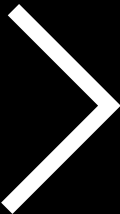
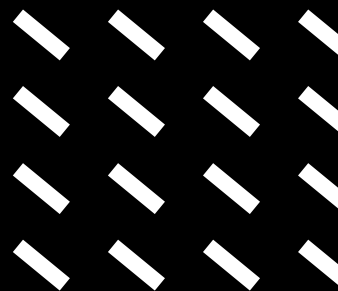


# PREPARACIÓ PSICOLÒGICA PER AL RENDIMENT ESPORTIU



per a  
esportistes  
equips  
entrenadors/es



## PROGRAMES

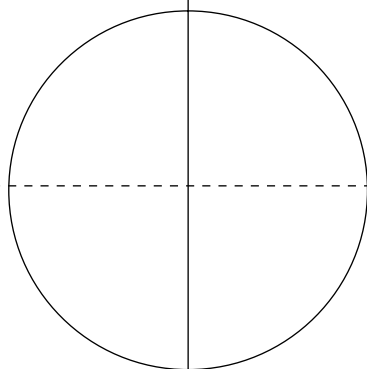
## PREPARACIÓ PSICOLÒGICA PER AL RENDIMENT ESPORTIU

*“De vegades m’he equivocat  
de camí, però he après que no serveix  
de res lamentar-se: només haig  
d’assumir l’error i recuperar el temps  
perdut a la carrera”  
Kilian Jornet*

Plans personalitzats  
per a esportistes, equips  
i entrenadors/es que aspiren  
a un salt qualitatiu en la seva  
preparació davant els seus  
reptes competitiu i/o  
de millora del rendiment.

Sessions informatives  
o d’orientació a famílies  
o entitats al càrrec del  
desenvolupament d’esportistes  
(federacions, escoles,  
clubs esportius...).

Un aprenentatge rigorós  
de capacitats, tècniques i  
metodologies psicològiques,  
fonamentat en models  
d’investigació científics i una  
experiència contrastada amb  
esportistes d’elit mundial.



**Concebem  
el rendiment  
com a resultat  
d'una correlació  
de factors  
d'ordre divers:**

**I. Processos Interns individuals**

(cognitiu, afectiu, psicomotor...)

**II. Dinàmiques Relacionals-Grupals**

(companyes, entrenador, equip, club...)

**III. Condicions de l'Entorn**

(famílies, afició, mitjans, comunitat...)

Segons les finalitats d'aprenentatge, la preparació implica conèixer, comprendre i copsar vivencialment aquestes forces internes i externes, com es retroalimenten sistèmicament i de quina manera afecten els resultats.

La metodologia posa l'accent en el procés de comprensió i apropiació d'aquestes capacitats fins que els seus "aprenents" esdevenen autodidactes. Tot aquest procés requereix necessàriament del compromís i dedicació de les persones implicades.

Fer-ho proporciona eines potents per comprendre's millor com un tot – físicament i mentalment – així com també l'entorn que ens envolta, en vistes a assolir el màxim potencial i donar la resposta més eficient davant situacions d'elevada exigència.

Al mateix temps es genera un "llenguatge propi" sobre la consciència perceptiva d'aquests diferents àmbits, que serveix com a base per a una comunicació inequívoca i efectiva entre l'esportista, l'entrenador/a i els membres del seu equip.

La finalitat última consisteix en que aquest "(auto)-coneixement" i la seva "execució" esdevinguin una sola cosa, de forma natural i automàtica, en el moment de la pràctica esportiva.

Les aplicacions i beneficis d'aquest procés, entre d'altres, poden ser:

- **augmentar la concentració i els nivells d'atenció**
- **millorar temps de reacció i presa de decisions en competició**
- **optimitzar l'execució motriu i el to muscular requerits**
- **gestionar l'ansietat, les emocions i la pressió**
- **gestionar eficientment el propi llindar de fatiga**

El Programa s'orienta principalment a reforçar la *Capacitat Propioceptiva Senso-Motriu* de l'esportista, és a dir, de desplegar l'execució motora més efectiva en cada moment a partir d'aprendre a utilitzar òptimament les dades de què disposa sobre el seu estat psicofísic i de les circumstàncies específiques.

Treballar aquests processos, sobre els que l'esportista no n'és prou conscient, permet aflorar molts dels resultats perseguits en una idònia 'preparació psicològica' i als que el llenguatge quotidià fa referència: 'autoconfiança', 'motivació', 'força mental', 'bones sensacions'...

Com a suport potenciador, en aquest procés disposem de tècniques de biofeedback amb l'ajuda d'instruments detectors de GSR (Galvanic Skin Resistance) per a mesurar l'aprenentatge senso-motriu a partir del registre de l'activitat electrotèrmica de la pell.

*"les habilitats motores tenen tant de sensorial com de motriu"*  
(Barbara Knapp 1963)

Les aplicacions i beneficis d'aquest procés, entre d'altres, poden ser:

- renovar la cohesió i la identitat per assumir noves fites
- augmentar la capacitat competitiva de l'equip
- reforçar la resiliència després de situacions crítiques
- revertir relacions conflictives o improductives
- sintonitzar els diversos interessos dels membres i els objectius comuns

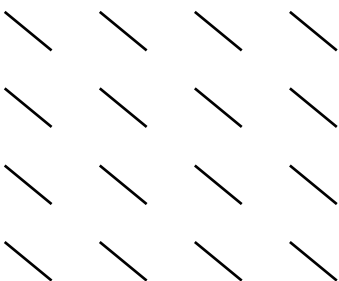
El Programa parteix de la base de que tot equip que aspira a un alt rendiment passa, en un moment o altre, per fluctuacions en el seu funcionament intern i/o resultats. És tant important assolir aquest màxim potencial com gestionar-se en aquests entrebancs naturals i esperables, especialment davant contextos de pressió i adversitat.

L'aprenentatge rau en que els membres de l'equip puguin identificar per sí mateixos aquests estats, anticipar-los en la mesura del possible i saber-se gestionar de forma efectiva.

Si bé el focus és l'equip, el procés té en compte que l'entrenador/a és una peça imprescindible en aquest procés. D'aquí que l'acompanyament esdevé també una oportunitat per a que aquest/a incorpori noves perspectives de gestió d'equips.

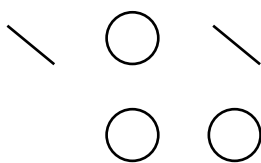
En aquest procés utilitzem la metodologia de la *Transnovació Organitzativa*<sup>®</sup> (creada per l'Institut Innova) que es fonamenta en una perspectiva sistèmica i psico-dinàmica per al tractament de situacions grupals en contextos d'elevada exigència.

*"no cal forçar ni empènyer el rendiment, només crear les condicions per a que emergeixi"*



Les aplicacions i beneficis d'aquest procés, entre d'altres, poden ser:

- reconduir dinàmiques grupals, conflictes entre companys/es d'equip o situacions crítiques d'algun esportista
- regular el propi estat emocional i la seva repercussió en l'equip i el seu rendiment
- gestionar eficientment les relacions polítiques amb els seu entorn (club, equip directiu, mitjans...)
- comprendre i millorar les relacions entre l'entrenador/a i l'equip en vistes al seu rendiment
- enriquir i ampliar les seves pràctiques i models d'entrenament i gestió d'equips

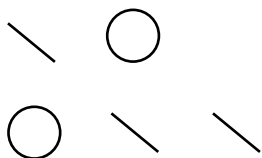


La figura de l'entrenador/a i el seu paper de lideratge és clau en la creació de condicions que porti a l'equip al seu màxim potencial. Cada professional ha construït un model que dóna lloc a una manera singular d'orientar els seus mètodes d'entrenament (tàctic, tècnic, humà...). Són models implícits que inclouen teories, valors i imatges sobre un mateix, els altres, l'aprenentatge, el desenvolupament, el lideratge, etc.

El Programa proposa l'exploració d'aquest model com a pas previ per a introduir-hi nous sistemes de preparació i entrenament que contribueixin als reptes de rendiment i millora perseguits.

L'acompanyament es recolza en la metodologia Lideratge en Acció®, creada per l'Institut Innova, que permet un assessorament en el rol per a aprofundir en les dimensions menys òbvies de la gestió i el lideratge d'equips.

*"només podem fer diferentment, si canviem la perspectiva des de la què mirem"*



**Albert Viadé Sanzano**

Soci-Cooperant de l'Institut Innova.  
Doctor en Psicologia. Ha estat professor associat de la UB i 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 electrò-fisiològics (EMG i GSR). Des dels anys 80 ha acompanyat esportistes i medallistes que han assolit l'elit mundial: Blanca Fernández 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. 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 en el rol de lideratge. Staff del Seminari Internacional 'Lideratge, Innovació i Poder', Innova.

**“El que m’ha aportat aquest tipus de treball és un 110% sobre el 100% del meu rendiment usual”.**

*Atleta especialista en marxa atlètica i medallista*

**“Als equips en els quals he pogut comptar al meu staff amb un/a professional de la psicologia esportiva, he constatat l’optimització del rendiment, tant a nivell personal, com de grup i les seves individualitats”.**

*Entrenador d’equips d’alt rendiment de Handbol (ASOBAL i Divisió d’Honor Femenina)*

**“Amb la preparació del control d’atenció, tinc la sensació que els temps d’escalfament es fan més curts”.**

*Atleta especialista en 1500m*

**“Va ser clau treballar més l’autopercepció per millorar el rendiment”.**

*Ciclista professional d’elit*

**“Una dinàmica de grup abans d’una competició important va ajudar a que totes les jugadores se sentissin importants i amb confiança en l’equip i en allò que feien”.**

*Entrenadora de Voleibol d’equip femení senior*

**“A la tasca esportiva és important que tu mateix no siguis el teu enemic”.**

*Esportista d’elit de Tir Esportiu (modalitat: Pistola Velocitat)*

**“El que vaig aprendre per lluitar una cursa, m’ha servit per confrontar-me a molts reptes professionals”**

*Ciclista d’elit amateur i neo-professional*



**innova**  
institut per a la innovació  
organitzativa i social

**25<sup>è</sup>**  
1994  
2019 ANIVERSARI

**innovaccio.net**

**C. TARRAGONA 102 (INTERIOR)  
08015 BARCELONA**

**TEL +34.93.415.30.99  
INNOVA@INNOVACCIO.NET**