se de la importància de l'honestedat i integritat dins i fora de la pista.</li> <li>2. A acceptar la responsabilitat de les pròpies accions i rendiment esportiu.</li> <li>3. Copiar estratègies per fer front a les pressions dels companys</li> <li>4. La habilitat d'equilibrar l'escola, activitats socials l'esport i la família.</li> <li>5. A desenvolupar un sentit de compromís amb l'equip.</li> <li>6. A no fer servir substàncies dopants.</li> <li>7. Apreciar els beneficis rebuts de l'hoquei i desitjar tornar-los a l'esport.</li> <li>8. El significat d'adversitat.</li> <li>9. Fer front a l'adversitat i afrontar els reptes.</li> </ol>

### 6.3 Eina de seguiment

L'eina de seguiment per a aquest tipus d'entrenament mental dóna als entrenadors i atletes, en aquest cas als porters d'hoquei, un bon coneixement de les seves debilitats i fortaleses en la part mental del joc. L'eina de seguiment dóna punts quantificables per a totes les habilitats mentals importants que un porter d'hoquei patins ha de tenir.

Les habilitats que intenta mesura l'eina de seguiment són: la preparació, la concentració i les habilitats per continuar rendint després d'un error o de rebre un gol, l'ansietat, les habilitats guanyadores i el control mental. La part d'autoavaluació de l'eina de seguiment té varies categories: l'autoconfiança, les sensacions abans del partit, les sensacions

durant el partit, el control mental durant el partit i l'ansietat durant el partit. Amb l'ús d'aquesta eina de seguiment els entrenadors podran veure els resultats després de 3 a 5 partits, mai abans d'això. L'hoquei sobre patins és un esport d'equip pel que sempre hi ha alguns altres factors que el porter mateix no pot controlar ni gestionar. Aquests a vegades poden causar resultats erronis.

L'eina de seguiment és fàcil d'utilitzar ja que l'entrenador no cal que crei un ambient o entorn especial per a utilitzar-la, es tracta que tot sigui normal. Es pot utilitzar mentre es veu un partit i les dades es recullen fàcilment.

L'entrenador de porters o un altre observador que estigui a la banqueta poden anar anotant en el full de seguiment durant els partits. Això si, les persones que utilitzin l'eina han de tenir almenys una mica d'experiència i comprendre el joc dels porters. És també convenient que la mateixa persona tracti d'observar un cert porter tan sovint com sigui possible. Així a la primera part de l'eina de seguiment, l'observador omple els números en una part específica de l'eina durant el partit i després del partit, al voltant de 10 minuts després, l'observador discuteix amb el porter i li demana que completi la part d'autoavaluació de l'eina.

A la primera secció de l'eina de seguiment l'entrenador del porter o un altre observador ha d'omplir la plantilla de forma que l'observador pot calcular els números de cada categoria. A l'avaluació de la primera habilitat l'observador posa + o - després de cada tret, depenent de quin tipus d'aturada fa el porter.

A la segona part, els gols fàcils, l'observador compta els "gols fàcils" que ha rebut el porter durant el partit. Es considera gol fàcil a un tret que entra a la xarxa des de fora de les millors zones d'anotació sense cap selecció o desviació.

A continuació, l'última part, la d'autoavaluació, és el que ha d'omplir el porter. El porter ha d'utilitzar una escala d'1 a 7 per avaluar la seva actuació. 1 és la més baixa i 7 és el màxim.

## Eina de seguiment per als porters d'hoquei patins

Sistema de qualificació de les habilitats mentals per als porters d'hoquei patins

NOM

DATA

PARTIT

RESULTAT

1. Aturades durant els primers 5 minuts de joc (+ / -):

-Preparació

2. Gols en contra durant els darrers minuts dels períodes 1 i 2:

-Concentració

3. Gols en contra després de 2 minuts d'un gol

-Tornar-se a centrar

4. Gols en contra durant els darrers 3 minuts del partit

-Aguantar pressió / habilitat guanyadora

5. Gols en contra durant la pròrroga

-Aguantar pressió / habilitat guanyadora

6. Gols fàcils d'aturar segons l'entrenador:

7. A respondre pel porter

- Confiança en un mateix: 1 2 3 4 5 6 7  
Quina confiança has tingut en tu mateix? 1 feble - 7 perfecta
- Sensacions abans del partit: 1 2 3 4 5 6 7  
Quina confiança has tingut amb tu mateix abans del partit? 1 feble – 7 forta
- Sensacions mentals durant el partit: 1 2 3 4 5 6 7  
Com han estat les sensacions mentals durant el partit? Com t'has recuperat després dels gols? 1 feble - 7 perfecta
- Com ha estat de controlada la teva ment durant el partit: 1 2 3 4 5 6 7  
1= no he pogut jugar 2= difícil de jugar 3= problemes 4= més problemes 5= concentrat 6= molt concentrat 7= excel·lent
- Nivell de pressió i ansietat: 1 2 3 4 5 6 7  
1= no he pogut jugar 2= he pogut però amb molts problemes 3= he pogut jugar però ha estat dur 4= igual 5= sense problemes especials 6= bon nivell, he pogut jugar a un nivell alt 7= nivell perfecte, sense cap problema

## **Bibliografía**

Cameron, James E., Cameron, James M., Dithurbide, Lori, Lalonde, Richard N. (2006) Personality Traits and Stereotypes Associated with Ice Hockey Positions. *Journal of Sport Behavior*, Vol. 35, No.2

Carrasco Bellido, Dimas, Carrasco Bellido, David, Carrasco Bellido, Darío (2006) *La vida de mi equipo I, II, III y IV* Ed. Wanceulen. Sevilla.

Corbella i Roig, Dr. Joan (2013) *La importància de la psicologia en la pràctica esportiva*. Revista «Cuida't» Vall d'Hebron Hospitals Barcelona.

Cox, Richard (2008) *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones* (6ª ed.) Ed. Panamericana

Duda, J. L. (2005). *The relevance of competence and achievement goals. A Handbook of competence and motivation*. Guilford. New York.

Folguera Felip, Carles (2000) *Porteria a cero*. InstantCopy. Granollers.

García Naveira. Alejo (2010) *Diferencias individuales en Estilos de Personalidad y rendimiento en deportistas*. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid. Madrid.

Gelinas, Ryan & Munroe-Chandler, Krista (2006) *Psychological Skills for Successful Ice Hockey Goaltenders*. *Athletic inside, The Online Journal of Sport Psychology*. June, 2006 Volume 8, Issue 2.

González, Paco (2011) *El Portero. Cuaderno de Ejercicios*. Asociación Española de Entrenadores de Hockey sobre Patines. Barcelona.

Hernández Mendo, Antonio (2003) *Psicología del deporte*. Ed. Tulio Guterman. Buenos Aires.

Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Human Kinetics Books. Champaign.

Miller S. L. (2001) *The complete player: The psychology of winning hockey*. Toronto, ON: Stoddart Publishing



Mind The Net Goaltending. 2012.

<http://www.mtnagoaltending.com/articles/The%20Importance%20Of%20Confidence.pdf>

<http://www.mtnagoaltending.com/articles/Physical-Tools-for-Increasing-Mental-Readiness.pdf>

Molina Portugal, Roger (2013) El hockey patines desde la portería. Llibre digital <https://payhip.com/b/bYj1>

Mori Fernandez, Ismael (1991) La condició física en el porter d'hoquei sobre patins. Apunts: Educació Física i Esports, 1991 (23) 29-34 Barcelona

Oliveira Amorim, Rui Pedro (2008) Perfil do guarda-redes de hóquei em patins. Universidade de Coimbra Faculdade de ciências do desporto e educação física. Coimbra.

Ungerleider, Steven (2007) Entrenamiento mental para optimizar el rendimiento. Ed. Desnivel

Vehviläinen, Simo (2012) Mental training guide for the ice hockey goalies. Bachelor's Thesis. Degree programme in Sports and Leisure Management. Haaga-Helia University of applied science.

Weinberg, R. i Gould, D. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico (4ª ed.). Editorial Médica Panamericana.

# **Annex 1**

## El Confidencial

---

### El Cholo Simeone tiró de psicología para hacer soñar al equipo con el 'doblete'

El entrenador argentino empezó en pretemporada un trabajo psicológico que puede acabar siendo básico. Sus futbolistas siempre soñaron con el 'doblete'



Simeone, en el partido ante el Levante (AP).

**Autor**

Sara Massa

Email

Sara\_Massa

**Fecha** 06.05.2014 – 05:00 H. *Actualizado: 13:06 H.*

El Atlético de Madrid tropezó ante el Levante. Perdió en el Ciutat de València la oportunidad de acercarse un poco más al título de Liga, pero el mensaje del Cholo Simeone tras el partido fue claro: “La derrota es lo mejor que le podía pasar al Atlético”. Al equipo le quedan tres “finales” para cerrar la temporada, dos de ellas en Liga, ante Málaga y Barcelona, y la otra en Champions, con la final ante el Real Madrid. La faceta psicológica del técnico argentino ha sido la pieza clave para un grupo de jugadores que llegan totalmente convencidos de que pueden lograr ambos títulos. Frases, discursos y, sobre todo, un lema, el “partido a partido”, que le ha servido al Cholo para tener a su equipo a las puertas de dos títulos en este final de temporada.

La faceta psicológica del Cholo ha sido fundamental para entender la espectacular trayectoria del equipo en los dos últimos años. “El esfuerzo no se negocia”, suele decir el argentino, que desde el pasado verano tiene convencido al grupo de que ganar los títulos más importantes es una seria posibilidad. Y los jugadores se mentalizaron enseguida de que no era una quimera. Los resultados hablan por sí solos.

“En la vida siempre hay que creer, nunca hay que dejar de creer”, fue la frase de Simeone al proclamarse campeón del Torneo Apertura en 2006 como técnico de Estudiantes de la Plata. El conjunto dirigido por el Cholo no era favorito en el partido que tuvieron que disputar ante Boca Juniors para desempatar la igualdad de puntos en la tabla, pero, contra todo pronóstico, Estudiantes ganó 2-1 y se hizo con el campeonato. Con ese lema, Simeone ha confeccionado al mejor Atleti de los últimos años.

Con el equipo rojiblanco ya ha logrado tres títulos como entrenador. Una Europa League, una Supercopa de Europa y la Copa del Rey que le ganó al Real Madrid en 2013. Esta temporada, el conjunto rojiblanco sigue

dependiendo de sí mismo para ser campeón de Liga y, en Champions, se reencontrará con los blancos para tratar de lograr la primera Copa de Europa de su historia. La final será el próximo 24 de mayo, justo una semana después de que termine la competición doméstica. La cabeza es lo que mejor le funciona a un equipo que, como es normal, físicamente acusa demasiado el cansancio en algunos tramos de los últimos partidos.



Simeone y su cuerpo técnico, con el profe Ortega como principal responsable del rendimiento físico de los jugadores, están convencidos de que el equipo dará la talla en los tres partidos que restan para completar los 61 con los que terminarán la temporada. Y ese pleno convencimiento que muestran también se lo trasladan a unos jugadores que se han empapado del espíritu de su entrenador. “Vamos a ganar los dos partidos que nos quedan. El equipo está confiado”, aseguraba Raúl García tras caer ante el Levante. “Estamos a quince días de tocar la gloria. Dependemos de nosotros mismos”, aseguraba Gabi.

Los jugadores rojiblancos son conscientes de que cuatro puntos les servirían para llevarse la Liga. Un empate y una victoria en los dos partidos que quedan los harían campeones con independencia de lo que hicieran Real Madrid y Barcelona. En la Champions, Lisboa espera un derbi madrileño en una final que el Atlético llevaba esperando cuarenta años. El Cholo no hablará de ella hasta que termine la Liga para seguir fielmente el “partido a partido” que ha instalado en el vestuario rojiblanco.

Cuando acaba un encuentro, nunca antes, empieza a mentalizar a los jugadores con el siguiente rival. Tarda apenas unas horas en meter al jugador en el siguiente partido. Da igual que el Atlético haya hecho historia en Stamford Bridge. Finalizado un partido, el Cholo empieza de inmediato a hablar con los jugadores, colectiva e individualmente, del siguiente encuentro y de lo que espera de cada uno de los integrantes que formarán el once.

Las camisetas que lucieron los jugadores después de dejar en la estacada al Chelsea en Londres rezaban: “Juega cada partido como si fuera el último”. Un lema que es el mejor ejemplo de que este Atlético de Madrid no tiene límite. Así se lo hace creer Simeone a sus jugadores y así parecen haberlo asimilado. Les queda demostrarlo en tres finales.

# Simeone, el perfecto 'coach' para el Atlético de Madrid

- Sus pilares son el esfuerzo, la entrega, y el compromiso con el grupo
- El 'Cholo' se destapa como un líder y un ejemplo para sus futbolistas

---

**Chema G. Fuente** (<http://www.mundodeportivo.com/autor/chema-g-fuente.html>)

---

**Walter Zimmermann** ([http://www.mundodeportivo.com/20110704/zimmermann-walter\\_54180119199.html](http://www.mundodeportivo.com/20110704/zimmermann-walter_54180119199.html))

---

31/12/2011 3:00

Diego Pablo Simeone lleva apenas unos días en España pero ya ha dejado a las claras que el Atlético ha firmado a un líder. El argentino guarda la pasión y la entrega que tenía como jugador pero se ha destapado como un técnico exigente, metódico, que contagia a los suyos, un auténtico guía.

El argentino no sólo maneja la técnica, también domina la psicología, las técnicas de motivación y todas las herramientas que hacen de él un perfecto 'coach'. MD ha querido consultar a un experto sobre la disciplina de moda, el 'Coaching', sobre los métodos de trabajo del 'Cholo', un preparador al que le interesa mucho precisamente este tipo de formación (ha leído bastantes libros al respecto, se ha asesorado y está bastante en contacto con el mundo de la psicología, especialmente la deportiva). "A Simeone se le define como una persona temperamental, amante de los retos, en continua mejora y formación sobre las técnicas, entrenamientos y estrategia futbolística; contagia energía, vitalidad y entusiasmo al equipo", explica a este diario Javier González, CEO (Chief executive officer) del Instituto Superior de Magna Coaching. En este sentido, añade que Simeone "es un líder en potencia y un buen 'coach'" y para ello nos ilustra con el siguiente análisis sobre las cualidades del técnico argentino.

## 1- Asiste a los jugadores para hacerlos crecer

Por sus características Diego Pablo Simeone se ha destapado "como un 'coach' que ayuda al desarrollo profesional de los jugadores y al trabajo en equipo", según apunta el profesor González. En este sentido, ilustra que en su labor como técnico, es "asistir a sus propios jugadores para aprovechar todo su potencial". Según Javier González, se trata conducir, dirigir y movilizar tanto al individuo como al grupo para lograr potenciar las cualidades individuales y la sinergia colectiva. "Todas las estrategias y tácticas se planifican para ganar creando una cultura

ganadora en sus jugadores”, añade el CEO de 'Magna Coaching'

## **2- Asume su situación y personalidad**

¿Cómo puede el 'Cholo' apoyarse en 'Coaching' para revolucionar al Atleti? “Ante todo Simeone es una persona que acepta la realidad, es decir tomar conciencia del punto en el que se está para poder establecer una línea de partida con vistas a alcanzar unos objetivos”, explica. El propio 'Cholo', sobre la mala situación del equipo en la tabla, indicaba en MD que “para ser fuerte hay que aceptar la realidad y cuando la aceptas estás más cerca de salir”, algo que enlaza con lo que apunta González, para el que Simeone “piensa que siempre hay que demostrar la propia valía; es decir acepta la responsabilidad personal en su vida y trabajo”

## **3- Trata de crear empatía escuchando**

Simeone tiene en cuenta la opinión de aquellos que les rodea y aquellos a los que guía, sobre todo si las cosas van mal. “Hay motivos para intuir que practica la escucha activa desde el punto de vista emocional. Es la fuente de todo progreso como 'coach', escuchar sin prejuicios y con empatía al entender los sentimientos del que habla sin asumirlos como propios”, explica el profesor, quien añade que las personalidades muy temperamentales suelen caer en la trampa de creer que no tienen nada que aprender y que no yerran nunca. “De su capacidad para escuchar dependerá saber qué capacidad de mejora hay como motivador”, añade

## **4- Herramientas para incrementar la mejora individual**

Simeone no desdeña ningún tipo de herramienta que le sirva para ayudarle en su tarea. “Según tengo entendido utiliza la imagen como fuente de formación, poniendo los vídeos de jugadas para ver los puntos de mejora y poder corregir detalles de los jugadores”, explica Javier González, quien añade que le gusta el detalle de que al argentino le acompañe siempre una libreta donde apunta ideas. “Esa práctica nos queda constancia en los escritos de Da Vinci. Es la idea de estar siempre en niveles altos de consciencia ante todo lo que nos rodea y de ir anotando las experiencias propias para luego aprovecharlas”, añade

## **5- Formación continua como seña de identidad**

Una de las características de Diego Pablo Simeone como entrenador es su continuo reciclaje. El entrenador argentino está estudiando siempre nuevas técnicas de entrenamiento y añade disciplinas como la psicología, la nutrición, etc. Este fenómeno tiene el nombre de 'Técnica de Modelaje' en el mundo 'Coaching'. “Simeone entiende que debe aprender de los mejores en un área profesional para implantar métodos que funcionan. Lo hizo con Bielsa y ha estudiado los métodos de trabajo de entrenadores considerados los mejores del mundo como Guardiola y Mourinho”, señala el profesor González en este sentido

## **6- Predica con el ejemplo**

Simeone exige compromiso con el objetivo y entrega de los jugadores hacia el mismo. "Para que el cambio tenga lugar en 'Coaching' se necesita el compromiso de la persona que quiere cambiar para realizar el proceso que le llevará de la situación inicial a la consecución del objetivo. Es el mismo compromiso que él se exige a sí mismo", explica González, quien añade que "un líder no puede pedir nada que no sea capaz de hacer por sí mismo y Simeone así actúa". Es algo que se ve en asuntos como su profesionalidad, su esfuerzo, la preparación de los partidos o incluso al hacer la misma pretemporada que el grupo [TOPO] como suele hacer el 'Cholo'

## **7- Motivación individualizada**

Es significativo que en su primera rueda de prensa como nuevo entrenador se refiriese con nombre propio a casi toda la plantilla, como Alejandro Magno con los soldados de su ejército", explica el CEO de 'Magna Coaching', quien añade que "desde la perspectiva del líder se le ve como ecuánime al no promover los privilegios entre la plantilla". Se trata de una técnica en la que tácitamente le está diciendo "todos sois importantes". Es curioso porque el argentino lo aplica incluso en sus interrelación con los medios de comunicación, preguntando, en algunas entrevistas el nombre del interlocutor

## **8- Orden y equilibrio**

Si la implicación es una divisa que no se negocia para Simeone, el orden y el equilibrio son pilares de su relación con su profesión y con su forma de ver la vida. "Es una persona balanceada ("Yo vivo todo con equilibrio", indicaba el técnico) tanto en mente como en cuerpo. Presta especial atención a la alimentación y es bien sabido que eso es fuente de la felicidad y el bienestar. Ésta nos hará estar concentrados y emocionalmente despiertos", explica el CEO de 'Magna Coaching'. El técnico se cuida sobremanera, está más fino que cuando jugaba y tiene un jefe de prensa personal, por lo que le concede importancia "a su marca personal

## **9- Estrategia del coaching**

Simeone suele asegurar que "con orden, trabajo y entusiasmo, se puede mejorar". Una afirmación que transluce que el argentino se mueve precisamente como un "estratega del 'Coaching'". "Parece tener un Plan de Acción, Constancia y Positividad", apunta Javier González, quien añade que el argentino "cree que siempre se puede mejorar". "Lo importante es la actitud frente al cambio y el querer hacerlo, por eso prefiere a jugadores comprometidos que a jugadores excelentes tal y como ha dicho en alguna ocasión", apunta Javier González, quien destaca del sudamericano la personalidad y las dotes de liderazgo que tiene

## **10- Confianza en capacidad y potencial**

Una de las cosas que ha dejaba entrever el argentino desde que su presentación, es una seguridad en su discurso. La imagen del 'Cholo' y sus palabras denotan total confianza en su propia capacidad y potencial, algo importante en el liderazgo puesto que arrastra a aquellos que tienen que seguirle. "Él apela en alguna ocasión a su esencia de ganador, que no ha cambiado desde pequeño. Es muy importante que El Cholo lo mencione puesto que denota un conocimiento profundo de si mismo que le dota de confianza y afianzamiento en sus creencias y valores", explica el CEO de 'Magna Coaching'

### **11- Encima de los jugadores en los entrenamientos**

Como se pudo ver en el día de ayer, el 'Cholo' está muy encima de cada acción en los entrenamientos. Exige pero lo hace a través un método constructivo y ameno. "Cada paso que da, cada entrenamiento, lo hace divertido. El jugador no se aburre, los trabajos son entretenidos, tal y como apuntaba Sebastian Saja en Racing", apunta González, quien añade que "es importante acompañar en todo momento a su equipo observando, dando instrucciones de grupo o individuales, dirigiendo". "Parece que está tan entusiasmado con su trabajo que simula bailar al son de la música cuando ejerce su liderazgo frente al equipo", señala

---

## **Asiste a los jugadores para hacerlos 'crecer'**

Por sus características Diego Pablo Simeone se ha destapado "como un 'coach' que ayuda al desarrollo profesional de los jugadores y al trabajo en equipo", según apunta el profesor González. En este sentido, ilustra que en su labor como técnico, es "asistir a sus propios jugadores para aprovechar todo su potencial". Según Javier González, se trata conducir, dirigir y movilizar tanto al individuo como al grupo para lograr potenciar las cualidades individuales y la sinergia colectiva. "Todas las estrategias y tácticas se planifican para ganar creando una cultura ganadora en sus jugadores", añade el CEO de 'Magna Coaching'



## El Tema 8

El tema 8 es como el primer amor: no se olvida nunca.

# Los Diez Mandamientos de Simeone

Sin que aún se haya cumplido un año de la llegada de Diego Pablo *Cholo* Simeone al banquillo del Atlético de Madrid, el *Cholismo* ha calado hondo en la afición colchonera.

Desde el principio, como buen comunicador y buen fajador ante los medios, por su dilatada experiencia como jugador y entrenador de élite en España, Argentina e Italia, Simeone aprovecha sus declaraciones y ruedas de prensa, lo primero, para marcar su territorio: manifiesta inequívocamente su autoridad, y pocas bromas e ironías permite contra el sentimiento atlético. Y en el momento adecuado, expande mensajes directos y eficaces a sus jugadores, afición y entorno colchonero.

Con sus frases más celebradas, a manera de preceptos, se puede confeccionar el decálogo del *Cholismo*, que el aficionado rojiblanco abraza ciegamente como credo. Aquí van compendiados algunos de los más brillantes axiomas de la causa.

*“El esfuerzo no se negocia”.*

Breve, directa y eficaz, con esta frase, prácticamente nada más aterrizar para hacerse cargo del club, estrenó Simeone sus mandamientos. A manera de titular periodístico, de *conditio sine qua non*, caló inmediatamente en la prensa, el club y la afición rojiblanca, que enseguida entendió que el argentino no iba a admitir excusas en el sacrificio y la entrega de los suyos.

*“Prefiero llegar una vez y hacer gol, que llegar quince y no marcar ni un solo tanto”.*



Una de sus frases peor interpretadas. Dio lugar a que, desde algunos medios, se le identificara con un esquema de juego de equipo menor, encerrado en su portería defendiendo vencer por la mínima. Nada más lejos de la realidad. Su instinto competidor le hace preferir la eficacia en detrimento del control estéril. Ante tanto debate, sus números están ahí y sus exhibiciones han pasado ya a formar parte de la memoria colchonera. En el Vicente Calderón, su equipo luce unas estadísticas demoledoras en partidos ganados y goles a favor. Y a domicilio el equipo ha conseguido goleadas incontestables en campos tan difíciles como los de Lazio, Besiktas, Real Sociedad, Betis y las 2 finalísimas de Europa League y Supercopa de Europa.



Gran psicólogo y motivador, Simeone ha sabido desde el primer día transmitir a toda su plantilla lo que significa vestir



la camiseta del Atlético de Madrid, tanto a los recién llegados, como a los más tibios, fríos y acomodados e

incluso a los que, criados en las categorías inferiores del club, llevan lo rojiblanco en su ADN. Y su equipo, con Germán *Mono* Burgos como su segundo y siempre con ese buen humor y optimismo que ya lució como portero rojiblanco, incide y rema en esa misma dirección. Una vez que ha logrado llegar al corazón del jugador, la cabeza asimila con raciocinio y vislumbra con determinación los objetivos.

*“Para jugar con intensidad, hace falta tensión”.*

Simeone exige del jugador estar en tensión desde el mismo momento en que el partido se inicia y hasta el último minuto del encuentro. No hay relajación.



Errores y despistes de concentración, que en anteriores etapas fueron demasiado frecuentes, rara vez se ven ahora en el equipo, juegue quien juegue. Y pide al jugador compromiso e intensidad en todos los lances, en todos los rincones del campo, a lo largo de todo el tiempo reglamentario.

*“Estoy feliz por los jugadores, por la gente, porque mañana los niños se van a poner la camiseta del Atlético para ir al*

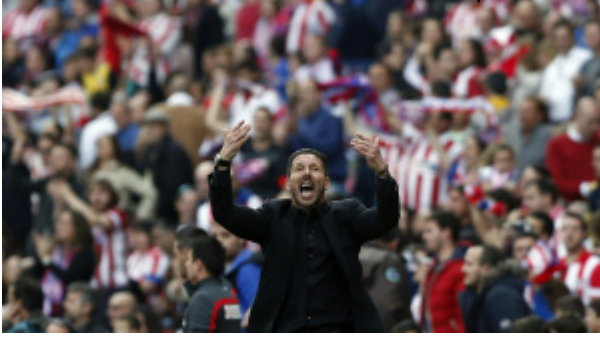
*colegio”.*

Una frase especialmente feliz, a la conclusión de la final de la Europa League en Bucarest ante el Athletic de Bilbao, tras la exhibición que mostró al mundo que el Atlético de Madrid, tras su primoroso y contundente 3-0, había regresado mucho antes de lo que la gente (incluido algún ex-técnico, que vaticinó -cual Bela Guttmán- otros 40 años de espera para el próximo trofeo...) se imaginaba. El recuerdo a los sinsabores y malos momentos que todos los atléticos hemos tenido que padecer de niños por defender nuestros colores, llegó al corazón de la afición. Un mensaje que magnificaba con la cabeza bien alta el orgullo de ser del *Atleti*.



*“A la gente del Atlético de Madrid la conocemos: siempre estará y siempre está”.*

Y casi de inmediato, también en Bucarest, Simeone dirigió unas palabras valorando a los que se desplazaron a Rumanía y apoyaron sin desmayo al equipo. Y que sirven también como reconocimiento a toda la afición colchonera, la de los abuelos, hijos y nietos que llenan el estadio y los que desde todos los rincones de España siempre apoyan al equipo en los buenos y en los malos momentos. Esa afición que reacciona como un resorte cuando el *Cholo* recurre a ellos y les excita para que insuflen su



*“Tenemos un equipo más competitivo que el año pasado”.*

La nueva temporada 2012-13 se iniciaba con ilusión tras el pulso y el empaque que el equipo había demostrado desde que Simeone aceptó, el 23 de diciembre de 2011, el cargo de entrenador. A pesar del reciente éxito europeo, la marcha del centrocampista brasileño Diego Ribas, supuso una

decepción entre la hinchada, que veía fundamental y necesaria la calidad del jugador carioca para mantener la creación de juego del equipo y ratificar el salto adelante del club.

Pero Simeone, en vez de lamentar esta situación, miró hacia adelante y supo motivar al resto de la plantilla, haciéndoles entender que creía en ellos. Fue una muestra de plena confianza hacia todos sus jugadores, a los del año anterior, a los nuevos fichajes, a los canteranos del filial y a los repescados que volvieron tras una temporada de cesión. Todos iban a tener su oportunidad. Los jugadores lo agradecieron, el *Cholo* lo cumplió y la consigna le funcionó.



*“Las finales no se eligen; se juegan y se ganan”.*

En la línea de otras frases de ese otro gran motivador y símbolo de lo colchonero que es Luis Aragonés y que forman memoria del ideario colectivo (*“Ganar, ganar, ganar...y después ganar”* o la muy similar *“Las finales no se juegan, se ganan”*). Previo al partido de la final de la Supercopa de Europa ante el Chelsea, el *Atleti* llegaba como víctima. Ante los comentarios sobre la condición de favorito del equipo inglés, reforzado en cuanto a fichajes en el mercado veraniego, y que si hubiera preferido otro rival, el *Cholo* aprovechó hábilmente para lanzar una máxima ganadora y positiva que motivó de nuevo y caló en los huesos de sus jugadores.



*“Escuchen bien. Quiero contarles por qué ganaron estos chicos el partido de ayer. Porque jugaron con el corazón de*

*todos ustedes”.*

Como colofón a la celebración en la fuente de Neptuno por la consecución del título de Supercampeón de Europa en Mónaco ante el Chelsea, en una nueva exhibición 1-4 ante todo el planeta futbolístico, Simeone profirió, ataviado con una bufanda colchonera en su muñeca, una de sus más elaboradas pero sin duda emotivas frases. ¿A quién no se le han saltado las lágrimas o puesto la carne de gallina al escucharlas? En directo durante los festejos o reproducidas en diferido una y otra vez. Uno no se cansa de escucharlas. Van directas al sentimiento y orgullo de todo el que sabe lo que significan las rayas rojas y blancas.





Su última perla hasta el momento. Desde su etapa como jugador, y no sólo en los buenos momentos (el Doblete 1995-96) sino también en los malos (el sufrimiento del año anterior eludiendo el descenso a 2ª División en el último partido de Liga; el linchamiento a que fue sometido tras el pisotón que le propició a Julen Guerrero en un partido en San Mamés, y que le hizo salir del club por la puerta de atrás antes de que concluyera la temporada 1996-97), Simeone ha defendido el escudo como pocos. De nuevo un



mandamiento hacia lo que significa la camiseta, y el orgullo de vestirla y defender los colores rojiblancos del *Atleti*. Nunca sabremos si el *Cholo* llegó a desechar una simple camiseta contraria al no verse aceptadas sus condiciones de trueque por el rival. Pero desde luego, *se non è vero, è ben trovato*.

Rafael Valentín-Pastrana

[@rvpastrana](#)

[Acerca de estos anuncios](#)

## 7 comentarios el “Los Diez Mandamientos de Simeone”

Pingback: [Simeone, visto por sus rivales | El Tema 8](#)

[David Bautista \(@Davidanba\)](#)

abril 10, 2014



Enhorabuena por este post, reflejo de la filosofía Cholista y de los verdaderos aficionados del Atlético de Madrid.

[Responder](#)

[Rafael Valentín-Pastrana](#)

abril 10, 2014



Gracias David. Ya habrás visto que el post tiene una 2ª parte, con otros 10 mandamientos. Y en el blog he subido otro post con Simeone visto por sus rivales: una manera interesante de comprobar la veneración que tienen los rivales por los logros que está obteniendo el Cholo. Un abrazo

[Responder](#)

Pingback: [Papá, ¿por qué juega tan bien el Atleti? | Intangibles y deporte](#)

Pingback: [¿Por qué Simeone es un líder? Algunos rasgos más que prueban su carisma | Comunicación Corporativa](#)

[Rafael Valentín-Pastrana](#)

abril 21, 2014



Gracias por enlazar, Juan Pedro. Y muy interesante tu post.

[Responder](#)

Pingback: [Los Diez Mandamientos de Simeone \(5ª entrega\) | El Tema 8](#)

Esta entrada fue publicada en noviembre 20, 2012 por [Rafael Valentín-Pastrana](#) en [Atlético de Madrid](#) y etiquetada con [Atlético de Madrid](#), [Cholo](#), [colchonero](#), [rojiblanco](#), [Simeone](#).

<http://wp.me/p2Tvpv-o>

[Entrada anterior](#)

[Entrada siguiente](#)

[Crea un blog o un sitio web gratuitos con WordPress.com. El tema Suburbia.](#)

[+ Seguir](#)

## Seguir “El Tema 8”

Construye un sitio web con WordPress.com

# **Annex 2**

## BÁDMINTON

# Carolina Marín, el triunfo mental

- La bicampeona mundial centró la preparación del Mundial en el terreno psicológico porque una lesión en el pie le impidió entrenar con normalidad el último mes y medio

---

Joan Justribó ([http://www.mundodeportivo.com/20040923/justribo-joan\\_51311518823.html](http://www.mundodeportivo.com/20040923/justribo-joan_51311518823.html))

---

Actualizado a 17/08/2015 10:38

“Puedo porque creo que puedo”. Es una de las frases de cabecera de Carolina Marín, una coletilla que la acompaña siempre en las redes sociales, donde la onubense, proclama este domingo campeona del Mundo de bádminton por segunda vez, es muy activa. Y no es una frase fácil de manual de autoayuda sino una declaración de principios: sus rivales saben que para ganarla, hay que derrotar primero a su confianza, y eso es aún más difícil que jugar mejor que la española.

**FOTOGALERÍA** Carolina Marín campeona de Bádminton por segunda vez.

Marín se lesionó en el peor momento al inicio del verano. Fractura por estrés en el quinto metatarsiano del pie derecho. Adiós entrenamientos durante algunas semanas, adiós a competir desde mes y medio antes del Mundial indonesio. “Era un revés muy fuerte.

esperas que todo salga bien pero contra esas cosas no puedes luchar. Nos reunimos con mi equipo técnico y el psicólogo y decidimos que si no podíamos trabajar con normalidad el aspecto físico, había que hacerlo sobre todo en el aspecto mental”, explicó este domingo la jugadora de Huelva poco después de derrotar a la india Saina Nehwal en la final.

Y salió bien. Como muchas cosas que prueba con convicción Marín, de 22 años, caracterizada por su extrema lucha. Puede decirse que en la final ante Nehwal se negó a perder. Solo así remontó en ambos sets. “Sabía que era un día de luchar hasta el último punto, porque Nehwal es una jugadora realmente buena. Así lo hice. Estoy muy satisfecha de lo que he hecho aquí”.

### **No hacer lo que hacen los demás**

El secreto está en ser especial. Lo cree ella y lo cree su entrenador, Fernando Rivas, que aplica técnicas de laboratorio, de análisis del juego de los mejores del mundo para aprender de ellos y ellas. La premisa está clara, “no hacer lo que hace el resto de la gente”, explica el entrenador que ha ideado nuevos métodos de entrenamiento y creado situaciones nuevas de juego, incluyendo un sistema a medida de Carolina Marín.

“Debemos hacer un cambio continuo para que jugar contra Carolina no sea fácil”, explica Fernando. Fernando Rivas estuvo en Holanda dos años realizando una investigación sobre anticipación y estrategias en la búsqueda visual de los jugadores de bádminton. Y todo eso lo ha aplicado en España. “La estrategia visual, dónde miran los deportistas cuando van a moverse y cuando va a golpear el contrario, es de donde el deportista extrae información. Genero situaciones para que ella mire exactamente donde tiene que hacerlo para tener información”.

### **Gafas para entrenar**

Rivas les pone unas gafas especiales a los jugadores de bádminton a los que entrena. “Trabajas la anticipación con números, colores que aparecen en las gafas mientras lo haces con un balancín para ganar estabilidad”, precisa Carolina Marín. Fernando tiene un mentor en su trabajo, en su método, que no es otro que Aurelio Ureña, ex seleccionador nacional de voleibol femenino. “Fue mi profesor en la facultad y me guió en los procesos de entrenamiento femenino, en la estructura de juego”, explica Rivas.

Sin olvidar al psicólogo, parte fundamental para Carolina, con el que ha trabajado mucho este último mes que ha estado lesionada. Ha seguido entrenando incluso sentada, reforzando el pie en una piscina, en una cámara hipóxica, y en una bicicleta estática simulando una altura de 3.000 metros. Se tuvo en cuenta todo, hasta el aire acondicionado del pabellón de Yakarta, que simuló entrenando a la misma temperatura antes de viajar.





# **Annex 3**

## TEST 16-PF

Tria una de les tres possibles respostes.

1. En un negoci seria més interessant encarregar-se de:

- A. Les màquines o portar registres.
- B. ?
- C. Entrevistar i parlar amb persones

2. Normalment em vaig a dormir sentint-me satisfet de com ha anat el dia.

- A. Vertader.
- B. ?
- C. Fals.

3. Si observo que la línia de raonament d'una altra persona és incorrecta, normalment:

- A. acostumo a dir-li.
- B. ?
- C. ho deixo córrer.

4. M'agrada moltíssim tenir convidats i fer que s'ho passin be.

- A. Vertader.
- B. ?
- C. Fals.

5. Quan prenc una decisió sempre penso acuradament en el que és correcte i just.

- A. Vertader.
- B. ?
- C. Fals.

6. M'atrau més passar una tarda ocupat en una tasca tranquil·la a la qual tingui afició que estar en una reunió animada.

- A. Vertader.
- B. ?
- C. Fals.

7. Admiro més a:

- A. Una persona amb capacitat de tipus mitjà, però amb una moral estricta.
- B. ?
- C. Una persona amb talent, encara que de vegades no sigui responsable.

8. Seria més interessant ser:

- A. Enginyer de la construcció.
- B. ?
- C. Escriptor de teatre.

9. Normalment sóc el que dóna el primer pas en fer amics.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

10. M'encanten les bones novel·les o obres de teatre / cinema.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

11. Quan la gent autoritària tracta de dominar, faig justament el contrari del que vol.

A. Sí.

B.?

C. No.

12. Algunes vegades no va congeniar molt bé amb els altres perquè les meves idees no són convencionals i corrents.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

13. Moltes persones t'"apunyalarien per l'esquena" per tirar elles endavant.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

14. Em fico en problemes perquè a vegades segueixo endavant amb les meves idees sense comentar-les amb les persones que puguin estar implicades.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

15. Parlo dels meus sentiments:

A. Amb facilitat quan les persones semblen estar interessades.

B.?

C. Només si no tinc més remei.

16. M'aprofito de la gent:

A. Algunes vegades.

B.?

C. Mai.

17. Els meus pensaments són massa complicats i profunds com per ser compresos per moltes persones.

A. Gairebé mai.

B.?

C. Sovint.

18. Prefereixo:

A. Comentar els meus problemes amb els amics.

B.?

C. Guardar-los per a mi mateix.

19. Penso sobre coses que hauria d'haver dit però que no les vaig dir.

A. Gairebé mai.

B.?

C. Sovint.

20. Sempre estic alerta davant els intents de propaganda en les coses que llegeixo.

A. Si.

B.?

C. No.

21. Si les persones actuen com si jo no els agradés:

A. No em pertorba.

B.?

C. Normalment em fa mal.

22. Quan observo que difereixo d'algú en llocs públics, prefereixo:

A. Discutir el significat de les nostres diferències bàsiques.

B.?

C. Canviar de tema.

23. He dit coses que van ferir els sentiments d'altres:

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

24. Si hagués de cuinar o construir alguna cosa seguiria les instruccions exactament.

A. Vertader, per evitar sorpreses.

B.?

C. Fals, perquè podria fer alguna cosa més interessant.

25. A l'hora de construir o fer alguna cosa preferiria treballar:

A. Amb altres.

B.?

C. Jo sol.

26. M'agrada fer plans amb antelació per no perdre temps entre les tasques.

A. Rares vegades.

B.?

C. Sovint.

27. Normalment m'agrada fer els meus plans jo sol, sense interrupcions i suggeriments d'altres.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

28. Quan em sento tens fins i tot les petites coses em treuen de polleguera.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

29. Puc trobar-me bastant a gust en un ambient desorganitzat.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

30. Si els meus plans, acuradament elaborats, haguessin de ser canviats a causa d'altres persones:

A. Això em molestaria i irritaria.

B.?

C. Em semblaria bé i estaria content de canviar-los.

31. Preferiria.

A. Estar en una oficina, organitzant i atenent persones.

B.?

C. Ser arquitecte i dibuixar plànols en un despatx tranquil.

32. Quan les petites coses comencen a marxar malament una darrera de l'altra:

A. Em sento com si no pogués dominar-les.

B.?

C. Continuo d'una manera normal.

33. Em satisfà i entreté tenir cura de les necessitats dels altres.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

34. A vegades faig observacions tontes, a manera de broma, per sorprendre als altres.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

35. Quan arriba el moment de fer alguna cosa que he planejat i esperat, de vegades no em ve de gust continuar-lo.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

36. En les situacions que depenen de mi em sento bé donant instruccions als altres.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

37. Preferiria emprar una tarda:

A. Fent amb tranquil·litat una cosa per la que tingui afició.

B.?

C. En una festa animada.

38. Quan jo sé molt bé el que el grup ha de fer, m'agrada ser l'únic a donar les ordres.

A. Sí.

B.?

C. No.

39. Em diverteix molt el ràpid i vivaç humor d'algunes sèries de televisió.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

40. Li dono més valor i respecte a les normes i bones maneres que a una vida fàcil.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

41. Em trobo tímid i retret a l'hora de fer amics entre persones desconegudes.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

42. Si pogués, preferiria fer exercici amb:

A. L'esgrima o la dansa.

B.?

C. El tennis o la lluita lliure.

43. Normalment hi ha una gran diferència entre el que la gent diu i el que fa.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

44. Resultaria més interessant ser músic que mecànic.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

45. Les persones formen la seva opinió sobre mi massa ràpidament.  
A. Gairebé mai.  
B.?  
C. Sovint.
46. Sóc d'aquelles persones que:  
A. Sempre estan fent coses pràctiques que necessiten ser fetes.  
B.?  
C. Imaginen o pensen coses sobre mi mateix.
47. Algunes persones creuen que és difícil intimar amb mi.  
A. Vertader.  
B.?  
C. Fals.
48. Puc enganyar les persones sent amigable quan en realitat em desagraden.  
A. Vertader.  
B.?  
C. Fals.
49. Els meus pensaments tendeixen més a girar sobre coses realistes i pràctiques.  
A. Vertader.  
B.?  
C. Fals.
50. Acostumo a ser reservat i guardar els meus problemes per mi mateix.  
A. Vertader.  
B.?  
C. Fals.
51. Després de prendre una decisió sobre alguna cosa segueixo pensant si serà encertada o errònia.  
A. Normalment vertader.  
B.?  
C. Normalment fals.
52. En el fons no m'agraden les persones que són "diferents" o originals.  
A. Vertader, normalment no m'agraden.  
B.?  
C. Fals, normalment les trobo interessants.
53. Estic més interessat en:  
A. Cercar un significat personal a la vida.  
B.?  
C. Assegurar un treball amb un bon sou.

54. Em pertorbo més que altres quan les persones s'enfaden entre elles.  
A. Vertader.  
B.?  
C. Fals.
55. El que aquest món necessita és:  
A. Més ciutadans íntegres i constants.  
B.?  
C. Més reformadors amb opinions sobre com millorar el món.
56. Prefereixo els jocs en què  
A. Es formen equips o es té un company.  
B.?  
C. Cada un fa la seva partida.
57. Normalment deixo algunes coses a la bona sort en comptes de fer plans complexos i amb tot detall.  
A. Vertader.  
B.?  
C. Fals.
58. Freqüentment tinc períodes de temps en què m'és difícil abandonar el sentiment de compadir-me a mi mateix.  
A. Vertader.  
B.?  
C. Fals.
59. Les meves millors hores del dia són aquelles en què estic sol amb els meus pensaments i projectes.  
A. Vertader.  
B.?  
C. Fals.
60. Si la gent m'interromp quan estic intentant fer alguna cosa, això no em pertorba.  
A. Vertader, no em sento malament.  
B.?  
C. Fals, em molesta.
61. Sempre conservo les meves pertinences en perfectes condicions.  
A. Vertader.  
B.?  
C. Fals.
62. A vegades em sento frustrat per les persones massa ràpidament.  
A. Vertader.  
B.?  
C. Fals.



63. No em sento a gust quan parlo o mostro els meus sentiments d'afecte.  
A. Vertader.  
B.?  
C. Fals.
64. En la meva vida personal, gairebé sempre aconseguixo les metes que em proposo.  
A. Vertader.  
B.?  
C. Fals.
65. Si el sou fos el mateix preferiria ser científic abans que directiu de vendes.  
A. Vertader.  
B.?  
C. Fals.
66. Si la gent fa alguna cosa incorrecte, normalment li dic el que penso.  
A. Vertader.  
B.?  
C. Fals.
67. Penso que les meves necessitats emocionals:  
A. No estan massa satisfetes.  
B.?  
C. Estan ben satisfetes.
68. Normalment m'agrada estar enmig de molta activitat i excitació.  
A. Vertader.  
B.?  
C. Fals.
69. La gent hauria d'insistir, més del que fa ara, en què les normes morals siguin seguides estrictament.  
A. Vertader.  
B.?  
C. Fals.
70. Preferiria vestir:  
A. De manera polit i senzill.  
B.?  
C. A la moda i original.
71. Acostumo a sentir-me desconcertat si de sobte passo a ser el centre d'atenció en un grup social.  
A. Vertader.  
B.?  
C. Fals.

72. Em posa neguitós que la gent insisteixi en que jo segueixi les mínimes regles de seguretat.

A. Vertader, perquè no sempre són necessàries.

B.?

C. Fals, perquè és important fer les coses correctament.

73. Començar a conversar amb estranys:

A. Mai m'ha donat problemes.

B.?

C. Em costa bastant.

74. Si treballés en un diari preferiria els temes de:

A. Literatura o cinema.

B.?

C. Esports o política.

75. Deixo que petites coses em pertorbin més del que caldria.

A. A vegades.

B.?

C. Rares vegades.

76. És encertat estar en guàrdia amb els que parlen de manera amable, perquè es poden aprofitar d'un.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

77. Al carrer em pararia més a contemplar un artista pintant que a veure la construcció d'un edifici.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

78. Les persones es fan mandroses en el seu treball quan aconseguen fer-ho amb facilitat.

A. Gairebé mai.

B.?

C. Sovint.

79. Es succeeixen idees noves sobre tot tipus de coses, massa per posar-les en pràctica.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

80. Quan parlo amb algú que no conec encara, no dono més informació que la necessària.

A. Normalment vertader.

B.?

C. Normalment fals.

81. Poso més atenció a:

A. Les coses pràctiques que m'envolten.

B.?

C. Els pensaments i la imaginació.

82. Quan la gent em critica davant d'altres em sento molt descoratjat i ferit.

A. Gairebé mai.

B.?

C. Sovint

83. Trobo més interessant a la gent si els seus punts de vista són diferents dels de la majoria.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

84. En tractar amb gent és millor:

A. "Posar totes les cartes sobre la taula".

B.?

C. "No descobrir el teu propi joc".

85. De vegades m'agradaria més posar-me al meu lloc que no pas perdonar i oblidar.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

86. M'agrada la gent que:

A. És estable i tradicional en els seus interessos.

B.?

C. Torna a considerar seriosament els seus punts de vista sobre la vida.

87. A vegades em sento massa responsable sobre coses que succeeixen al meu voltant.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

88. El treball que m'és familiar i habitual:

A. M'avorreix i em dóna son.

B.?

C. Em dóna seguretat i confiança.

89. Aconsegueixo acabar les coses millor quan treballo sol que quan ho faig en equip.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

90. Normalment no m'importa si la meva habitació està desordenada.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

91. Em resulta fàcil ser pacient, tot i que algú sigui lent per comprendre el que estic explicant.

A. Vertader.

B.?

C. Fals, em costa ser pacient.

92. M'agrada unir-me a altres que van a fer alguna cosa junts, com anar a un museu o d'excursió.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

93. Sóc una mica perfeccionista i m'agrada que les coses es facin bé.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

94. Quan he de fer una llarga cua per algun motiu, no em poso tan intranquil i nerviós com la majoria.

A. Vertader, no em poso.

B.?

C. Fals, em poso intranquil.

95. La gent em tracta menys raonablement del que mereixen les meves bones intencions.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

96. M'ho passo bé amb gent que mostra obertament les seves emocions.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

97. No deixo que em deprimeixin petites coses.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

98. Si pogués ajudar en el desenvolupament d'un invent útil preferiria encarregar-me de:

A. investigar al laboratori.

B.?

C. Mostra a les persones la seva utilització.

99. Si ser cortès i amable no dóna resultat puc ser rude i astut quan sigui necessari.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

100.M'agrada anar sovint a espectacles i diversions.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

101.Em sento insatisfet amb mi mateix.

A. A vegades.

B.?

C. Rares vegades.

102.Si ens perdéssim en una ciutat i els amics no estiguessin d'acord amb mi en el camí a seguir:

A. No protestaria i els seguiria.

B.?

C. Els faria saber que jo creia que el meu camí era millor.

103.La gent em considera una persona animada i sense preocupacions.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

104.Si el banc es descuidés i no em cobrés alguna cosa que hagués de pagar, crec que:

A. Ho diria i ho pagaria.

B.?

C. Jo no tinc per què dir-ho.

105. Sempre he d'estar lluitant contra la meva timidesa.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

106. Els professors, sacerdots i altres persones entren molt temps intentant impedir-nos fer el que desitgem.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

107. Quan estic amb un grup, normalment em sento, escolto i deixo que els altres portin el pes de la conversa.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

108. Normalment m'agrada més la bellesa d'un poema que una excel·lent estratègia en un esport.

A. Verdader.

B.?

C. Fals.

109. Si un és franc i obert, els altres intenten aprofitar-se'n.

A. Gairebé mai.

B.?

C. Sovint.

110. Sempre m'interessen les coses mecàniques i sóc bastant bo per arreglar-les.

A. Verdader.

B.?

C. Fals.

111. A vegades estic tan capficat en els meus pensaments que, tret que surti d'ells, perdo la noció del temps i va desordeno o no trobo les meves coses.

A. Verdader.

B.?

C. Fals.

112. Sembla com si no pogués confiar en més de la meitat de la gent que vaig coneixent.

A. Verdader, no es pot confiar-hi.

B.?

C. Fals, es pot confiar-hi.

113. Normalment descobreixo que conec els altres millor que ells em coneixen a mi.

A. Verdader.

B.?

C. Fals.

114. Sovint els altres diuen que les meves idees són realistes i pràctiques.

A. Verdader.

B.?

C. Fals.

115. Si crec que ho mereixen, faig agudes i sarcàstiques observacions als altres.

A. A vegades.

B.?

C. Mai.

116. De vegades em sento com si hagués fet una cosa dolenta, tot i que realment no ho hagi fet.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

117. Em resulta fàcil parlar sobre la meua vida, fins i tot sobre aspectes que altres considerarien molt personals.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

118. M'agrada dissenyar maneres per les quals el món pogués canviar i millorar.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

119. Tendeixo a ser molt sensible i a preocupar-me molt sobre una cosa que he fet.

A. Gairebé mai.

B.?

C. Sovint.

120. En el diari que acostumo a fullejar m'interesso més per:

A. Els articles sobre els problemes socials.

B.?

C. Totes les notícies locals.

121. Preferira emprar una tarda lliure a:

A. Llegir o treballar en solitari en un projecte.

B.?

C. Fer alguna tasca amb els amics.

122. Quan hi ha alguna cosa molesta que s'ha de fer, prefereixo:

A. Deixar-la de banda fins que no hi hagi més remei que fer-la.

B.?

C. Començar a fer-la immediatament.

123. Prefereixo prendre el menjar de migdia:

A. Amb un grup de gent.

B.?

C. En solitari.

124. Soc pacient amb les persones, fins i tot quan no són cortesos i considerades amb els meus sentiments.

A. Vertader.

B.?

C. Fals.

125. Quan faig alguna cosa, normalment em prenc temps per pensar abans en tot el que necessito per a la tasca.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

126. Em sento molest quan la gent fa servir molt de temps per explicar alguna cosa.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

127. Els meus amics probablement em descriuen com una persona:

A. Càlida i amigable.

B.?

C. Formal i objectiva.

128. Quan alguna cosa em pertorba, normalment m'oblido aviat.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

129. Com afició agradable prefereixo:

A. Fer o reparar alguna cosa.

B.?

C. Treballar en grup en una tasca comunitària.

130. Crec que he de reclamar si al restaurant he rebut mal servei o aliments deficients.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

131. Tinc més canvis d'humor que la majoria de les persones que conec.

A. Normalment veritable.

B.?

C. Normalment fals.

132. Quan els altres no veuen les coses com les veig jo, normalment aconseguixo convèncer-los.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

133. Crec que ser lliure per fer el que vulgui és més important que tenir bones maneres i respectar les normes.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.



134. M'encanta fer riure a la gent amb històries enginyoses.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

135. Em considero una persona socialment molt atrevida i comunicativa.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

136. Si una persona és prou llesta per eludir les normes sense que sembli que les incompleix:

A. Podria incomplir-les si té raons especials per a fer-ho.

B.?

C. Hauria de seguir-les malgrat tot.

137. Quan m'uneixo a un nou grup, normalment encaixo aviat.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

138. Prefereixo llegir històries rudes o d'acció realista més que novel·les sentimentals i imaginatives.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

139. Sospito que la persona que es mostra obertament amigable amb mi pugui ser deslleial quan jo no hi sigui davant.

A. Gairebé mai.

B.?

C. Sovint.

140. Quan era petit feia servir la major part del meu temps a:

A. Fer o construir alguna cosa.

B.?

C. Llegir o imaginar coses ideals.

141. Moltes persones són massa primmirades i sensibles, i pel seu propi bé s'haurien d'endurir.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

142. Em mostro tan interessat en pensar en les idees que de vegades passo per alt els detalls pràctics.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

143. Si algú em fa una pregunta massa personal intento acuradament evitar contestar-la.

A. Normalment veritable.

B.?

C. Normalment fals.

144. Quan em demanen fer una tasca voluntària dic que estic massa ocupat.

A. A vegades.

B.?

C. Rares vegades.

145. Els meus amics em consideren una persona una mica abstreta i no sempre pràctica.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

146. Em sento molt abatut quan la gent em critica en un grup.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

147. Tenen més problemes els que:

A. Es qüestionen o canvien mètodes que són ja satisfactoris.

B.?

C. Descarten enfocaments nous o prometedors.

148. Soc molt acurat quan es tracta de triar a algú amb qui "obrir-me" francament.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

149. M'agrada més intentar noves maneres de fer les coses que seguir camins ja coneguts.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

150. Els altres diuen que acostumo ser massa crític amb mi mateix.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

151. Generalment m'agrada més un dinar si conté aliments familiars i quotidians que si té aliments poc corrents.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

152. Puc passar fàcilment tot un matí sense tenir necessitat de parlar amb algú.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

153. Desitjo ajudar les persones.

A. Sempre.

B.?

C. A vegades.

154. Crec que:

A. Alguns treballs no haurien de ser fets tan acuradament com altres.

B.?

C. Qualsevol treball caldria fer-lo bé si és que s'ha de fer.

155. Em resulta difícil ser pacient quan la gent em critica.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

156. Prefereixo els moments en què hi ha gent al meu voltant.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

157. Quan realitzo una tasca no em trobo satisfet tret que posi especial atenció fins i tot als petits detalls.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

158. Algunes vegades em "treuen de polleguera" d'una manera insoporable petites coses, encara que reconegui que són trivials.

A. Sí.

B.?

C. No.

159. M'agrada més escoltar la gent parlar dels seus sentiments personals que d'altres temes.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

160. Hi ha ocasions en que no em sento d'humor per veure ningú.

A. Molt rares vegades.

B.?

C. Bastant sovint.

161. M'agradaria més ser conseller orientador que arquitecte.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

162. A la meua vida quotidiana gairebé mai em trobo amb problemes que no puc afrontar.

A. Veritable, puc afrontar fàcilment.

B.?

C. Fals.

163. Quan les persones fan alguna cosa que em molesta, normalment:

A. No li dono importància.

B.?

C. L'hi dic.

164. Crec més en:

A. Ser clarament seriós en la vida quotidiana.

B.?

C. Seguir gairebé sempre la dita "Diverteix-te i sigues feliç".

165. M'agrada que hi hagi alguna competitivitat en les coses que faig.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

166. La majoria de les normes s'han fet per no complir-les quan hagi bones raons per a això.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

167. Em costa bastant parlar davant d'un grup nombrós de persones.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

168. Preferiria una llar en què.

A. Es segueixin normes estrictes de conducta.

B.?

C. No hi hagi moltes normes.

169. En les reunions socials acostumo a sentir-me tímid i insegur.

A. Veritable.

B.?

C. Fals.

170. A la televisió prefereixo:

- A. Un programa sobre nous invents pràctics.
- B. ?
- C. Un concert d'un artista famós.

171. "Minut" és a "hora" com "segon" és a:

- A. Minut.
- B. mil·lisegon.
- C. Hora.

172. "Capgròs" és a "granota" com "larva" és a:

- A. Aranya.
- B. Cuc.
- C. Insecte.

173. "Pernil" és a "porc" com "xuleta" és a:

- A. Be.
- B. Pollastre.
- C. Lluç.

174. "Gel" és a "aigua" com "roca" és a:

- A. Renta.
- B. Arena.
- C. Petroli.

175. "Millor" és a "pèssim" com "pitjor" és a:

- A. Dolent.
- B. Sant.
- C. Òptim.

176. ¿Quina de les tres paraules indica alguna cosa diferent de les altres dues ?

- A. Terminal.
- B. Estacional.
- C. Cíclic.

177. ¿Quina de les tres paraules indica alguna cosa diferent de les altres dues ?

- A. Gat.
- B. A prop.
- C. Planeta.

178. Lo oposat de "correcte" és l'oposat de :

- A. Bo.
- B. Erroni .
- C. Adequat .

179. Quina de les tres paraules indica alguna cosa diferent de les altres dues ?

- A. Probable.
- B. Eventual.
- C. Insegur.

180. L'oposat de l'oposat de "inexacte" és :

- A. Casual.
- B. Puntual.
- C. Incorrecte.

181. Quin nombre ha de seguir al final d'aquests?

1 - 4 - 9 - 16 ...

- A. 20 .
- B. 25 .
- C. 32 .

182. Quina lletra ha de seguir al final d'aquestes?

A - B - D - G ...

- A. H.
- B. K.
- C. J.

183. Quina lletra ha de seguir al final d'aquestes?

E - I - L ...

- A. M.
- B. N.
- C. O.

184. Quin nombre ha de seguir al final d'aquests?

$1/12$  -  $1/6$  -  $1/3$  -  $2/3$  ...

- A.  $3/4$  .
- B.  $4/3$  .
- C.  $3/2$  .

185. Quin nombre ha de seguir al final d'aquests?

1 2 0 3 -1 ...

- A. 5.
- B. 4.
- C. -3.

# **Annex 4**

## TEST POMS

A cadascun dels següents sentiments escriu-hi un número de 0 a 4 segons sigui en el teu cas.

0. gens   1. poc   2. moderadament   3. bastant   4. moltíssim

Cordial

Tens

Enfadat

Rendit

Infeliç

Perspicaç

Animat

Confús

Penedit per coses fetes

Inestable

Apàtic

Emprenyat

Considerat

Trist

Actiu

Amb els nervis a flor de pell

De mal humor

Melancòlic

Energètic

Espantat

Amb manca d'esperança

Relaxat

Indigne

Rancorós

Benèvol

Intranquil

Inquiet

Incapaç de concentrar-se

Fatigat

Servicial

Irritat

Desanimat

Ressentit

Nerviós

Sol

Miserable

Atontat

De bon humor

Amargat

Exhaust

Ansiós

Llest per lluitar

Afable



Pessimista  
Desesperat  
Mandrós  
Rebel  
Indefens  
Abatut  
Desconcertat  
Alerta  
Decepcionat  
Furiós  
Eficient  
Confiat  
Ple de dinamisme  
Amb mal geni  
Inútil  
Sense memòria  
Despreocupat  
Terroritzat  
Culpable  
Vigorós  
Insegur de les coses  
Molt cansat