

Pautes per millorar la intervenció educativa en esportistes i famílies en edat escolar



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/



Posam valors
a l'esport

© del tex: els autors, 2018

© de la edició: Universitat de les Illes Balears, 2018

Primera edició: març de 2018

Edició: Edicions UIB. Cas Jai. Campus universitari.

Cra. de Valldemossa, km 7.5. 07122 Palma (Illes Balears).

<http://edicions.uib.es>

Disseny i maquetació: Susana Cardona Ortega <sudeesign.com>

Impressió:

ISBN: 978-84-8384-xxx-x

DL: PM xxx-2018

No es permet la reproducció total o parcial d'aquest llibre ni de la coberta, ni el recull en un sistema informàtic, ni la transmissió en qualsevol forma o per qualsevol mitjà, ja sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per registre o per altres mètodes sense el permís dels titulars del copyright.

Sumari

Presentació i objectius	5
L'entrenador	6
L'aprenentatge	8
Consells a tenir en compte	9
Errors més freqüents dels entrenadors en l'ensenyament dels esports que haurien d'evitar	10
La motivació: intrínseca, extrínseca i social	11
Pautes per millorar la motivació	12
Clima motivacional (egomestria)	12
Estils de comunicació	14
Empatia (interacció, interdependència, identitat, rol, estatus, cohesió, cooperació)	14
Sandvitx positiu	15
Pautes	15
Consells que us poden ajudar	16
Les famílies	17
Ansietat en joves esportistes	22
Ansietat i símptomes	22
Errors més freqüents que poden provocar ansietat als joves esportistes	24
Control d'emocions	25
Bibliografia	26

Aquesta guia forma part del programa **Posam valors a l'esport**, que està constituït per tres línies bàsiques d'actuació centrades a reduir els comportaments contraris al joc net (*fair play*) en l'esport en edat escolar. Aquestes línies d'actuació se centren en la intervenció dirigida als esportistes, la intervenció dirigida als pares dels esportistes i la intervenció dirigida al teixit social de les Illes Balears.

Pretén servir d'orientació i donar pautes per millorar la vostra intervenció en els esportistes i els pares durant les primeres etapes i ajudar a manejar situacions quotidianes que es donen dins el context esportiu amb els esportistes, els seus entrenadors i les famílies. De segur que moltes ja són compartides per molts de vosaltres.

Programa **Posam valors a l'esport**

Conselleria de Transparència, Cultura i Esports

Govern de les Illes Balears (06605)



UIB-GOIB

Institut de Recerca
i Innovació Educativa

Grup d'Investigació en Ciències
de l'Activitat Física i l'Esport

GICAFE: Grup d'Investigació en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Dr. Pere Palou Sampol

Dr. Alexandre Garcia Mas

Dr. Francesc Xavier Ponseti Verdaguer

Dr. Pere Antoni Borràs Rotger

Dr. Josep Vidal Conti

Dr. Jaume Cantallops Ramon

Dr. Adrià Muntaner Mas

Presentació i objectius

En aquesta guia volem fer reflexionar sobre la nostra feina com a entrenadors/formadors i destacar la importància d'educar en valors. És molt important adquirir un compromís de tots els agents implicats en la consecució d'objectius comuns.

El vostre paper com a entrenadors juga un rol crucial en la qualitat de l'experiència esportiva dels joves, ja que repercuteix en les respostes psicològiques dels esportistes.

Entrenar nins i nines és considerat com un primer estadi en la formació dels tècnics i és poc valorat socialment, encara que en aquesta etapa hi ha d'haver els millors formadors/entrenadors i els més preparats.

Durant la iniciació dels esportistes és necessària l'aportació positiva i equilibrada per part de tots els referents que tenen: companys, pares, mares i entrenadors.

Objectius de la guia



- ★ Millorar l'estil de comunicació entre els esportistes, els entrenadors i les famílies.
- ★ Mostrar la importància de tenir un bon maneig d'habilitats socials per la resolució de problemes amb els esportistes i les famílies.
- ★ Afavorir el desenvolupament integral dels esportistes.
- ★ Millorar l'autoconfiança, l'autoconcepte i l'autoestima dels esportistes.
- ★ Aprendre a gestionar l'ansietat i les emocions en les situacions de competició.



L'entrenador

És clau en la iniciació esportiva. Els **objectius** que hauríem de fomentar es poden dividir en quatre àmbits, sense oblidar la importància de divertir-se i passar-ho bé:

- 1 Físics:** Millorar la forma i condició física dels nens, mitjançant l'exercici físic i la pràctica esportiva, creant uns hàbits saludables per al futur.
- 2 Esportius:** Aprendre, millorar i perfeccionar les aptituds tècniques i les destreses tàctiques pròpies de cada esport.
- 3 Psicològics:** Aprendre a cooperar i competir amb esportivitat, a respectar els altres i les regles, així com millorar la capacitat de concentració i d'autocontrol.
- 4 Socioafectius:** Propiciar trobades amb els companys, fer noves amistats en l'entorn esportiu, sentir-se bé, relacionar-se, millorar l'autoestima, l'autoconcepte, l'autoconfiança i el control emocional.

No podem oblidar que els entrenadors sou un referent molt important per als joves. Per tant, la forma d'actuar, comunicar i motivar els influirà notablement. També és molt important destacar l'esforç personal de cada esportista, com un valor de millora. En aquestes etapes serà molt important treballar aquests conceptes, ja que els joves que s'estan formant solen ser molt vulnerables:



- ✓ **L'autoconfiança:** Afrontar les tasques encomanades amb possibilitats d'èxit. Augmenta quan els nins i nines perceben que són competents. És molt important perdre la inseguretad i la por.
- ✓ **L'autoconcepte:** És l'opinió que tenen sobre ells mateixos, influenciada pels pares i la socialització progressiva en què es troben. La integració i la resposta que reben del grup d'iguals condicionarà la seva identitat personal.
- ✓ **L'autoestima:** És l'apreciació per part d'un mateix. És la diferència entre el que pensem nosaltres que som i el que ens agradaria ser. Estimar-se un mateix.



Aconseguir l'equilibri emocional dels vostres jugadors afavorirà la seva seguretad, millorarà la seva confiança i els facilitarà la presa de decisions.

Aquests aspectes solen ser febles en les primeres edats. A molts d'esportistes els costa concentrar-se, dominar i controlar les seves emocions i conductes en relació amb fets determinats.

Durant la setmana entrenam per posar en pràctica el que hem après el dia del partit. Per tant, hem d'entendre la competició com una part més de la formació, que de vegades anirà bé i altres no.

Durant els partits les instruccions que donem han de ser mínimes, clares i precises. En acabar els partits, podem acompanyar els nostres jugadors per donar-los suport, sempre de forma positiva. No és un bon moment per donar instruccions o fer comentaris sobre les possibles errades. Els esportistes psicològicament tenen la capacitat atencional limitada, la qual cosa pot fer que puguin fer interpretacions errònies, i els entrenadors poden estar alterats emocionalment. Val més parlar-ne sempre en l'entrenament previ al partit següent i analitzar les tasques que cal millorar en relació amb la feina feta.

L'aprenentatge



L'aprenentatge motor és un procés de canvi permanent en la conducta motriu provocat per la pràctica. Es modifiquen les estructures motrius, optimitzant, automatitzant i facilitant l'execució de moviments i l'adquisició de noves habilitats.

L'aprenentatge de qualsevol esport en infants requereix adaptacions a les característiques evolutives de cada edat a tots els nivells: cognitiu, motriu, afectiu i social. Les condicions materials i espacials també s'adequaran a les possibilitats dels nins i nines.

En les primeres etapes les activitats s'han d'orientar cap a una multiexperiencialitat, afavorint la variabilitat en l'aprenentatge. Les dimensions del camp, les porteries, la pilota, el nombre de jugadors s'adaptaran per facilitar una seguretat més gran i afavorir una bona progressió en l'aprenentatge, la qual cosa millorarà el potencial lúdic de l'activitat.



Intentau utilitzar:

- ▶ Una metodologia activa
- ▶ La idea que els esportistes siguin protagonistes del seu aprenentatge
- ▶ El foment d'un treball tàctic, mitjançant jocs simplificats, situacions reals de joc, visió de joc, anticipació i comprensió del context de joc
- ▶ L'aprenentatge per descobriment

Consells a tenir en compte



- ★ Canviau de manera freqüent les activitats, variació.
- ★ Evitau l'especialització de rols prematura.
- ★ Afavoriu el contacte amb la pilota tant com sigui possible.
- ★ Evitau la tensió abans i després de la competició.
- ★ Treballau situacions reals de joc.
- ★ Potenciau la utilització del segment no dominant.
- ★ Evolucionau en situacions 1×1 , 2×2 , 3×3 ...
- ★ Unifiquem criteris de treball amb els companys per poder planificar l'ensenyament de forma coherent en el temps.
- ★ Utilitzau el coneixement de resultats afectiu (animar) i interrogatiu (fomentar processos interns).
- ★ Treballau conceptes clau dels esports (línia de passada, amplitud, profunditat, control orientat, conducció, canvis d'orientació, cobertura, ocupació d'espais, etc.).
- ★ Ensenyau a pensar i analitzar les situacions abans d'executar; utilitzau correctament els mecanismes de percepció, decisió i execució.
- ★ Ensenyau a sortir amb la pilota jugada i controlada des de la defensa.
- ★ Dueu a terme l'ocupació racional del terreny de joc; ensenyau a utilitzar els espais allunyats de la pilota.
- ★ Respectau el seu model de joc, tingueu criteri, jugau en equip i ensenyau les diferents possibilitats de jugar amb la pilota amb els companys.
- ★ Evitau els ambients d'entrenament basats en la por i apreneu a emprar correctament les regles del càstig i les correccions tècniques.
- ★ Utilitzau la intel·ligència lligada a la reflexió.
- ★ Escoltau les necessitats dels nins i nines.

- ★ Facilitau el fet que els jugadors siguin autònoms a l'hora de resoldre i cercar noves solucions, donant importància a la presa de decisions.



Erroros més freqüents dels entrenadors en l'ensenyament dels esports que haurien d'evitar

- ★ Orientació cap al resultat i la victòria
- ★ Imitació dels models professionals tant de conductes com de les formes d'entrenar
- ★ No preparar adequadament els entrenaments. Quan són monòtons i repetitius desmotiven els nins.
- ★ No considerar les diferències individuals de cada jugador (diferents ritmes d'aprenentatge)
- ★ Escridassar els nins no fa guanyar-se el seu respecte; provoca l'efecte contrari: ansietat i por.
- ★ No mostrar un control emocional correcte davant dels joves jugadors
- ★ No comunicar-se correctament amb els pares
- ★ Donar massa instruccions tècniques i tàctiques durant els partits
- ★ Tracte inadequat dels àrbitres, altres entrenadors, pares i nins

La motivació: intrínseca, extrínseca i social

Un altre aspecte molt important és el de la motivació. L'estimulació i el manteniment de la motivació resulten necessaris perquè l'experiència esportiva culmini amb èxit i aquesta qualitat s'ha de trobar no només en l'esportista, sinó també en l'entrenador.

Els tipus de motivació que podem trobar són:

- 👉 **Intrínseca:** Divertir-se, millorar les habilitats, equilibri emocional.
- 👉 **Extrínseca:** Competir, recerca d'**èxit, premis, recompenses**.
- 👉 **Social:** Estar amb els amics, establir relacions socials, companyonia.

La motivació intrínseca i la social haurien de ser suficients en aquestes etapes per sobre de la motivació extrínseca.

De vegades els entrenadors són poc conscients de les conductes que emeten; pensen que animen o motiven, però els jugadors no ho perceben d'aquesta manera. Els entrenadors que després d'un rendiment no desitjat donen més ànims i instruccions als esportistes aconsegueixen més èxit, són més competents i gaudeixen més practicant l'esport.

Quan donam més importància a determinats partits i al resultat que obtindrem, canviem els hàbits, traslladem la pressió als jugadors, però el que hauríem de fer és tot el contrari: treure tota la pressió i entendre la competició com una part més de la formació. Els nins i nines aprenen dels encerts i dels errors; han de saber reconèixer la bona feina dels altres i evitar frustracions. El control emocional és molt important, com l'educació emocional, en aquestes edats.



Pautes per millorar la motivació



- Fer comentaris positius després d'una conducta positiva i desitjada augmenta la probabilitat de repetir-la. També, fer comentaris interrogatius cercant l'autoreflexió dels esportistes.
- Animar i estimular permet desenvolupar en els esportistes joves una motivació positiva.
- Utilitzar conductes democràtiques i poques conductes associades al rendiment i al fet de guanyar afavoreix la motivació intrínseca, la predisposició a l'esforç i redueix l'ansietat dels jugadors.
- Després que es cometi una errada, evita els càstigs.
- Els errors són part de l'aprenentatge; s'aprèn de les errades.

Clima motivacional (egomestria)

Són les condicions ambientals creades pels agents externs, pares, mares i entrenadors.

Podem diferenciar entre un clima motivacional orientat a l'ego i un clima motivacional orientat a la tasca.

Clima motivacional orientat a l'ego: Està orientat cap a la comparança social, centrada en els resultats i la comparació amb els altres; ser el millor i no guanyar és igual a fracàs.

«En este juego, o eres el ganador o eres el perdedor, punto. El éxito significa ganar campeonatos. Cualquier otra cosa es un fracaso.» «Lo más importante para el entrenador es ganar los partidos.» «El entrenador presta más atención a los mejores jugadores.»

George Allen

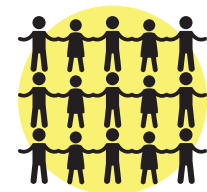
Clima motivacional orientat a la mestria: Fomenta un concepte d'èxit relacionat amb l'esforç, la millora personal, el gaudi de l'activitat, l'aprenentatge cooperatiu, la cohesió d'equip, l'aprenentatge dels errors, el progrés individual i la millora de les nostres habilitats.

«Defender es querer, saber sufrir, trabajar para el equipo. Un buen resultado es haber hecho lo mejor posible. El talento gana juegos, pero el trabajo en equipo y la inteligencia ganan campeonatos. No preguntes qué puede hacer por ti el equipo. Pregunta qué puedes hacer tú por él.» «El éxito es la paz mental, que es un resultado directo de la autosatisfacción de saber que has hecho todo lo posible para ser lo mejor que eres capaz de ser.»

J. Wooden



Nosaltres com a entrenadors hauríem d'afavorir un clima de mestria en els joves esportistes.



Estils de comunicació

→ *Tenir unes bones habilitats socials per relacionar-se amb els esportistes i les famílies és fonamental per liderar un grup.*

EMPATIA (interacció, interdependència, identitat, rol, estatus, cohesió, cooperació)

És la capacitat de situar-nos en el lloc d'una altra persona i de considerar les coses des del seu punt de vista, entenent també els seus sentiments. Ens permet, segons Goleman, estar pendents de captar emocions, desitjos i punts de vista dels altres. Les persones més empàtiques són més sociables, tenen un ajust emocional més elevat i són avaluades més positivament per aquells amb qui interactuen.

Dins de qualsevol grup esportiu, hi ha aspectes importants que l'entrenador hauria de considerar:

- **Interacció:** Conducta dels membres dins de les relacions intergrupals, en què es posa de manifest l'assumpció d'unes normes, uns valors i unes expectatives comuns a tots els membres del grup.
- **Interdependència:** Requisit imprescindible per a l'aparició del grup i la satisfacció de les seves necessitats.
- **Identitat:** Percebre's a si mateixos com a membres del grup, és a dir, mantenir una identitat comuna.
- **Rol:** Descriu la nostra posició en el grup.
- **Estatus:** És el valor que ens és donat pels altres.
- **Cohesió:** És la força o el sentiment que obliga a no abandonar el grup.
- **Cooperació:** És la idea creada que tots els jugadors es necessiten entre si per obtenir l'objectiu de l'equip.





La manera com ens comunicam amb els nostres esportistes és molt important:

- **Enfocament positiu:** Recompensar les conductes desitjades perquè es reproduixin amb més freqüència.
- **Enfocament negatiu:** Eliminar les errades i les conductes no desitjades mitjançant la crítica i el càstig. Aquest estil produeix por a fallar en els jugadors, els baixa l'autoestima i el rendiment i els augmenta l'ansietat. Recordau que tenim control sobre el nostre esforç però no sobre el resultat.

Sandvitx positiu

- ☞ Començar de forma positiva
- ☞ Donar instruccions correctives
- ☞ Tancar amb una frase positiva

Exemples:

«Molt bona anticipació, però has de sortir més ràpidament de les cobertures. Però segueix així; estàs millorant.»

«Molt bona cobertura. Has d'ajuntar-te més amb els teus companys, però segueix ajudant l'equip amb aquest esforç.»

Pautes

- ★ Donau importància al procés de formació i no al resultat.
- ★ No creeu una tensió excessiva ni expectatives irrealment abans d'un partit.
- ★ No doneu una informació tècnica excessiva ni tàctica durant els partits.

- ★ Després del partit, als vestidors, donau suport a tots els jugadors i escoltau com se senten.
- ★ Reconeixeu la superioritat d'un adversari quan es perd.
- ★ Destacau el que és positiu i després donau informació per corregir i aprendre.
- ★ Observau els vostres jugadors, reconeixeu a temps els possibles símptomes d'un jugador amb estrès i ajudau-lo.

Consells que us poden ajudar



- ▶ Considerau que el vostre equip ha guanyat quan els jugadors hagin fet el màxim esforç.
- ▶ Reforçau l'esforç i les bones jugades.
- ▶ Donau les instruccions molt clares, curtes i de manera positiva.
- ▶ Donau instruccions i animau els jugadors després d'un error.
- ▶ Evitau els càstigs i els comentaris sarcàstics.
- ▶ Negociau normes de comú acord per als jugadors en l'inici de la temporada.
- ▶ Conductes a mantenir: reforços, instruccions tècniques, animar, reforçar.
- ▶ Conductes per millorar/canviar: instruccions tècniques punitives, càstigs, escridassar els jugadors després d'un error, faltar al respecte.

Les famílies



En primer lloc, cal destacar el gran esforç que fan totes les famílies, ja que dediquen molt de temps a l'esport dels seus fills i l'anteposen a altres activitats.

Els pares són molt importants en el desenvolupament esportiu dels infants, però necessiten informació i formació. El control d'emocions és el tema clau; la racionalitat es veu superada de vegades per les emocions, ja que són els seus fills qui juguen.

Podem definir el **treball amb els pares** amb tres punts.

- 1 Establir una bona comunicació.
- 2 Aconseguir una correcta orientació educativa de la pràctica esportiva, ja que tots volen el millor per als seus fills.
- 3 Evitar la pressió pels resultats i l'estrès.

Els pares també tenen **responsabilitats**:

- ✓ Col·laborar en les tasques encomanades per l'entrenador o el club.
- ✓ Fer arribar els suggeriments en el lloc i moments establerts.
- ✓ Delimitació dels rols dels pares i els entrenadors.

Els pares han d'acceptar el paper del formador; no hi han d'interferir ni substituir les seves funcions. Poden intercanviar opinions, en el moment i el lloc adequat. Durant la temporada de competició és inevitable que sorgeixin mals moments.

Les emocions que provoquen els partits alteren el seu comportament com a pares. Si estan nerviosos, enfadats, eufòrics, han de pensar què poden fer per intentar-se controlar i actuar correctament.

Els entrenadors hem d'ajudar els pares i mares a adquirir actituds i comportaments positius. Els pares imiten comportaments:

- ★ Quan es troben aprovats pels altres o associats a conseqüències positives.
- ★ Quan els duen a terme persones a les quals valoren personalment o professionalment.

A continuació exposarem **situacions típiques** que es poden produir i indicarem les **pautes a seguir** per ajudar a entendre les diferents situacions que poden afectar les famílies en relació amb els seus fills durant la temporada.

Moments clau	Pautes/arguments per a l'entrenador/formador
«El meu fill juga poc temps.»	<ul style="list-style-type: none">★ Moltes vegades la realitat no és com sembla; es pot comprovar amb estadístiques.★ Sempre hi ha al·lots que juguen menys partits i menys temps.★ Molts jugadors en aquestes edats juguen poc i arriben més lluny que altres que juguen més.★ El temps és relatiu, els minuts que jugui s'han d'aprofitar al màxim.★ S'ha d'aprendre a acceptar aquesta situació. És part d'un equip i ha de cooperar amb el formador i els companys sense crear problemes.★ Rendir i ser útil jugant poc temps també és una qualitat valorada.★ Hi ha jugadors a qui la pressió supera i s'ha d'anar a poc a poc.★ Cal sacrificar l'interès personal en benefici de l'equip.

Moments clau	Pautes/arguments per a l'entrenador/formador
«El meu fill juga en el Benjamí B, l'equip dels dolents.»	<ul style="list-style-type: none"> ★ En l'equip A no jugarà gaire, però en el B jugarà més; la seva autoestima s'incrementarà, haurà de dur l'equip i agafar més responsabilitat. ★ Si madura com a jugador en el B, possiblement després podrà jugar en l'equip A. ★ L'equip tècnic pensa que és la millor sortida per al vostre fill; en l'equip A patirà.
Comparen i critiquen altres jugadors	<ul style="list-style-type: none"> ★ La vostra implicació emocional no us permet ser objectiu amb les nostres decisions. ★ Cada esportista té unes característiques concretes i hem de saber respectar aquestes diferències. ★ L'equip està per damunt dels interessos individuals.
Crisi de resultats; perden molts partits	<ul style="list-style-type: none"> ★ Com vàrem dir en la reunió, els resultats són a llarg termini. ★ El més fàcil és jugar amb pilotades i aconseguir fites a curt termini. ★ Els nins aprenen de les victòries i de les derrotes. ★ Cal recordar els objectius i valors pels quals el nin va començar a jugar a futbol. ★ En les etapes de formació, la competició serveix per entrenar i seguir formant-se.

Moments clau	Pautes/arguments per a l'entrenador/formador
«El meu fill és molt bo.»	<ul style="list-style-type: none"> ★ Quan serà important que el vostre fill destaquí serà quan sigui juvenil. En aquestes edats el físic supera altres aspectes tècnics i tàctics, i després s'igualen les diferències. ★ No plantegeu expectatives irrealment. ★ Destaca molt en aquest equip però el nivell de futbol en general aquí és molt baix. ★ Podeu provocar una pressió innecessària al vostre fill, que és un nin; el perjudicarà. ★ Molts jugadors prometen molt i, malgrat tot, no hi arribaran; depèn de molts de factors.
Problemes amb el formador	<ul style="list-style-type: none"> ★ Treballam en equip, però necessitam la vostra confiança. ★ Parlau amb mi després de l'entrenament, però no em critiqueu davant el vostre fill o durant els partits. ★ El vostre comportament és important per a la formació i el rendiment del vostre fill. ★ Necessitam calma; sempre jutjau i qüestionau la meva feina. ★ Hem de millorar la comunicació entre nosaltres.

Moments clau	Pautes/arguments per a l'entrenador/formador
El nin pateix una pressió psicològica excessiva per part de l'entorn	<ul style="list-style-type: none"> ★ Comentaris sobre els resultats i el rendiment. ★ Criticau el vostre fill o els seus companys per les errades que fan. ★ Traslladau les vostres frustracions als fills. ★ Comentaris despectius sobre l'entrenador, els àrbitres, els contraris, etc. ★ Us mostrau excessivament preocupats. ★ Amenaces als nins. ★ Sentiments de culpabilitat cap als fills.
Comentaris despectius a l'àrbitre, els pares, problemes a la grada, etc.	<ul style="list-style-type: none"> ★ Aconseguiu que altres pares no facin cas ni donin suport a aquesta conducta. ★ Citau els pares la setmana següent per parlar del tema. ★ Feu-los veure que, si observen en un moment de calma el comportament que han tingut, n'estarien empegueïts. Què pensaríeu si a l'escola o al carrer qualcú cridàs, insultàs, amenaçàs, ridiculitzàs la gent? Què aprèn el vostre fill d'aquest model?
Donen instruccions tècniques-tàctiques durant els partits.	<ul style="list-style-type: none"> ★ Feu-los veure que aquestes actituds distorsionen la dinàmica del seu equip de forma negativa. ★ Els esportistes juguen pitjor si reben instruccions dels pares o n'escolten els insults i crits.
Obsessió perquè el seu fill arribi a ser un campió	<ul style="list-style-type: none"> ★ Exigència innecessària per al nin; no és el moment, no és positiva. ★ Evitau estressar els esportistes.

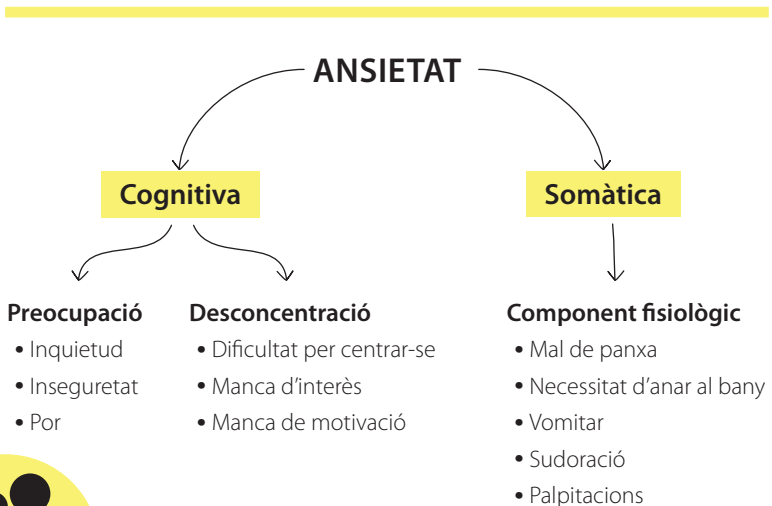
Ansietat en joves esportistes

Ansietat i símptomes

L'ansietat competitiva, globalment examinada, posseeix dos nivells de resposta, que són el cognitiu i el somàtic (Ramis, Torregrosa, Viladrich i Cruz, 2010).

El component físic (somàtic) de l'ansietat és el resultat directe de l'increment de l'activació del sistema nerviós autònom (Cheng, Hardy i Markland, 2009) i es pot quantificar fisiològicament.

L'ansietat cognitiva es desdobra en dos components. El primer és la preocupació o inquietud respecte a les conseqüències negatives derivades d'un mal rendiment. El segon és la desconcentració, és a dir, la dificultat de l'esportista per focalitzar-se en els aspectes clau de la tasca a realitzar i que impedeix pensar amb claredat durant la competició.



Tots dos enfocaments, el somàtic i el cognitiu, en l'actualitat s'entenen modulats per la interpretació que en fa l'esportista. De vegades l'ansietat pot fer baixar el nivell de rendiment o afavorir-lo. Existeixen diferències en l'ansietat pel que fa al tipus d'esport practicat i el gènere (Ponseti, García-Mas, Cantallops i Vidal, 2017).

Poden patir **síntomes** de diferents tipologies:



- ✓ **Síntomes cognitius:** com la inseguretat, la por, els pensaments negatius o les dificultats en la presa de decisions i bloqueig.
- ✓ **Síntomes psicossomàtics:** mal de cap, mal de panxa, vomitar abans dels partits, palpitations, sudoració i el més preocupant: alteracions de la son.
- ✓ **Síntomes psicològics:** canvis en l'estat d'ànim, dificultat per concentrar-se, tristesa, manca d'interès i motivació, *burn-out*, entre d'altres.

Així mateix, la pressió de grup pot augmentar la possibilitat de decebre els companys d'equip (quan es dona un dèficit de rendiment individual), cosa que possibilita l'aparició d'ansietat per preocupació.

Sabem que experimenten més ansietat els nins que tenen l'autoestima més baixa, i que perden els que tenen expectatives de cometre més errades i els pressionats per l'entrenador o els seus pares. Aquest estrès influeix en el rendiment esportiu i els nins rendeixen molt menys en els partits que en els entrenaments.

Per tant, ajudem els nostres esportistes a no patir estrès i detectar aquestes situacions, ser sensibles a l'apreciació de les conductes que poden determinar que un esportista està estressat i ajudem-lo.



Errors més freqüents que poden provocar ansietat als joves esportistes

- ★ Oblidar que el seu fill és una persona en desenvolupament i formació, no una possible figura.
- ★ Una orientació excessiva cap al resultat i la victòria.
- ★ No controlar les reaccions emocionals i concentrar-se exclusivament en les seves, no en les del seu fill.
- ★ Criticar contínuament els seus fills i valorar molt poc el seu esforç.
- ★ Recrear-se en les victòries / l'èxit i deprimir-se en les derrotes.
- ★ No reconèixer a temps els possibles símptomes d'estrès ni intentar ajudar.
- ★ No entendre la competició com una part més de la formació dels seus fills.
- ★ Manifestar expectatives irrealistes als seus fills.
- ★ No intentar mantenir una actitud d'equilibri emocional (ser racional).
- ★ Després del partit, al cotxe o a casa, no saber escoltar com se senten i no donar-los suport.
- ★ Un formador basta; fer d'entrenador de banda o a casa.
- ★ Cridar, enfadar-se, insultar i sobretot menysprear els altres.



Els entrenadors-formadors han d'apreciar les conductes que poden determinar que un esportista està estressat i ajudar-lo.

Control d'emocions

Les emocions són reaccions inconscients, una resposta fisiològica que activa el nostre cos per reaccionar. S'alliberen moltes hormones, augmenta el ritme cardíac i augmenta el volum d'aire als pulmons. La sensació conscient de les nostres reaccions emocionals són els sentiments.

Durant les competicions es viuen moments molt intensos que poden provocar ansietat i conductes no desitjades per part del públic, els entrenadors i jugadors. Moltes vegades després d'una situació conflictiva durant un partit, ens trobam malament pel que ha succeït i per la nostra actitud. La raó fa veure que les emocions no han estat controlades.



Mantenir una bona regulació de les emocions permetrà desenvolupar de forma més efectiva la nostra feina com a entrenadors.



S'ha d'evitar actuar de forma impulsiva amb els jugadors i l'entorn esportiu. Per tot això és fonamental controlar les nostres emocions (por, nervis, desànim, insults rebuts, provocacions, etc.).

Per intentar millorar el control emocional, podem fer servir una sèrie de **pautes generals**.

- ★ Pensament interior, parlar amb un mateix.
- ★ Utilitzar expressions clau per aturar el pensament («stop», «compta fins a 10», «relaxa't») davant una situació intensa.
- ★ Utilitzar frases curtes amb les nostres fites reals («el partit és part de la formació», «millorarem el nostre estil de joc», «no entrem en provocacions», «només m'interessa l'esport»).
- ★ Respiracions profundes, paciència, sentit comú i racionalitat, ja que de vegades es perd amb les emocions.

Bibliografía

- BUCETA, J. M. i FERNÁNDEZ, J. M. B. (2004). Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Librería-Editorial Dykinson.
- CHENG, W., HARDY, L. i MARKLAND, D. (2009). Toward a three dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 271-278.
- GARCIA-MAS, A., PALOU, P., SMITH, R. E., PONSETI, X., ALMEIDA, P., LAMEIRAS, J i LEIVA, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1).
- GIMENO, F. (2000). Entrenando a padres y madres. Claves para una gestión eficaz de la relación con los padres y madres de jóvenes deportistas. Saragossa: Departament de Cultura i Turisme del Govern d'Aragó.
- (2006). Asesoramiento y formación con entrenadores y padres de deportistas jóvenes. E. J. GARCÉS, A. OLMEDILLA i P. JARA (coords.) *Psicología y Deporte*, 603-618.
- PONSETI, F. J., GARCÍA-MAS, A., CANTALLOPS, J. i VIDAL, J. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos*, 31, 193-196.
- RAMIS, Y., TORREGROSA, M., VILADRICH, C. i CRUZ, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la escala de ansiedad competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*, 22(4), 1004-1009.
- (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *Anales de Psicología*, 29(1), 243-248.

- SMITH, R. E. i SMOLL, F. L. (2007). Social-Cognitive Approach to Coaching Behaviors. A: S. JOWETTE i D. LAVALLEE (Eds.), *Social Psychology in Sport*, 75-90. Champaign, IL: Human Kinetics.
- SMOLL, F. i SMITH, R. E. (2009). Claves para ser un entrenador excelente. Madrid: INDE.
- TORREGROSA, M., CRUZ, J., SOUSA, C., VILADRICH, C., VILLAMARÍN, F., GARCIA-MAS, A. i PALOU, P. (2007). La influencia de padres y madres en el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2).
- VILLALONGA, T., GARCIA-MAS, A., DE LAS HERAS, R., BUCETA, C. i SMITH, R. (2015). Instauración y tareas de un servicio de psicología del deporte en un club de fútbol profesional. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 1-8.
- WEIN, H. (2004). Fútbol a la medida del niño. Vol. 1. Madrid: Gymnos.
- (2007). Developing youth football players. Human Kinetics.