

innova

institut per a la innovació
organitzativa i social

Preparació psicològica per al rendiment esportiu

Programes per a esportistes | equips | entrenadors

Des de l'Institut Innova proposem una línia de serveis d'acompanyament a esportistes, equips i entrenadors/tècnics orientats a la millora del rendiment esportiu. Els programes integren els coneixements i experiències de l'Albert Viadé acompanyant esportistes i medallistes de l'elit mundial (Blanca Fernández Ochoa, Melciour Mauri, Valentín Massana, etc.) i de David Sierra com a consultor especialitzat en psico-dinàmica de grups i desenvolupament d'equips de rendiment.

Sentit del programes

Com ajudar a que l'esportista o l'equip arribi al seu màxim potencial? Existeixen metodologies que preparin 'psicològicament' en la millora del rendiment esportiu? Es pot introduir aquesta preparació en els mètodes usuals d'entrenament? És suficient la formació que reben els entrenadors?...

Normalment s'entrena molt el físic i deixem que allò 'psicològic' ho aporti l'esportista de manera personal i natural. Només quan aquest no rendeix el que s'espera, comencem a preguntar-nos 'què pot estar afectant la part física'.

És llavors quan sentim afirmacions del tipus: *'té problemes d'autoconfiança'*, *'no és fort mentalment'*, *'en aquella acció s'ha engarrotat'*, *'avui tenia males sensacions'*, *'l'entorn del jugador es massa perjudicial'*, *'hi ha mal rotllo a l'equip'*... és a dir, tot allò que fem en el enigmàtic sac de la 'problemàtica psicològica' quan vivim algun comportament com a inexplicable.

Malgrat la rellevància que intuïtivament atribuïm a tots aquests aspectes, i més encara en contexts d'elevada competició i pressió on els talents, la fisiologia i les tàctiques s'han igualat entre els esportistes i equips, la preparació psicològica segueix essent la disciplina més desconeguda i infrautilitzada.

L'acompanyament proposat s'orienta a legitimar tots aquests aspectes amb un model contrastat i científic, aportant una visió alternativa a les usuals accions de coaching esportiu que en els darrers anys han proliferat en aquest àmbit.

Trets diferencials del model

Subratllem els eixos principals del model d'acompanyament proposat:

- ✓ El potencial dels esportistes/equips es desplega en el moment en que aprenen de la seva experiència... és a dir, quan esdevenen **autodidactes**
- ✓ El factor diferencial dels esportistes/equips d'alt rendiment rau en llur **capacitat senso-motriu i propioceptiva**, és a dir, quan capten les seves sensacions musculars i les tradueixen en l'acció motora òptima per a cada situació.
- ✓ Els **factors catalogats de 'psicològics'** tals com l'autoconfiança, la seguretat, el positivisme o la motivació **no són objecte de treball directe**, sinó que constitueixen un resultat indirecte del desenvolupament d'aquestes capacitats
- ✓ En esports col·lectius, talment com succeeix a nivell individual, la '**capacitat propioceptiva grupal**' permet que l'equip pugui optimitzar el seu rendiment pels objectius compartits
- ✓ Les capacitats de l'**entrenador/tècnic** (com lideratge i gestió de les dinàmiques emocionals), juntament amb el tipus de relacions que estableixen amb els seus esportistes/equips determinen el grau de desenvolupament d'aquest model

Tipus de programes

El procés ve definit en base a les necessitats acordades amb els seus destinataris. Com tot procés de col·laboració convindrà clarificar prèviament les expectatives mútues i les finalitats preteses, i revisar-les durant el mateix.

Els programes prenen forma de plans d'acompanyament i aprenentatge personalitzat per a esportistes-equips, entrenadors-tècnics o joves talents de l'esport que es preparen per exigències competitives d'alt rendiment.

També es dissenyen accions d'orientació per a famílies o entitats que tinguin al seu càrrec el desenvolupament d'esportistes (federacions, escoles, clubs esportius...).

Aplicacions potencials

Les aplicacions derivades de l'acompanyament varien en funció de les finalitats i el format dissenyat. Com a mostra, participants de programes anteriors els hi ha estat útil per a:

– esportistes i equips -

- ✓ ...conèixer el propi llindar perceptiu de fatiga i aprendre a gestionar-lo eficientment
- ✓ ...corregir, re-aprendre i/o optimitzar l'execució motriu i les habilitats requerides d'un rendiment sostenible
- ✓ ...millorar la presa de decisions i els temps de reacció davant elevada exigència i tensió competitiva
- ✓ ...gestionar l'ansietat, les emocions i la pressió psicològica
- ✓ ...agilitzar els processos de recuperació de lesions musculars
- ✓ ...augmentar la concentració i els nivells d'atenció (perifèric-focal i extern-intern) segons requeriments de la pràctica esportiva
- ✓ ...dominar les sensacions corporals internes, el to muscular òptim i les senyals propioceptives

– tècnics i entrenadors -

- ✓ ...comprendre les condicions de preparació que optimitzen i limiten el desenvolupament del potencial dels esportistes
- ✓ ...identificar els propis models de gestió d'equip que han construït a través de la seva experiència
- ✓ ...aprendre formes alternatives d'exercir el seu rol de lideratge i gestió més convenients per les característiques dels seus esportistes/equip o context esportiu (staff tècnic, directius, club...)

- ✓ ...reconèixer la seva pròpia gestió emocional i els seus efectes en el tractament de les situacions crítiques que es troba
- ✓ ... innovar en els mètodes d'entrenament i preparació, incorporant nous models d'aprenentatge propioceptiu i autodidacta adaptats a cada cas particular
- ✓ ... ampliar la capacitat de resposta per a tractar reaccions-comportaments específics de caire relacional o fruit de dinàmiques grupals que apareixen en un grup esportiu

Equip consultor

Albert Viadé Sanzano. Soci-Cooperant de l'Institut Innova. Doctor en Psicologia. Ha estat professor associat de la UB i de la UOC en assignatures sobre "Psicologia del Rendiment Esportiu". Membre fundador de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport i Psicòleg oficial de l'Equip Espanyol d'Esports d'Hivern a les Olimpíades d'Albertville 1992. Investigador i desenvolupador d'aparells de registres electró-fisiològics (EMG i GSR) per l'aprenentatge del control del to muscular per "bio-feedback". Des dels anys 80 ha acompanyat esportistes i medallistes que han assolit l'elit mundial: Blanca Fernandez Ochoa (esquí), Melcior Mauri (ciclisme), Valentín Massana (marxa atlètica), Juan Gisbert (tenis), Carlos Folguera (hoquei patins), entre d'altres. Autor del llibre "Psicología del rendimiento deportivo" Editorial UOC 2003, Barcelona.

David Sierra Lozano. Soci-Consultor de l'Institut Innova. Post-grau en RHH i Consultoria de Processos, U.B. MIT Sloan Business Process Design for Strategic Management Program. Coordinador de l'Àrea de Rendiment Esportiu. Creador y co-director del Programa "Joves talents de l'esport". Especialitzat en la perspectiva sistèmica aplicada a la psico-dinàmica de grups i el desenvolupament d'equips en entorns exigents. Autor de diversos articles especialitzats sobre equips i sistemes de treball. Assessor a en el rol de lideratge. Staff del Seminari Internacional "Lideratge, Innovació i Management", Innova.