

**Tema 7.**  
**LA TÀCTICA I ELS PROCESSOS DE**  
**CONTROL DE L'ENTRENAMENT**  
**(entrenament psicològic)**

**Prof. José F. Guzmán**

## ÍNDIX

1. ENTRENAMENT ESPORTIU
2. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC
  - 2.1. Concepte
  - 2.2. Aplicació
3. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A L'ENTRENAMENT
  - 3.1. Entrenament psicològic per a la millora de la condició física
  - 3.2. Entrenament psicològic per a la millora de la tècnica
  - 3.3. Entrenament psicològic per a la millora de la tàctica
  - 3.4. Estratègies d'intervenció per a l'entrenament
4. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A LA COMPETICIÓ
  - 4.1. Entrenament psicològic precompetitiu
  - 4.2. L'entrenament psicològic per a la competició
  - 4.3. L'entrenament psicològic per a la postcompetició
5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESES PSICOLÒGIQUES (EDP)
  - 5.1. L'activació i l'ansietat
  - 5.2. L'autoconfiança
  - 5.3. L'atenció i la concentració
  - 5.4. Tècniques de EDP

## 1. ENTRENAMENT ESPORTIU

**Entrenament:** Activitat que es dirigeix a l'adquisició, el perfeccionament i la consolidació dels recursos que milloren les possibilitats de rendiment en la competició, per a augmentar les opcions d'aconseguir els resultats desitjats.

**Rendiment en l'entrenament:** Es refereix al grau d'assimilació d'informació, la qualitat d'execució de les conductes i el desenvolupament d'hàbits al llarg de les sessions en les quals es prepara l'esportista per a la competició.

## 1. ENTRENAMENT ESPORTIU

### **Rendiment competitiu**

**Rendiment competitiu d'execució:** Consisteix en la posada en pràctica eficaç dels recursos disponibles en funció de les demandes específiques que en cada moment planteja la competició.

**Rendiment competitiu de resultat:** Se centra en el fet de guanyar o perdre o la valoració final quantitativa de l'execució quan aquesta s'expressa en punts, distància, temps, repeticions, etc.

## 2. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC

### Concepte

**Preparació o entrenament psicològic** és l'actuació de l'entrenador i l'esportista encaminada a millorar el funcionament psicològic global i en cadascun dels àmbits de l'execució esportiva.

Per açò, ha de considerar-se com un element més de l'entrenament que ha d'interactuar adequadament amb les parcel·les física, tècnica i tàctica.



## 2. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC

### Aplicació

#### L'entrenament psicològic específic

Cerca la utilització d'estratègies basades en les aportacions de la psicologia per a l'optimització dels diferents processos que porten a una millora en el rendiment. Ho podem dividir en dos subàrees:

- **L'entrenament psicològic específic per a l'entrenament:**  
Cerca millorar els processos, aplicats durant l'entrenament, dirigits a l'aprenentatge de les habilitats tècniques, tàctiques i a la millora de les capacitats físiques.
- **L'entrenament psicològic específic per a la competició:**  
Pretén optimitzar els processos dirigits a la preparació (precompetició), l'afrontament de la situació competitiva (competició) i l'afrontament dels resultats competitiu (postcompetició).

## 2. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC

### Aplicació

#### L'entrenament en destreses psicològiques (EDP)

Dona suport a les dues anteriors:  
S'aplica per a millorar aspectes personals i del grup que facilitaran les dues àrees anteriors de forma transversal.



### 3. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A L'ENTRENAMENT

#### Entrenament psicològic per a la millora de la condició física

Per a la millora física, alguns dels objectius proposats per a l'entrenament psicològic poden ser els següents:

- Assegurar una **adherència adequada** a l'entrenament i a la resta de mesures complementàries que poden afavorir el rendiment (alimentació adequada, fisioteràpia preventiva, estil de vida saludable, etc.), ja que és necessària l'acumulació de treball al llarg del temps.
- **Augmentar la capacitat de l'esportista per a fer front al cansament, dolor o sofriment** que poden causar les càrregues d'entrenament.
- **Facilitar un descans adequat** per a recuperar-se del desgast produït per l'entrenament.
- **Prevenir i eliminar**, si es donen, els **abusos incontrolats de l'entrenament i l'esgotament psicològic**.





### 3. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A L'ENTRENAMENT

#### Entrenament psicològic per a la millora de la tècnica

L'entrenament psicològic en aquest aspecte pot aplicar-se per a aconseguir els següents **objectius**:



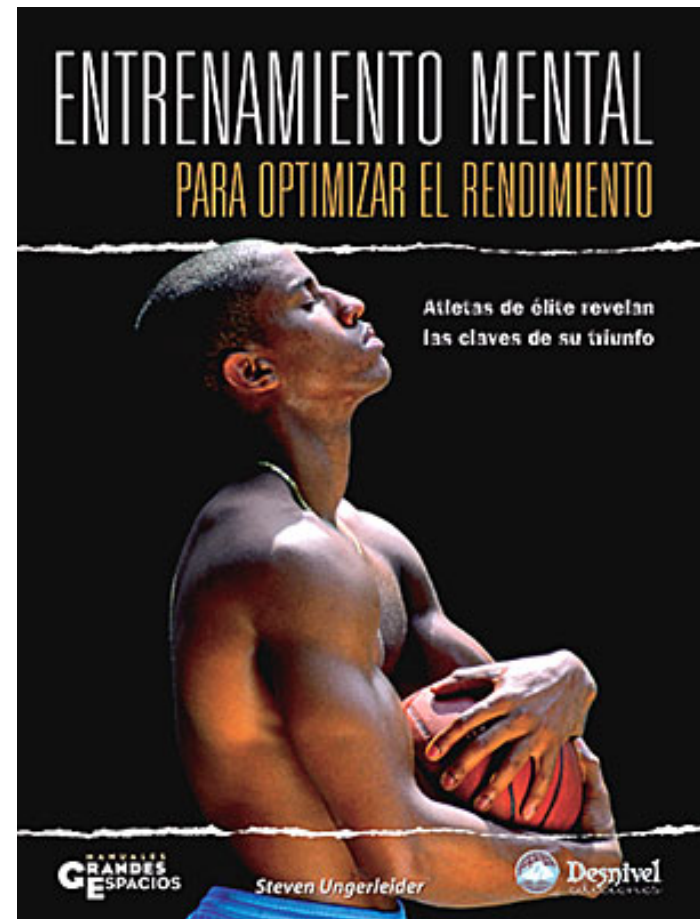
- Afavorir la **motivació dels esportistes per a l'aprenentatge de la nova tècnica**, en canviar possibles creences que pogueren predisposar negativament el seu aprenentatge.
- **Mantenir o augmentar la concentració** dels esportistes en el procés d'aprenentatge.
- **Mantenir l'esforç** al llarg d'un procés que a voltes pot resultar llarg i tediós.

### 3. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A L'ENTRENAMENT

#### Entrenament psicològic per a la millora de la tàctica

L'entrenament psicològic en aquest aspecte pot aplicar-se per a aconseguir els objectius següents:

- **Focalitzar l'atenció** sobre els estímuls de l'entorn més rellevants per a realitzar una presa de decisions adequada.
- **Prendre la decisió més adequada** en funció de la situació esportiva i les característiques personals.
- **Coordinar la presa de decisions** de tots els membres de l'equip.



### 3. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A L'ENTRENAMENT

#### Estratègies d'intervenció per a l'entrenament

##### L'establiment de metes

#### Model teòric de l'establiment de metes (Locke i Latham, 1990)

**Meta:** El que una persona intenta aconseguir, és a dir, l'objecte o fi de la seua acció.



Les metes **intervenen en la direcció, la intensitat, l'esforç i la persistència de la conducta** i estimulen el desenvolupament de noves estratègies necessàries per a obtenir un nivell desitjat de rendiment.

### 3. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A L'ENTRENAMENT

#### Estratègies d'intervenció per a l'entrenament

##### L'establiment de metes

Entre les característiques més importants de les metes identifiquem:

- **La dificultat:** Es considera que existeix una relació lineal entre dificultat i rendiment i es conclou que les metes difícils porten a millors resultats.
- **L'especificitat:** Sostenen que les metes específiques porten a millors resultats, ja que una meta vaga fa que la persona tinga més fàcil valorar un nivell més baix de rendiment com a acceptable. Les metes d'execució porten a millor rendiment que les metes de resultat.
- **La temporalitat:** Les metes poden establir-se a curt o a llarg termini. Sembla ser que la combinació de tots dos tipus de meta produeix millors efectes sobre el rendiment que les metes a llarg termini per si mateixes.



### 3. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A L'ENTRENAMENT

#### Estratègies d'intervenció per a l'entrenament

##### L'establiment de metes

Es considera que existeixen variables mediadores que influeixen en l'impacte que les metes tenen sobre l'execució:

- **L'habilitat i la complexitat de la tasca:** A causa que l'habilitat de l'esportista limita la capacitat de millora en tasques complexes, el rendiment en aquestes no millora si l'esportista no utilitza les estratègies adequades.
- **El compromís de l'esportista:** La persona ha de comprometre's amb la meta establida perquè aquesta pugui facilitar el rendiment.
- **El *feedback* aportat per la competició i l'entrenador:** Té dues funcions: Informar a la persona dels seus assoliments i errors, cosa que li permetrà millorar-los i corregir-los; així com motivar el subjecte perquè s'esforce o persistisca més en la tasca.

**“SI NO SABES DONDE VAS,  
ACABARÁS EN OTRA  
PARTE”. L. Peter**

### 3. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A L'ENTRENAMENT

#### Estratègies d'intervenció per a l'entrenament

##### L'establiment de metes

- **L'autoconfiança:** Perquè les discrepàncies entre el rendiment actual i el rendiment plantejat en la meta siga motivant, és necessari que l'esportista es perceba amb suficient eficàcia per a aconseguir les metes establides. Si l'esportista no es percep amb suficient autoconfiança la seua acceptació i compromís amb la tasca seran menors.



### 3. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A L'ENTRENAMENT

#### Estratègies d'intervenció per a l'entrenament

##### L'establiment de metes

#### **Aplicació de la tècnica de l'establiment de metes.**

Les recerques realitzades en el context de l'esport suggereixen que aquesta tècnica ha d'aplicar-se amb les fases i els principis següents:

- a. Identificar les necessitats individuals i de l'equip (si n'hi ha).
- b. Establir les metes individuals i d'equip (físiques, tècniques i tàctiques) que porten a satisfer aquestes necessitats.
- c. Formular les metes en termes operativitzables i conductuals.
- d. Establir metes difícils però realistes.
- e. Establir metes a curt i a llarg termini.
- f. Establir metes d'execució i de resultat.



### 3. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A L'ENTRENAMENT

#### Estratègies d'intervenció per a l'entrenament

##### L'establiment de metes

- g. Establir metes per a l'entrenament i per a la competició.
- h. Formular les metes amb caràcter positiu.
- i. Identificar dates concretes per a verificar el compliment de les tasques.
- j. Registrar les metes establides.
- k. Avaluar la percepció d'autoconfiança de l'esportista i el grau de compromís amb les metes establides. Ajustar-les si és necessari perquè aquests siguin òptims.
- l. Identificar i valorar, en dissenyar un pla d'actuació, les estratègies i conductes que l'esportista ha de realitzar per a aconseguir els objectius plantejats.
- m. Determinar el grau de compliment per l'esportista i l'equip de les estratègies determinades.
- n. Registrar el rendiment aconseguït per l'esportista i l'equip en els entrenaments i competició (resultat i execució).
- o. Revisar les metes establides en funció dels assoliments aconseguïts i reajustar-les si fora necessari.



### **3. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A L'ENTRENAMENT**

#### **Estratègies d'intervenció per a l'entrenament**

**La utilització de models**

**El control dels estímuls ambientals**

**La utilització de programes de reforçament**

**Les aproximacions successives o emmotlatge**

**El càstig**

## 4. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A LA COMPETICIÓ

### Entrenament psicològic precompetitiu

Cerca desenvolupar les destreses precompetitives o procediments que ajuden a l'esportista a estar preparat per a obtenir el màxim rendiment en la competició i que s'apliquen en els dies, les hores i els minuts previs a la competició.

Els **objectius** de l'entrenament psicològic per a la precompetició poden ser:

- **Centrar-se en la competició**, tot fixant l'atenció sobre els aspectes essencials de la competició i deixant de costat els problemes personals.
- **Sentir que es controla la situació**, tant els **aspectes situacionals** com les **pròpies emocions i conductes**, gràcies a posseir un **pla del dia, de l'escalfament** i d'activació de destreses psicològiques o **escalfament psicològic**.
- Considerar que el control de la situació i de les pròpies conductes i pensaments també es produirà en la competició, gràcies a un **pla o estratègia competitiva**.

## 4. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A LA COMPETICIÓ

### Entrenament psicològic precompetitiu

#### Estratègies d'intervenció per a l'entrenament precompetitiu

Les més importants passen per establir **plans precompetitius**. Aquests han de basar-se en dos aspectes:

- **L'esport i tipus de competició**, ja que les seues característiques determinaran les actuacions més apropiades en cada moment.
- **L'experiència de l'esportista**, ja que aquest, progressivament, anirà coneixent quines actuacions li suposen més benefici i, per contra, quines li són perjudicials.

## 4. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A LA COMPETICIÓ

### Entrenament psicològic precompetitiu

#### Estratègies d'intervenció per a l'entrenament precompetitiu

##### El pla del dia

- Abasta decisions sobre: l'hora d'alçar-se, l'hora dels menjars i dieta, l'hora d'eixida cap al lloc de competició i mitjà de transport a utilitzar, conductes a realitzar al lloc de la competició abans de començar el preescalfament.
- El pla del dia pot aplicar destreses per a centrar-se en la competició, aplicables en el moment del transport al lloc de la competició o en el temps d'espera.

##### El pla d'escalfament físic

- Aquest pla dependrà de la modalitat esportiva. Pretén preparar el cos per a l'activitat a realitzar. Per a açò ha de posseir les característiques de tot escalfament, que no tractarem en aquest apartat per ser objecte d'altres assignatures.

## 4. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A LA COMPETICIÓ

### Entrenament psicològic precompetitiu

#### Estratègies d'intervenció per a l'entrenament precompetitiu

##### El pla d'escalfament psicològic

Aquest pla ha d'ajustar el nivell d'activació, augmentar el nivell d'autoconfiança i centrar l'atenció en els elements rellevants.

Per a açò poden ser útils les tècniques següents:

- Recordar el pla competitiu: Estratègies d'actuació i estratègies per a superar els propis límits.
- Utilitzar tècniques de relaxació o activació en funció del nivell d'activació percebut.
- Recordar les competicions en les quals es van obtenir els millors resultats i intentar reproduir els pensaments i emocions.
- Realitzar pràctica imaginada de la competició i visualitzar-se actuant correctament en funció de les estratègies d'actuació determinades.

## 4. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A LA COMPETICIÓ

### Entrenament psicològic precompetitiu

#### Estratègies d'intervenció per a l'entrenament precompetitiu

##### El pla competitiu

Conductes que ha de realitzar l'esportista en la competició. Important que s'establisca amb la suficient antelació perquè es pugui entrenar suficientment bé. És convenient que l'esportista hi participe d'alguna manera. Ajudarà a reduir l'ansietat, augmentar la confiança i enfocar l'atenció evitant possibles distraccions. L'adequada utilització d'aquesta tècnica requereix:

- Conèixer els punts febles del rival i en funció d'açò dissenyar estratègies que permeten aprofitar-los.
- Conèixer els punts forts del rival i dissenyar estratègies per a intentar minimitzar-los.
- Conèixer els punts febles propis i dissenyar estratègies que permeten minimitzar-los.
- Conèixer els punts forts propis i dissenyar estratègies per a intentar aprofitar-los.

## 4. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A LA COMPETICIÓ

### Entrenament psicològic precompetitiu

#### Estratègies d'intervenció per a l'entrenament precompetitiu

- Per a concretar millor les estratègies a utilitzar, una tècnica consisteix a dividir la prova en parts temporals o en **subsistemes de rendiment** (individual/sub-grupal/grupal; atac/defensa).
- Per a cadascuna d'aquestes divisions han d'establir-se clarament i realísticament els **objectius** a aconseguir, que poden ser **ajustats en funció del desenvolupament de la competició**.
- És important que **entrenador i esportista consensuen verbalment les estratègies competitives a seguir**. Si aquest consens no s'ha produït, es poden arribar a autèntics malentesos que serien molt perjudicials per al rendiment i també per a la relació entre l'esportista i l'entrenador.

## 4. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A LA COMPETICIÓ

### Entrenament psicològic per a la competició

Preparar l'esportista per a aguantar el sofriment físic o psicològic causat per la competició sense perdre la intensitat de l'esforç, ni la qualitat dels moviments, ni la presa de decisions correcta.

#### **Estratègies d'intervenció per a l'entrenament competitiu**

Per a entrenar-se en la superació dels propis límits i en l'afrontament del sofriment competitiu, l'esportista ha d'aplicar les tècniques apreses en l'entrenament en destreses psicològiques (EDP) que analitzarem en el pròxim apartat.



## 4. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A LA COMPETICIÓ

### Entrenament psicològic per a la postcompetició

Dirigit al fet que l'esportista aprenga a racionalitzar la seua percepció del rendiment competitiu i les conseqüències, que li permeta tenir-hi una sensació de control de cara a les competicions següents.

#### Estratègies d'intervenció per a l'entrenament postcompetitiu

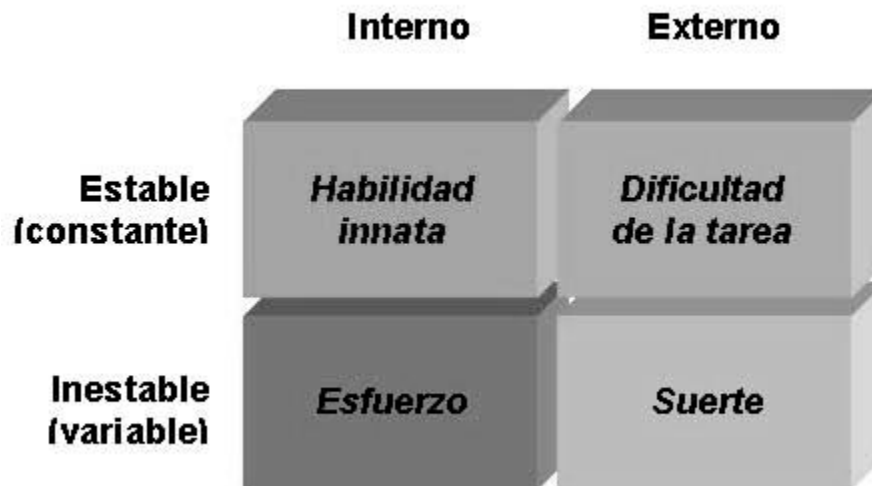
##### **La realització d'atribucions causals protectores**

Les atribucions causals són les explicacions que les persones utilitzem per a determinar per què una conducta ha sigut realitzada per un mateix o pels altres.

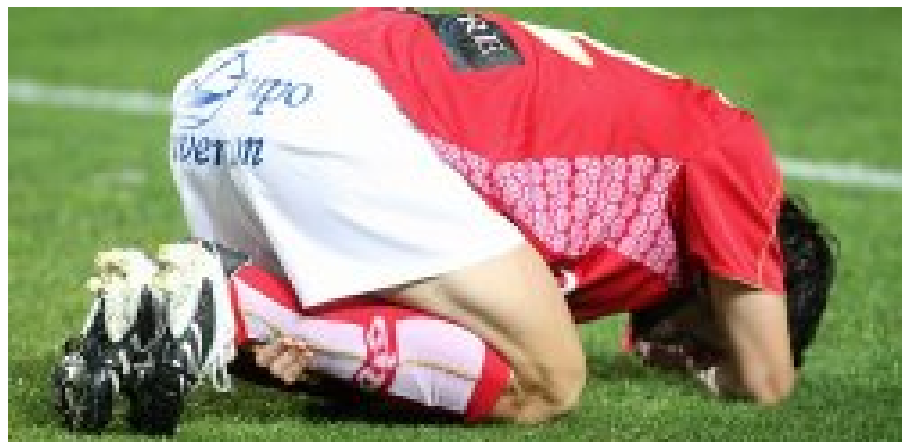
Seguint la teoria atribucional de la motivació i l'emoció de Weiner (1979), les causes que els esportistes estableixen per a explicar el seu rendiment influeix en la seua motivació, emocions i conducta.

## 4. ENTRENAMENT PSICOLÒGIC ESPECÍFIC PER A LA COMPETICIÓ

### Entrenament psicològic per a la postcompetició



- Cal ensenyar els esportistes a atribuir l'èxit a causes internes, estables i inestable.
- Per una altra banda, el fracàs cal que s'atribuísca a causes inestables, perquè l'esportista pense que la situació es pot revertir.



## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESES PSICOLÒGIQUES (EDP)

L'activació i l'ansietat

L'autoconfiança

L'atenció i concentració

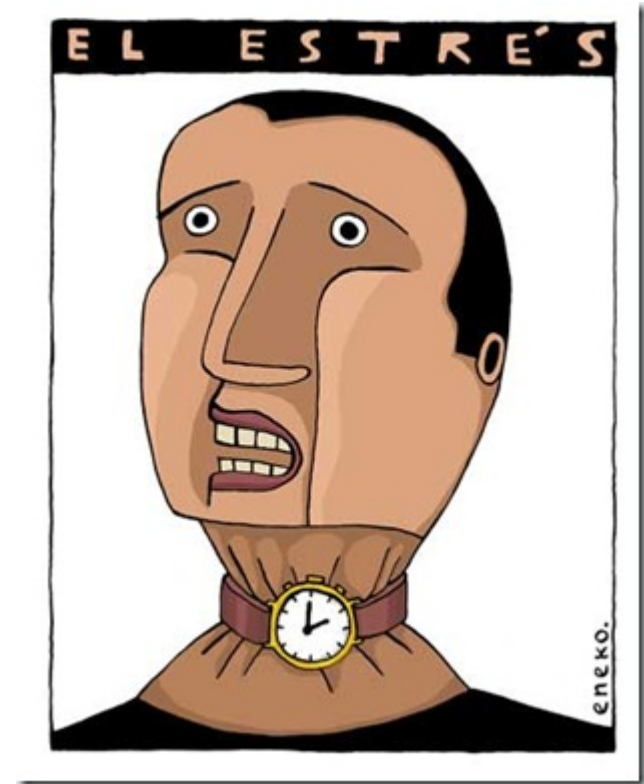


## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESSES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### L'activació i l'ansietat

#### Concepte d'activació

L'activació és l'estat d'excitabilitat, reactivitat, o tendència a respondre del sistema nerviós. Varia en un continu que s'estén des del somni més profund fins a un estat de màxima excitació (Gould i Krane, 1992).



## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESES PSICOLÒGIQUES (EDP)

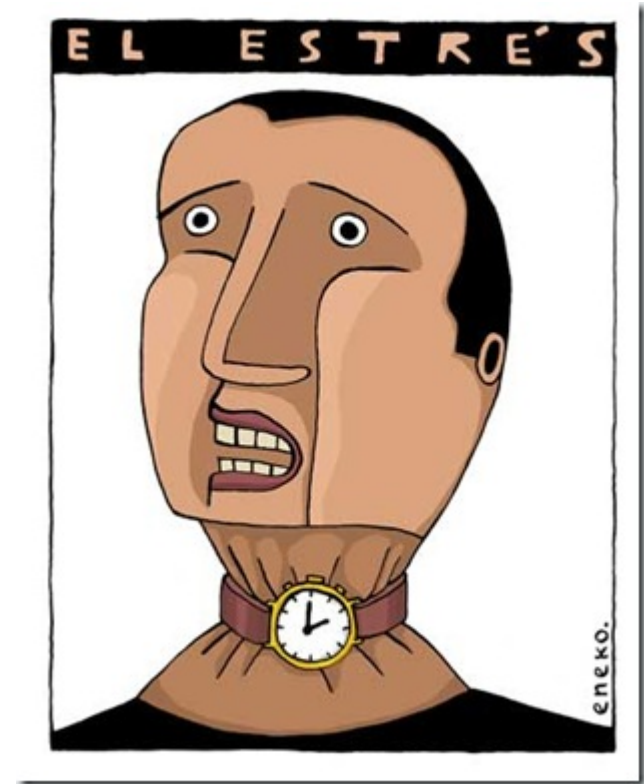
### L'activació i l'ansietat

#### Concepte d'ansietat

L'ansietat és una experiència multidimensional constituïda per tres components separats però interactius (cognitiu, conductual i fisiològic).

Depèn de la percepció que la persona té de la seua competència per a afrontar les demandes de la situació i de la seua tendència a l'hora de percebre la situació com a amenaçadora per a la seua integritat personal (**ansietat tret**)

i de la percepció concreta d'amenaça que la persona experimenta en la situació concreta en la qual es troba (**ansietat estat**).

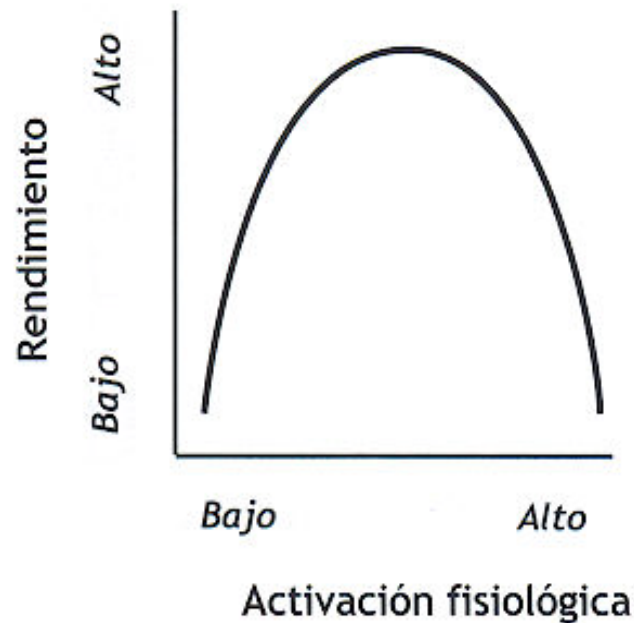


## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESSES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### L'activació i l'ansietat

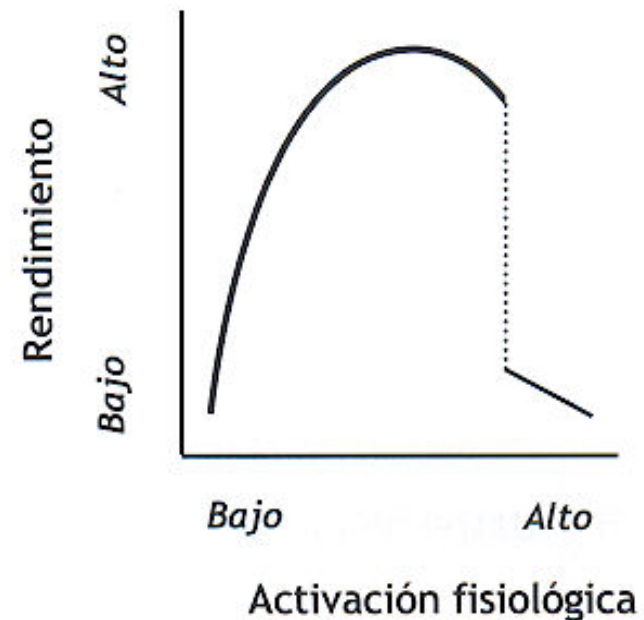
#### Activació i rendiment esportiu

A



A: nivel bajo de ansiedad-estado cognitiva

B



B: nivel alto de ansiedad-estado cognitiva

## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESSES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### L'autoconfiança

#### Concepte

Seguretat dels esportistes en els seus propis recursos per a aconseguir un determinat objectiu.

És **multidimensional**: autoconfiances específiques i valoració global de les autoconfiances específiques.

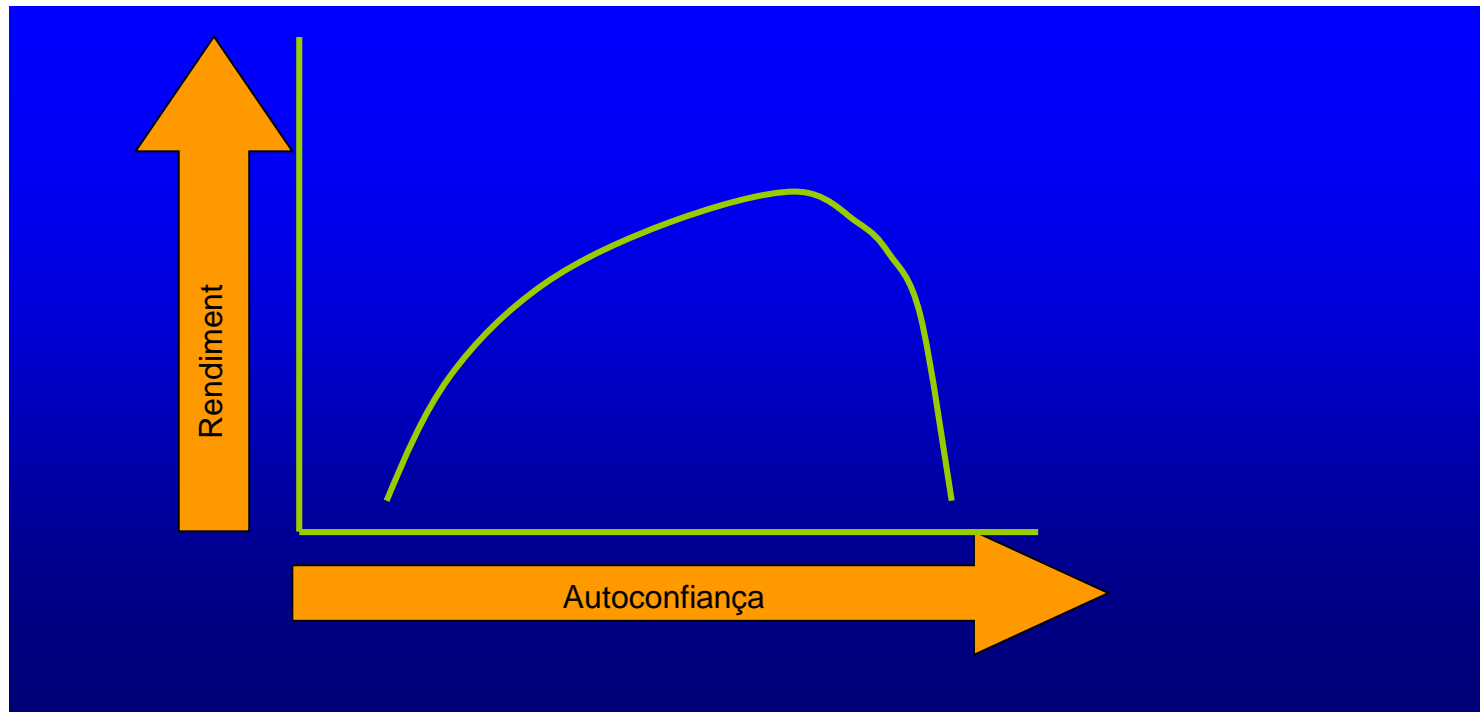
- **Autoconfiança tret**, quan s'estableix respecte a una dimensió sense tenir importància la dimensió temps, per la qual cosa és bastant estable.
- **Autoconfiança estat**, quan s'estableix respecte a un moment determinat, per la qual cosa pot variar molt depenent de les condicions circumstancials.

Depèn fonamentalment de dos factors: el **coneixement de la dificultat de l'objectiu** i el **coneixement dels recursos propis per a aconseguir-ho**.

## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESSES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### L'autoconfiança

#### Autoconfiança i rendiment esportiu





## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESSES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### L'Autoconfiança

#### Autoconfiança i rendiment esportiu

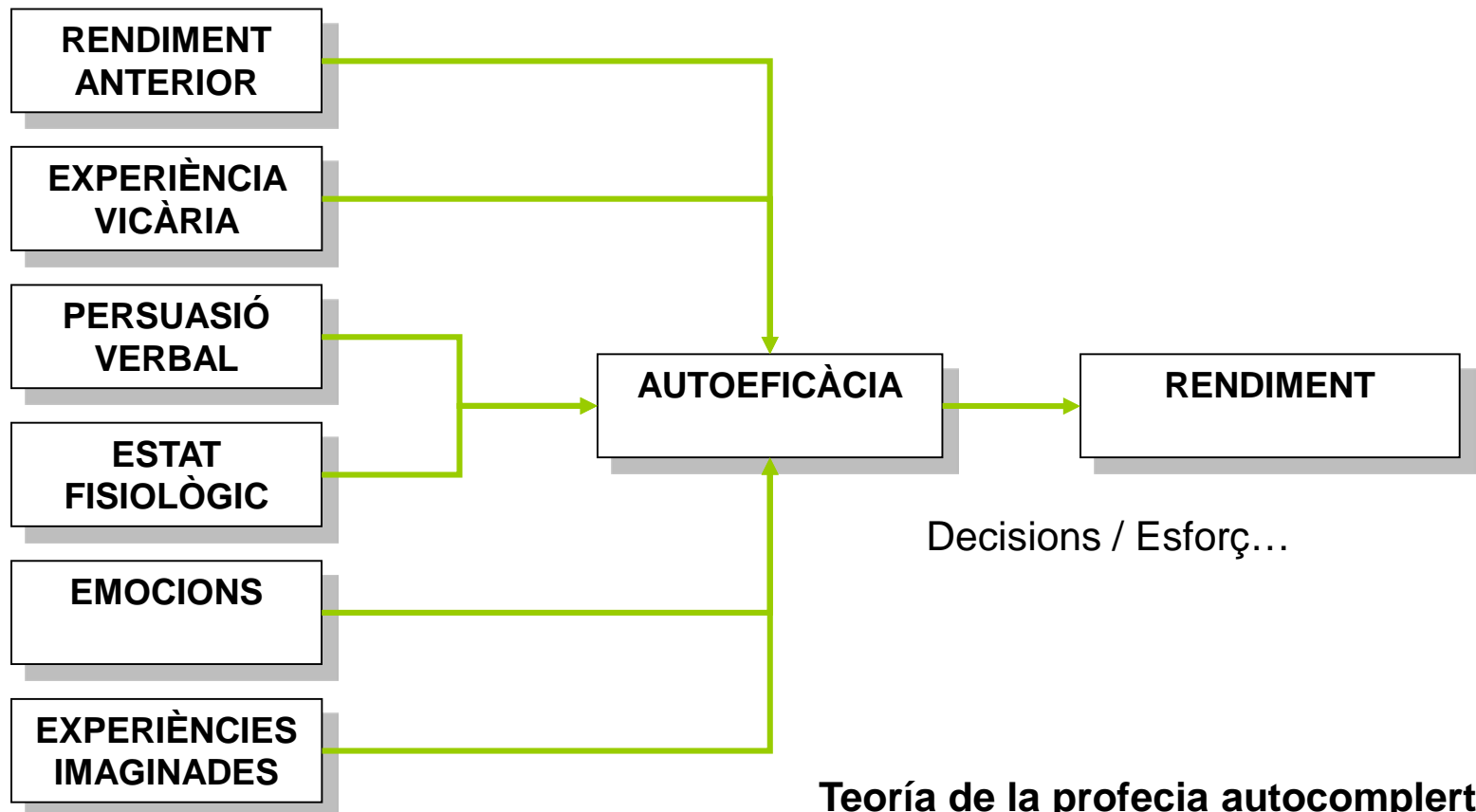
Els esportistes amb nivells alts d'autoconfiança:

- **S'esforcen més**, tant en les competicions esportives com en els entrenaments.
- **Abandonen en menor mesura** la pràctica esportiva.
- Realitzen una **menor interpretació cognitiva negativa de l'activació precompetitiva** (menor ansietat estat) i posseeixen **menors nivells d'ansietat tret** associada a la pràctica esportiva. Caldria recordar la relació entre ansietat, activació i rendiment analitzada en l'apartat anterior.
- **Prenen decisions més originals i arriscades** en la competició.

## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESSES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### L'autoconfiança

#### Teoria de la autoeficàcia



Teoria de la profecia autocomplerta

## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESSES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### L'atenció i concentració

#### Concepte

L'atenció i la concentració sovint s'han utilitzat com a conceptes sinònims; no obstant açò, convé que els diferenciem.

- **Atenció**, com a capacitat que ens permet percebre i processar els estímuls del mitjà (ja siga del mitjà extern o de l'intern).
- **Concentració** és la capacitat que ens permet focalitzar la percepció i el processament cap a un estímul en particular.

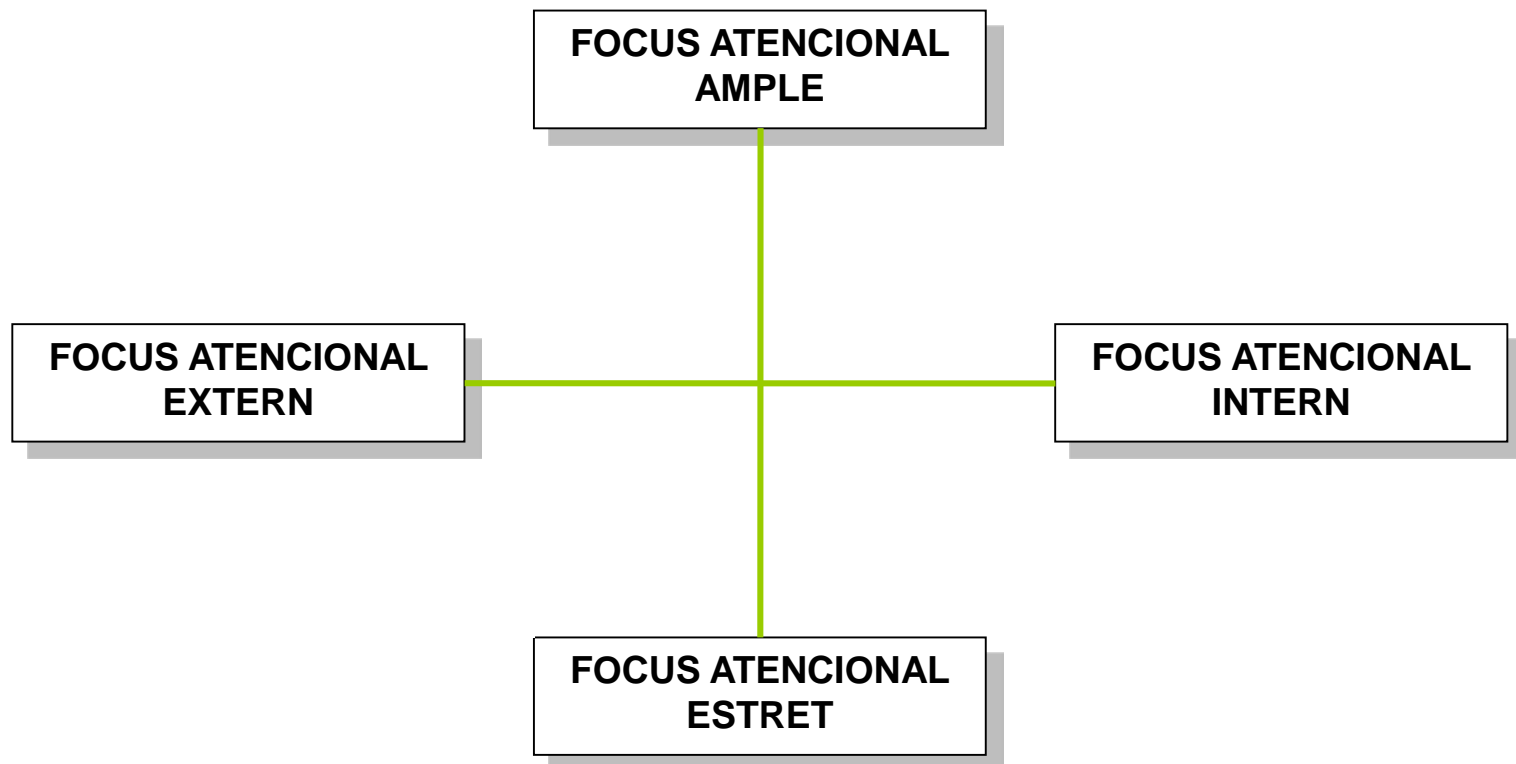
Weinberg i Gould (2003) defineixen la concentració com a capacitat que permet:

- Focalitzar-se en els estímuls rellevants de l'ambient (atenció selectiva).
- Mantenir el focus atencional al llarg del temps.
- Prendre consciència de la situació.
- Canviar el focus atencional quan siga necessari.

## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESSES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### L'atenció i concentració

Nideffer (1976): Teoria dels estils atencional



## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESSES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### L'atenció i concentració

#### Principals fonts de distracció

### Distraccions d'origen intern

- **Pensar en jugades o errors** que ja han passat.
- **Centrar-se en els possibles successos futurs**, com les possibles conseqüències de perdre la competició.
- **Analitzar excessivament la mecànica de l'acció.** Quan s'està aprenent una acció el focus atencional ha de ser intern i estret; no obstant això, quan aquesta ja s'ha après, el focus deu progressivament externalitzar-se i ampliar-se si la situació ho requereix.
- **La fatiga** fa que l'esforç requerit per a la concentració no pugui realitzar-se i per tant disminueixi la concentració.
- **Motivació inadequada.** Per exemple, si s'infravalora la competició o l'adversari pot ocórrer que no s'aplique el suficient esforç en la concentració.

## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESSES PSICOLÒGIQUES (EDP)

Tècniques	Activació	Ansietat	Autoconfiança	Atenció
Desensibilització sistemàtica	◆◆◆	◆◆	◆◆	◆◆
Biofeedback	◆◆◆◆	◆◆	◆◆	◆◆
Emmotlatge		◆	◆◆◆	◆◆
Relaxació	◆◆◆◆	◆◆	◆◆	◆◆
Pràctica imaginada	◆◆◆◆	◆◆	◆◆	◆◆◆
Reestructuració cognitiva i autoparla		◆◆◆	◆◆◆	◆◆◆
Establiment d'objectius		◆◆◆	◆◆◆	◆◆◆
Solució de problemes		◆◆◆	◆◆◆	◆◆◆

## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### Desensibilització sistemàtica

- 1) L'esportista ha d'aprendre prèviament a relaxar-se mitjançant la relaxació progressiva de Jacobson (vegeu curs de tècnics esportius nivell)
- 2) Així mateix ha d'elaborar-se una jerarquia d'estímuls jerarquitzats (de 10 a 15) segons l'ansietat que cada persona sent davant ells (Ex.: participar en una sessió habitual d'entrenament / escoltar la presentació dels equips per l'altaveu / ... ).

La tècnica consisteix que des d'una situació de relaxació profunda l'esportista ha d'imaginar les escenes que causen ansietat, començant amb la de menor intensitat.

## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### Biofeedback

Consisteix a **proporcionar a esportistes informació immediata i precisa dels paràmetres fisiològics que acompanyen les respostes d'ansietat** i dels quals moltes vegades no són conscients, per exemple, taxa cardíaca, activitat electrotèrmica de la pell o tensió muscular.

El subjecte pot observar l'activitat d'aquestes funcions i comparar-la amb els requeriments en l'activitat competitiva.

A partir d'aquesta informació pot **aprendre a augmentar o disminuir l'activació**.

L'estructura típica d'una sessió de biofeedback és la següent (Dosil, 2003).



## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESSES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### Biofeedback

- a. **Començament de la sessió.** Entrevista inicial: s'arreglen dades de l'esportista i se li explica la tècnica del biofeedback i els objectius del tractament.
- b. **Preparació de l'esportista i de l'equip.** Es col·loquen els sensors. Es verifica el bon funcionament de l'equip i es registren les respostes fisiològiques d'activació en situació de repòs.
- c. **Pràctica / entrenament.** Registre de les respostes d'activació davant l'aplicació de diversos estímuls (visualització, relaxació, pràctica imaginada) i registre d'experiències subjectives (pensaments, sentiments, emocions, etc.).
- d. **Finalització de la sessió:** Avaluació dels registres i discussió amb el subjecte de les dades observades.

## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESSES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### Biofeedback

És **especialment aplicable** quan l'**ansietat es produeix davant estímuls molt concrets**, la qual cosa fa possible que els esportistes siguin conscients del problema i aprenguen a controlar-ho.

Quan els esportistes poden identificar i reduir les respostes d'ansietat han de començar a **transferir l'habilitat a la situació real**, d'entrenament o competició.

Per a açò pot ser útil intercalar sessions de biofeedback amb les situacions reals.

En l'actualitat, els sistemes de registre sense fils faciliten aquesta transició.

## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESSES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### Emmotlatge

Analitzat en l'entrenament psicològic específic aplicat a l'entrenament.

També pot ser emprat perquè l'esportista aprengui noves estratègies d'afrontament de les situacions que l'ajuden a reduir el nivell d'ansietat.

Pot observar com un altre esportista reacciona de forma diferent i adaptativa davant una situació que a ell li produeix ansietat i davant la qual actua de forma poc adaptativa.

## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESSES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### Relaxació

Els diferents mètodes de relaxació poden ser utilitzats com a mitjans tant per a reduir l'ansietat cognitiva com la somàtica.

- tècniques de control de la respiració
- l'entrenament autògen de Schultz
- relaxació progressiva de Jacobson

## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESSES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### Pràctica imaginada (visualització o imatgeria)

Consisteix en la creació o **recreació d'una experiència en la ment**, sense que es donen els estímuls que produeixen la percepció genuïna.

És una forma de simulació, similar a una experiència sensorial, però que ocorre completament en la ment.

El procés requereix reprendre de la memòria peces d'informació de l'experiència i combinar-les en imatges significatives.

Aquesta tècnica té efectes favorables per a:

- la millora els gestos esportius
- el control de les respostes fisiològiques i l'activació
- la millora de l'atenció
- l'augment de l'autoconfiança
- la millora dels processos de resolució de problemes
- L'afrontament del sofriment i el dolor, en la competició i en situacions de recuperació de lesions esportives

## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### Pràctica imaginada (visualització o imatgeria)

Tipus de pràctica imaginada en funció de la generalitat i objectiu de les imatges

	Motivacional	Cognitiu
Específic	Imatges orientades cap al resultat (guanyant una competició)	Imatges orientades cap a l'execució (executant bé una habilitat esportiva)
General	Imatges orientades cap a l'activació (actuant amb molta energia o en un lloc tranquil)	Imatges orientades cap a l'estratègia (seguint amb èxit l'estrategia triada per a la competició)

## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESSES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### Pràctica imaginada (visualització o imatgeria)

Els programes d'entrenament en pràctica imaginada solen portar a:

1. Un coneixement teòric sobre la pràctica.
2. Un entrenament bàsic en relaxació conscient, necessària com a punt de partida per a realitzar la pràctica imaginada.
3. Un entrenament específic en funció de la modalitat esportiva, tenint en compte si es tracta d'una tasca tancada-oberta o de curta-llarga durada.

## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### Reestructuració cognitiva i autoparla

Pretén ensenyar els esportistes a realitzar una interpretació diferent dels fets i estats fisiològics que estan experimentant i d'aquesta forma afavorir el rendiment.

Es basa en la seqüència de processament cognitiu següent per a la representació mental de la realitat:

1. La persona converteix els fets en coneixement a través del seu esquema mental i de la seua forma de pensar i actua de forma d'acord amb aquest.
2. Si la conseqüència de la conducta és coherent amb la cognició realitzada, aquesta es confirma i augmentarà la probabilitat que davant la repetició dels fets la persona reaccione de la mateixa forma.
3. No obstant açò, si la conseqüència de la conducta no és coherent amb la cognició realitzada, aquesta es refuta i la persona no tendirà a reaccionar de la mateixa forma.



## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESSES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### Reestructuració cognitiva i autoparla

Pretén modificar la forma d'interpretar les situacions i els pensaments perquè aquests porten a conductes adaptatives.

La tècnica bàsicament s'estructura en quatre fases:

1. Ajudar l'esportista a reconèixer que les seues percepcions o idees (cognicions) són mediadores de la seua conducta i emocions, i que sovint ocorren automàticament sense que ell en siga conscient.
2. Ajudar l'esportista a identificar les idees que subjauen i a reconèixer la seua naturalesa perjudicial.
3. Intentar anar substituint aqueixes idees per cognicions que eviten o contraresten l'ansietat.
4. Entrenar l'esportista en la pràctica de les noves formes de pensar i en la seua aplicació a aquelles situacions en què siguen d'utilitat.

## 5. L'ENTRENAMENT EN DESTRESES PSICOLÒGIQUES (EDP)

### Reestructuració cognitiva i autoparla

L'autoparla és una tècnica de reestructuració cognitiva basada en la utilització d'autodiàlegs o automissatges que canvien la interpretació dels fets i que contribuïsquen a millorar el rendiment esportiu.

Entre els possibles efectes dels autodiàlegs estarien:

- Regular estats emocionals.
- Enfortir l'autoconfiança i la motivació.
- Controlar l'atenció.
- Preparar-se per a l'acció immediata.
- Afrontar situacions estressants..
- Consolidar conductes eficaces.