

LA IMPORTÀNCIA DE LA PSICOLOGIA EN EL BÀSQUET



Nom de l'autora: Bruna Canals Gibanel
Nom del tutor: Aniol Vidal
Curs: 2024-2025
Institut Les Cinc Sèries
18/12/2024

2. NOTA D'AGRAÏMENTS

Primer volia donar les gràcies al meu pare perquè m'ha ajudat algunes parts, ja que és professor d'educació física i m'ha pogut aclarir alguns dubtes.

També voldria agrair al meu tutor d'aquest projecte, Aniol Vidal, que m'ha ajudat en tot moment, en orientar-me a iniciar el projecte. Durant el procés anàvem fent reunions i m'ajudava assessorant i polint el que havia de millorar. M'ha animat en tot moment per continuar endavant.

3. ÍNDEX GENERAL

2. NOTA D'AGRAÏMENTS.....	2
3. ÍNDEX GENERAL:.....	3
4. ÍNDEX D'IL·LUSTRACIONS:.....	5
5. INTRODUCCIÓ DEL TREBALL:.....	6
BASES TEÒRIQUES:.....	8
6. COS DE LA MEMÒRIA.....	10
1.CORRENTS PSICOLÒGIQUES.....	10
1.1 ESTRUCTURISME.....	10
1.2 FUNCIONALISME.....	10
1.3 PSICOLOGIA DE LA GESTALT.....	10
1.4 PSICOANÀLISI.....	10
1.5 CONDUCTISME.....	11
1.6 PSICOLOGIA HUMANISTA.....	11
1.7 PSICOLOGIA COGNITIVA.....	12
1.8 CONSTRUCTIVISME.....	12
2. COM ES TRACTA ACTUALMENT LA PSICOLOGIA ESPORTIVA DINS D'UN CLUB DE BÀSQUET.....	12
2.1 Estratègies.....	12
2.2 Club Bàsquet Boet Mataró.....	13
3. PRINCIPALS PATOLOGIES DELS I LES ESPORTISTES.....	13
3.1 Ansietat i depressió:.....	13
3.2 Estrès crònic.....	14
3.3 Trastorn del son.....	14
3.4 Impacte de les lesions.....	14
4. EXEMPLES D'ESPORTISTES QUE HAN PATIT MALALTIES DE SALUT MENTAL I COM HO HAN AFRONTAT.....	14
4.1 Ricky Rubio.....	14
4.2 Alexandre Abrines.....	15
4.3 Laura Peña	15
4.4 Kevin Love.....	16
5. L'ACTIVITAT FÍSICA I LA SALUT MENTAL.....	17
5.1 Què podem fer per afrontar problemes de salut mental en l'esport?...	18
6. COMPETÈNCIA EMOCIONAL.....	19
6.1 Emocions de l'esportista.....	19

7. ASPECTES PSICOLÒGICS A TENIR EN COMPTE EN L'ESPORT D'EQUIP:	20
7.1. Resiliència:	20
7.2. Motivació:	20
7.3 Confiança:	21
7.4 Sentiment d'equip:	21
8. ESTRATÈGIES PER L'ÈXIT:	22
8.1 Establiment d'objectius:	22
8.2 Entrenament mental i emocional:	22
8.3 Paper de l'entrenador:	22
8.4 Control de la pressió:	22
8.5 La comunicació:	23
8.6 Recuperació i gestió de l'estrès:	23
9. PER QUÈ ÉS IMPORTANT LA PSICOLOGIA DE L'ESPORT?	24
9.1 Pep Marí:	24
9.2 Joan Palmi:	24
9.3 Glòria Balaguer:	25
10. INTERVENCIÓ PSICOLÒGICA EN UN EQUIP DE BÀSQUET	26
MARC PRÀCTIC:	29
FORMULARI 1: PSICOLOGIA EN EL BÀSQUET:	29
FORMULARI 2: LA IMPORTÀNCIA DE LA PSICOLOGIA EN L'ESPORT...	31
FORMULARI 3: PSICOLOGIA EN L'ESPORT:	39
ROSÓ BUCH:	40
CAS PERSONAL 1:	41
CAS PERSONAL 2:	42
7. CONCLUSIÓ:	42
8. BIBLIOGRAFIA:	45
8.1. PÀGINES WEB:	45
8.2. BIBLIOGRAFIA: RECURSOS DIGITALS:	48
8.3. BIBLIOGRAFIA: ARTICLE DE REVISTA:	48
8.4 BIBLIOGRAFIA: PUBLICACIÓ PERIÒDICA:	49
9. ANNEXOS:	50
ANNEX 1: Article:	50
ANNEX 2: Preguntes entrevista:	50
ANNEX 3: Preguntes entrevista:	52
ANNEX 4: Preguntes entrevista:	54

4. ÍNDEX D'IL·LUSTRACIONS:

Imatge 1. Piràmide de Maslow.....	pàg 12
Imatge 2. Ricky Rubio.....	pàg 16
Imatge3. Alexandre Abrines.....	pàg 16
Imatge 4. Laura Peña.....	pàg 17
Imatge 5. Kevin Love.....	pàg 17
Imatge 6. Equip de bàsquet UE Mataró.....	pàg 27

5. INTRODUCCIÓ DEL TREBALL

El meu treball de recerca consisteix a visualitzar una investigació i una anàlisi més a fons, sobre la importància de la psicologia en l'esport, especialment en el bàsquet, ja que és l'esport que practico actualment, on apareixen coneixements i d'altres més ampliats, concretament en el bàsquet.

A través d'aquesta investigació apareixen conceptes i coneixements més ampliats.

Quan parlem d'esport, generalment ens fixem en el resultat i els èxits concrets, però no ens parem a pensar que al darrere hi ha persones que, a vegades, necessiten ajuda psicològica per continuar gaudint i rendint amb l'esport que estem practicant.

Durant la trajectòria esportiva, molts esportistes cauen amb trastorns mentals per causa d'una mala gestió de l'esport practicat. Per això, em basaré en la pregunta d'investigació: "Com pot influir l'estat mental i la psicologia en la competició del bàsquet a un alt nivell?"

Amb la hipòtesi: "Un equip amb psicòleg/a, fa que els/les jugadores no tinguin tants alts i baixos i puguin acabar rendint més, que un equip que no està assessorat per un/a psicòleg/a".

Vull fer veure la gran importància que aporta la psicologia en aquest àmbit i que moltes persones consideren que és secundari.

La motivació personal que m'ha portat a decidir aquest tema és perquè m'agrada molt fer esport i bàsquet, per altra banda, també m'interessa la psicologia.

A més a més, com que estic en un esport d'equip, he viscut moments de crisis de l'equip per una falta de bona gestió psicològica i m'he adonat de la importància que té en la pràctica esportiva. Per tant, se'm va ocórrer unir l'esport que m'agrada més fer i la seva psicologia. Em vull documentar més per ampliar els meus coneixements i fer conèixer a la gent que forma part del procés per rendir més en l'esport.

El tema de la psicologia en el bàsquet és d'interès per a un projecte de recerca perquè l'aspecte mental és clau en el rendiment esportiu. Factors com la gestió de l'estrès, la motivació, la concentració i la cohesió d'equip poden influir directament en el rendiment dels/les jugadors/es. El fet de comprendre com els/les esportistes afronten les pressions competitives i els fracassos i èxits ens poden aportar estratègies per millorar tant el rendiment individual com el col·lectiu.

Per elaborar el projecte, vaig començar definint unes bases teòriques i informant-me sobre elles. Seguidament, vaig començar a plantejar-me la hipòtesi i la pregunta que em basaria per investigar. La part del treball que més em va costar fer, va ser el fet de començar.

Un cop definides les bases, em vaig posar a elaborar la part teòrica, ja que em va ajudar a saber més sobre el tema. D'aquesta manera vaig poder anar avançant sense dificultats.

Finalment, he acabat completant la part pràctica, creant uns formularis per a psicòlegs esportius que treballen a clubs de bàsquet, per a jugadors/es d'alt rendiment, entrenadors/es i per la Rosó Buch una basquetbolista mataronina professional.

Pel que fa a la bibliografia, m'he basat en articles i pàgines web de diferents fonts, també en algun moment puntual he utilitzat el Google Academy per buscar algun dubte que tenia, ja que és una pàgina especialitzada per estudiants.

OBJECTIU

L'objectiu del meu treball és justificar i veure la importància que té la psicologia en l'esport, específicament en el bàsquet.

HIPÒTESI

“Un equip amb psicòleg/a, fa que les jugadores no tinguin tants alts i baixos i puguin acabar rendint més, que un/a que no està assessorat per un psicòleg/a?”

PREGUNTA D'INVESTIGACIÓ

Com pot influir l'estat mental i la psicologia en la competició del bàsquet a un alt nivell?

BASES TEÒRIQUES:

Tot seguit exposo diferents apartats que fonamenten el meu treball de recerca i que penso que són fonamentals d'entendre per a poder comprendre la psicologia esportiva, i en concret la psicologia en l'esport del bàsquet.

1. Què és la salut mental?

Com bé diu Canal Salut, és un concepte que està relacionat amb la manera com ens sentim, pensem o actuem al nostre dia a dia.

És un estat d'equilibri i benestar en què una persona és conscient de les seves capacitats i pot desenvolupar les seves habilitats cognitives i emocionals, viure en societat i satisfer adequadament les demandes de la vida quotidiana.

No es pot tenir un bon estat de salut sense una bona salut mental.

Tots tenim salut mental, per tant, tots podem patir algun problema de salut mental.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), una de cada quatre persones experimentarà algun problema de salut mental al llarg de la seva vida.

En l'àmbit del bàsquet la part de salut mental ens ajuda a sobreposar-nos a la pressió ambiental, a les decisions importants tant individuals com arbitrals, a saber tolerar la frustració, etc.

Podem dir que en l'esport de competició es donen múltiples situacions com les citades i la part mental és important saber-les gestionar de manera correcta.

Ens servirà per competir millor i tenir una fortalesa mental.

L'estabilitat de l'esportista es fonamenta amb la connexió i el bon ambient de l'equip, el paper de la família, el suport de les amistats, la relació de la parella, la figura de l'entrenador/a, etc.

En resum, la salut mental és una estratègia per a resoldre situacions complicades, Ens toca a tots en algun moment o altre, forma part de la vida.

2. Què és la psicologia esportiva?

Cada cop hi ha més esportistes que treballen amb psicòlegs, sigui per voluntat pròpia o contractats pels clubs, federacions o centres d'alt rendiment.

No perquè vagis al/a psicòleg/a vol dir que hakis de tenir algun problema de salut mental sinó que també hi són per donar-te eines per poder evolucionar i millorar en el rendiment esportiu.

La psicologia esportiva estudia aspectes mentals del comportament esportiu i de l'activitat física.

Té com a objectiu desenvolupar una preparació mental com és la motivació, la gestió de l'ansietat i les emocions, mantenir la motivació, millorar la concentració, entre d'altres, de l'atleta perquè aconseguixi els seus objectius amb motivació i confiança i incrementi el seu potencial esportiu.

Es pot intervenir de dues maneres diferents:

- Intervenció directa: El/la psicòleg/a esportiu intervé directament amb l'esportista.
- Intervenció indirecta. El/la psicòleg/a centra el seu treball a assessorar la conducta de l'entrenador, companys/es d'equip... perquè es produeixin els canvis que pretenguin assolir els objectius.

En resum, la psicologia esportiva analitza el comportament a la pràctica d'exercici físic. Els psicòlegs esportius ensenyen estratègies cognitives i conductuals per ajudar els/les atletes a assolir els seus objectius amb millor rendiment i augmentar el desenvolupament i les habilitats de l'atleta.

3. Què és el rendiment esportiu en el bàsquet?

El rendiment esportiu són els resultats de diversos factors: tecnicotàctics, de grup, de condició física i psicològics.

Un bon rendiment esportiu és aquell que aconseguix resultats més eficients entre els resultats i l'esforç.

La preparació física és clau pel bon rendiment dels esportistes i per la prevenció de lesions.

També és important que per rendir més a nivell d'equip, és necessari que l'equip estigui cohesionat.

No cal que tothom es porti bé amb tothom, però sí sempre mostrar un respecte cap als companys/es d'equip. Que hi ha elements clau a tenir en compte per mantenir un bon clima.

Si s'estableixen uns bons vincles després es veu reflectit en la pista i guanyes beneficis, si hi ha retrets, individualitats, mal ambient, poc vincle i es fan comentaris despectius també es mostrarà com a conseqüència a la pista.

En els esport d'equip és important tenir en compte que busquem un resultat general, de no agafar vies d'individualitats en quan el joc si el que busques és obtenir un resultat grupal, per tant haurem d'evitar les accions d'individualitats per afavorir.

6. COS DE LA MEMÒRIA

MARC TEÒRIC:

1.CORRENTS PSICOLÒGIQUES

Dins de la psicologia, existeixen diverses corrents, on cada una d'elles té un pensament diferent.

1.1 ESTRUCTURISME: Estudia l'**estructura** de la consciència/ment utilitzant el mètode de la introspecció. El principal autor és Wundt.

1.2 FUNCIONALISME: Corrent psicològica que el seu objecte d'estudi és el **funcionament** de la consciència/ment i fa servir com a mètode l'observació i l'experimentació.

1.3 PSICOLOGIA DE LA GESTALT: Corrent psicològica que estudia l'estructura i el funcionament de la ment mitjançant l'observació. Existeixen 2 tipus:

- Llei de la bona forma: Ens diu que el cervell intenta organitzar les imatges que percep en figures el més simples possible
- Llei de la figura fons: Diu que percebem la figura com a element central, que capta la nostra atenció i el fons més indefinit.

1.4 PSICOANÀLISI: Corrent psicològica que estudia la neurosis, l'inconscient, traumes.

El seu mètode és a partir de la hipnosi. la interpretació dels somnis o bé l'associació lliure d'idees.

Creu que els humans som determinats pels instints psicològics i que a través de la ment es pot explicar la personalitat i les malalties.

L'autor més conegut és Freud.

1.5 CONDUCTISME: Corrent psicològica que es basa en allò observable. Utilitza l'observació i el condicionament clàssic o l'operant. Els autors principals són: Watson, Pavlov i Skinner.

Podem veure que aquesta corrent se centra en com els pensaments i comportaments influeixen en el rendiment esportiu.

La reestructuració cognitiva ajuda els/les esportistes a substituir pensaments negatius per positius, per altra banda, la teràpia de comportament, es centra en modificar comportaments problemàtics per millorar el rendiment.

1.6 PSICOLOGIA HUMANISTA: Corrent psicològica que el seu objecte d'estudi és l'ésser humà (autorealització).

Fa servir la psicoteràpia.

Maslow crea la piràmide amb 5 estaments on estan ordenats segons les necessitats humanes que travessen totes les persones.



Imatge 1. Piràmide de Maslow

Està enfocada en la realització personal i el desenvolupament del potencial humà, aquesta teoria s'aplica en la psicologia esportiva per ajudar els esportistes a trobar sentit i motivació en la seva activitat, oferint un sentit de benestar.

1.7 PSICOLOGIA COGNITIVA: Corrent psicològica que el seu objecte d'estudi és l'estructura i els processos mentals. (estudi de la ment humana)

El seu mètode és mitjançant la memòria, el raonament o la resolució de problemes. A més a més, també fa servir teràpia per la reestructuració cognitiva i ens ajuda a conèixer i a canviar patrons del pensament.

1.8 CONSTRUCTIVISME: Corrent psicològica que fa servir d'objecte d'estudi com el subjecte construeix la realitat fent servir la construcció de models. Ens diu que la realitat es construeix a partir del llenguatge i les interaccions socials.

(informació extreta de l'assignatura de psicologia de 1r de batxillerat).

2. COM ES TRACTA ACTUALMENT LA PSICOLOGIA ESPORTIVA DINS D'UN CLUB DE BÀSQUET:

Dins del bàsquet s'esdevenen múltiples situacions que ens poden fer actuar d'una manera o d'una altra, ja sigui davant els/les entrenadors/es o en situació de competició.

Podem fallar un tir o una passada, per falta de concentració, falta d'autoestima o confiança...

Per millorar la concentració, hauríem de tenir presents quines són les nostres creences, preguntar-nos si realment les nostres preocupacions o són pensaments negatius que projecten la nostra inseguretat.

Per mantenir el rendiment individual i col·lectiu a llarg termini i potenciar i mantenir la motivació és important establir objectius realistes i assolibles mitjançant la confiança amb un mateix.

Per fomentar la cohesió d'equip i les relacions positives entre els/les jugadors/es, un cop hem identificat quines són les problemàtiques, cal buscar la part positiva de l'equip i no recaure en la discriminació constant del que no funciona en l'equip.

2.1 Estratègies

Javier Hernandez, psicòleg sanitari i de l'esport. Graduat en Psicologia per la Universitat de Granada, té un Màster en Psicologia i Coaching de l'activitat física i de l'esport a Universitat de Florida i el Màster en Psicologia General Sanitària per la UNIR. Ens proporciona les següents estratègies per ajudar els jugadors/es a mantenir la concentració i superar els obstacles mentals durant el joc.

- Tècniques de relaxació
- La visualització
- El reforç positiu
- Treballar la concentració, motivació i autoconsciència
- Activitats de cohesió de grup
- Quan tenim pensaments negatius que fan que ens col·lapsem, hem de filtrar el tipus de creences valorant si de veritat són racionals o simplement són un conjunt d'inseguretats que tenim acumulades. Un cop hàgim arribat aquí, ens hem de preguntar: "què puc fer?"

2.2 Club Bàsquet Boet Mataró

La psicòloga Anna del club de bàsquet Boet Mataró, comenta que sempre adapten segons les necessitats la metodologia a cada grup, de totes maneres les que més han treballat són:

- Establiment d'objectius: tècnica SMART i treball d'expectatives.
- Gestió de la frustració: treball de creences, relaxació progressiva de Jacobson, autoparla...
- Comunicació: treball de feedbacks, paraules conjuntes dins l'equip...
- Potenciació d'habilitats: autointrospecció, visionat de vídeos...
- Cohesió: dinàmiques de grup, lideratge...

3. PRINCIPALS PATOLOGIES DELS I LES ESPORTISTES

3.1 Ansietat i depressió:

- Estudis del Comitè Olímpic Internacional, elaborat al juliol del 2023, el 33,6% dels esportistes d'elit pateix ansietat i depressió.
- El 26,4% mantenen problemes de salut mental un cop han posat el punt final a la carrera esportiva.
- Marta Rovira (psicòloga), diu que "Els atletes poden ser propensos a l'abús d'alcohol"
- També ens diu que les xarxes socials tenen un impacte brutal", No aconsella que els esportistes d'elit mirin el mòbil després d'una mala actuació.

3.2 Estrès crònic: l'estrès és molt comú en els esportistes ja que tenen una gran pressió per assolir certes expectatives, objectius, federacions, patrocinis..., la qual cosa pot generar por al fracàs.

3.3 Trastorn del son: Aproximadament el 49% dels atletes olímpics pateixen de mals hàbits de son, la qual cosa afecta directament el seu rendiment esportiu.

3.4 Impacte de les lesions: Les lesions greus poden portar a patir problemes de salut mental, per la incertesa de la recuperació i el futur professional.

En resum, la salut mental en un esport d'elit és fonamental perquè els/les jugadors/es puguin mantenir el seu rendiment i benestar.

4. EXEMPLES D'ESPORTISTES QUE HAN PATIT MALALTIES DE SALUT MENTAL I COM HO HAN AFRONTAT

4.1 Ricky Rubio

Va patir estrès crònic, això va provocar que el seu cos es desregulés. Necessitava un temps perquè es tornés a regular.

Ho ha afrontat de la millor manera possible, ha estat assessorat per psicòlegs especialistes, família, companys d'equip i la gent del seu voltant que l'estima. "Treballant i amb l'ajuda necessària et poden ajudar a sortir, encara que sigui una abraçada, paraules que et demostrin que no estàs sol, o el simple fet de sentir-te escoltat, amb això ja fas molta feina".

Origen

- Deia que "la seva ment se'n va anar a un lloc fosc".
- Pèrdua de la seva mare el 2016, va ser un cop molt dur per a ell, ja que la seva mare era una gran font de suport. A més, des de molt jove, Ricky Rubio ha portat una gran càrrega de responsabilitat i pressió mediàtica pel seu talent esportiu (va debutar en l'ACB amb només 14 anys), cosa que també ha afectat la seva salut mental al llarg dels anys. A més a més va tenir dues lesions físiques greus (lesions de lligament creuat al genoll). Tenia moltes expectatives amb la seva trajectòria a l'NBA que va fer que augmentés la seva pressió psicològica.



Imatge 2. Ricky Rubio

4.2 Alexandre Abrines

Va patir problemes de salut mental que el van portar a abandonar temporalment el bàsquet quan jugava als Oklahoma City Thunder. Els seus orígens van ser principalment per ansietat i depressió. Sentia que havia perdut la passió pel joc, cosa que el va portar a un estat de desmotivació i depressió profunda.

Ha explicat que va perdre la passió pel bàsquet, arribant a un punt on ja no podia jugar a causa de la pressió i la càrrega emocional que suposava per a ell continuar competint a l'alt nivell de l' NBA.



Imatge3. Alexandre Abrines

4.3 Laura Peña

També va decidir deixar temporalment la seva carrera per prioritzar la seva salut mental. Peña va parlar sobre la pressió constant i com la responsabilitat amb l'equip pot esdevenir un túnel difícil de gestionar. La seva experiència posa en relleu la necessitat de desconnectar i establir els seus propis temps de recuperació.

No especifica el seu origen, però ens diu que hi havia una cosa dins seu que feia que no gaudís de l'esport que l'apassionava, però el context general de les pressions i exigències de l'alt rendiment esportiu, acostumen a causar aquestes situacions.



Imatge 4. Laura Peña

4.4 Kevin Love

És un jugador professional de l' NBA que ha parlat obertament de la seva experiència amb l'ansietat i els atacs de pànic. Va passar per una depressió i va tenir pensaments suïcides.

Durant un partit amb els Cleveland Cavaliers el 2017, Love va patir un atac de pànic a la pista, una experiència que va descriure com sentir que tenia un atac cardíac i que podria morir.

Quan va anar al terapeuta es va adonar que no només provenen del bàsquet. Havia patit ansietat i depressió durant tota la seva vida, però mai havia parlat obertament d'aquests temes abans. Parlant de la pèrdua de la seva àvia el va fer veure el dolor que encara li causava.



Imatge 5. Kevin Love

Com podem veure, els professionals, s'enfronten a una gran pressió de manera constant i per això és necessari tractar la salut mental amb la mateixa serietat que la salut física, ja que si la descuidem, durant la seva carrera poden tenir conseqüències greus per la seva salut mental. Per això destaco la importància de tenir un suport adequat i un entorn comprensiu per poder afrontar aquests reptes.

5. L'ACTIVITAT FÍSICA I LA SALUT MENTAL

Des de Canal Salut afirmen que fer activitat física regular s'associa a un major benestar mental i s'ha vist que pot tenir efectes positius en la disminució del risc de patir una depressió i en el deteriorament cognitiu propi de l'edat.

Pablo Aranda, especialista en Medicina Esportiva, llicenciat en Medicina i Cirurgia, especialista en Medicina de l'Educació Física i l'Esport, col·laborador amb diferents clubs esportius professionals i amateur, confirma que fer esport redueix o pot prevenir possibles problemes de salut mental i aconseguir que tinguis una millor qualitat de vida. Comporta una descàrrega d'energia que permet eliminar tensions i millorar el descans. Ha comprovat que fer activitat física cada dia, redueix l'estrès

fins a un 40%, per exemple les hormones, baix nivell de cortisol i alt nivell de dopamina, serotonina.

La motivació i el suport de la família i les amistats són claus perquè l'esportista continuï i rendeixi de manera òptima.

L'activitat física ajuda les persones a recuperar autonomia, autoestima i benestar emocional, oferint una alternativa en el tractament de la salut mental.

En el cas d'adolescents, "Ana Merayo" (psicòloga experta en psicologia de l'esport d'alt rendiment i edat escolar), explica que el diàleg amb els nostres fills/es és clau perquè puguin expressar les seves emocions.

Com explica l'article anomenat: "l'esport i la salut mental: beneficis immediats" recalca la importància de practicar esport per a la salut mental. L'estrès, l'ansietat, el cansament o fins i tot l'insomni afecta a la salut mental i la manera per combatre-ho és practicant esport que permet millorar l'estil de vida. L'article es basa en dos aspectes; els beneficis **mentals** i els beneficis **físics**.

Els beneficis **mentals** amb la pràctica esportiva alleuja i redueix els nivells d'estrès, millora la qualitat del somni, augmenta la capacitat cerebral i de concentració, allunya les emocions negatives, potencia l'humor i permet aconseguir major estabilitat emocional. També evita l'aïllament social i millora el rendiment i la productivitat.

Els beneficis físics derivats de la pràctica esportiva son variats; augmenta l'esperança de vida i actua com a protector cardiovascular, redueix el risc de cardiopaties i ajuda a millorar l'equilibri del colesterol, redueix les probabilitats de patir certs tipus de càncer, ajuda a perdre pes de manera controlada i regula el ritme de l'intestí.

5.1 Què podem fer per afrontar problemes de salut mental en l'esport?

Anna Merayo, argumenta que podem establir aquestes recomanacions:

Quan ens trobem que estem passant per una mala situació en l'àmbit de l'esport, hem de ser conscients que hem de fer canvis perquè no continuï anant a pitjor, com per exemple:

- Parar de competir contínuament.
- Canvis en els nostres hàbits que permetin desconnectar de la pressió i exigència de la competició i els entrenaments diaris.

- El suport de les persones del nostre voltant.
- Depenent de la gravetat del problema, prendre's alguna medicació que ens ajudi a rebaixar el dolor.
- Professionals

És important veure que l'ansietat, la depressió, l'estrès o el problema que tinguem, acceptem que ens ha superat per poder demanar ajuda.

Demanar ajuda molts cops costa, perquè sentim por del que pugui passar.

Donar aquest primer pas és fonamental per iniciar el camí restauratiu i per exemple retrobar el benestar emocional.

6. COMPETÈNCIA EMOCIONAL

6.1 Emocions de l'esportista

Durant l'activitat, l'esportista passa durant molts moments plens d'emocions i és important saber-les gestionar de manera correcta; com ens sentim davant d'una victòria, d'una derrota, dels errors, l'autosuperació, l'orgull...

Mari Carmen Abengózar (Doctora en Psicologia per la Universitat de València) ens diu que les emocions influeixen en el rendiment esportiu. Pensaments negatius que pot tenir un jugador, per exemple: "la culpa que estiguem perdent és meva", aquest tipus de missatges poden tenir un detriment del rendiment del seu joc.

Dins del bàsquet l'emoció que s'experimenta més entre els jugadors és l'estrès emocional. Ja sigui per causa de l'adaptació física dels jugadors durant la temporada o una càrrega emocional típica del joc competitiu.

Ana Merayo, anomenada anteriorment, comenta que per expressar les emocions de l'esportista és necessari generar situacions de diàleg per exemple entre pares i fills.

En l'article anomenat: "La gestió de les emocions en un esport competitiu com el bàsquet" Ens parla de l'importància que té el control de les emocions dins del bàsquet.

Explora com les emocions poden influir en el rendiment dels jugadors i la dinàmica de l'equip. Mari Carmen Abengózar, introdueix un model de desenvolupament del comportament (DBM), ja que ajuda entrenadors i jugadors a identificar i regular les emocions per millorar el seu rendiment. A més, s'ofereixen estratègies per entrenar la intel·ligència emocional i crear un ambient positiu en el equip.

L'article destaca que les respostes emocionals depenen de la percepció dels jugadors davant de diverses situacions, com la decepció per perdre contra un equip inferior en comparació amb un equip superior.

Els estudis de Englert (un científic) i altres mostren que els pensaments distractors poden augmentar els errors en situacions de pressió, ressaltant la necessitat d'autocontrol i atenció adaptativa.

En la conclusió, es reflexiona sobre el paper dels pensaments en la gestió emocional, que influeix en la motivació i el sentiment de pertinença dels jugadors. L'article encoratja els entrenadors a gestionar les seves emocions i les dels seus jugadors per millorar el rendiment i contribuir al desenvolupament personal dels atletes.

7. ASPECTES PSICOLÒGICS A TENIR EN COMPTE EN L'ESPORT D'EQUIP:

Jeremy Sutton és psicòleg, consultor i entrenador amb experiència. També ensenya psicologia en línia a la Universitat de Liverpool i treballa com a entrenador i educador, especialitzat en psicologia positiva, psicologia del rendiment, psicologia de l'esport i psicologia basada en la força.

Jeremy ens remarca diversos punts claus que hem de tenir en compte quan gestionem un esport d'equip.

7.1. Resiliència

La resiliència ens diu "com les persones afronten de manera efectiva els desafiaments, els factors d'estrès i la pressió... independentment de les circumstàncies."

La fortalesa mental és molt important per mantenir concentració i control durant situacions competitives sota pressió i adaptació.

7.2. Motivació

La motivació és allò que ens anima a continuar fent el que ens agrada fer. És especialment important dins de l'àmbit esportiu.

En l'àmbit esportiu d'alt rendiment, necessites molta energia per arribar a metes tan altes.

Tal i com diuen Gottau, G., Santiago, S. i Arbinaga, F. y Cantón, E., autors del llibre *"Psicologia de l'esport i la salut: una relació complexa"* (2013), la motivació personal

per practicar esport és diversa. Pot ser per diversió, control del cos, mecanisme de pensament alternatiu o per satisfacció amb la imatge personal.

Pep Marí afirma que "La motivació és tenir clar què volem estar disposats/des pagar tot el seu preu".

Remarca que és essencial la motivació per assolir l'èxit.

7.3 Confiança

En el bàsquet és molt important el concepte de la confiança i, com en la majoria dels esports, sobretot els/les jugadors/es professionals que s'enfronten a una competició al màxim nivell, com Gasol, Curry, LeBron, Mirotic, Laia Palau, Núria Martínez etc.

Si un jugador perd la seva pròpia confiança no serà capaç de tirar, de lluitar per una pilota, anirà amb por al rebot... i això perjudicarà al seu equip.

7.4 Sentiment d'equip

El bàsquet és un esport col·lectiu, és a dir, que es juga en equip, i és necessari que hi hagi una cohesió de grup i tenir clar què vol dir formar part d'un equip.

Formar part d'un esport d'equip ens aporta valors que no ens aporta l'esport individual, com: el treball en equip, el companyerisme, el respecte, l'empatia, el compromís amb l'equip, l'amistat...

S'ha de treballar de manera coordinada i mantenir un bon ambient entre els/les jugadors/es.

Si es compleixen aquests factors es veurà reflectit a la pista i els resultats seran positius.

Com bé diu Pep Marí, no sempre podem dir que gràcies a l'aspecte mental guanyarem un partit, però potser, per culpa d'això, no guanyem partits que haguéssim pogut guanyar.

Si un equip no està ben cohesionat i no s'entén a la pista pot fer que desmunti un partit.

Cada membre de l'equip aporta alguna cosa, ja sigui agafar un rebot, donar una bona passada, fer una assistència, fer un ajut, fer un bon tir...

A més a més de confiar en tu, has de confiar en el teu equip i mostrar a l'equip que tu també hi confies i motivar-lo.

8. ESTRATÈGIES PER L'ÈXIT:

L'article de Jeremy Sutton "14 Tècniques i consells de psicologia esportiva per entrenar esportistes" fa referència a estratègies que podem fer servir per arribar a l'èxit, tot seguit n'exposo les més rellevants que considero pel meu treball.

8.1 Establiment d'objectius

Definir objectius és una manera efectiva de centrar-se en les activitats adequades, augmentar el compromís.

Ens genera benestar i esforç perquè l'esportista aconseguixi el seu objectiu personal.

Això ens pot proporcionar un mecanisme per motivar l'individu cap aquest objectiu.

8.2 Entrenament mental i emocional

Perquè un esportista arribi a aconseguir l'èxit és fonamental que també estiguin preparats mentalment.

La relaxació o la visualització són una bona manera per afrontar aquest entrenament, els ajuda a sentir-se més confiats i preparats.

8.3 Paper de l'entrenador

L'entrenador té un paper clau en l'equip. També forma part de l'equip. Ha d'intentar rendir el màxim, a gestionar les emocions, establir tècniques de joc... Han de comprendre que els esportistes també han d'estar preparats mentalment per competir.

Els entrenadors poden ajudar els esportistes a guanyar més confiança.

8.4 Control de la pressió (Ansietat i excitació)

Amb pressió i excitació continua, els atletes poden rendir per sota de les seves expectatives. D'aquí pot sortir l'ansietat, que pot aportar conseqüències cognitives, físiques i conductuals.

L'excitació fa referència a un tipus d'energia corporal que ens prepara per a l'acció. Implica una activació psicològica i fisiològica significativa, i és valuosa en l'esport.

El bàsquet és un esport amb un nivell alt d'intensitat i de gran exigència.

És un joc de rapidesa, et trobes en molts moments que has de prendre decisions ràpides que pot dependre que guanyis o perdis.

La psicologia esportiva pot ajudar els atletes a afrontar aquesta pressió i exigència que requereix.

8.5 La comunicació

La comunicació també és un aspecte crucial per els esportistes d'alt rendiment, necessiten una comunicació clara i efectiva per poder coordinar-ne els moviments i les tàctiques durant la competició.

Els psicòlegs esportius poden ajudar a treballar-la a través del treball en equip.

8.6 Recuperació i gestió de l'estrès

Ja hem vist que els esportistes d'alt rendiment tenen una pressió i exigència molt elevada. Els psicòlegs esportius treballen i fan servir estratègies per gestionar l'estrès i l'ansietat per ajudar a reduir-la.

9. PER QUÈ ÉS IMPORTANT LA PSICOLOGIA DE L'ESPORT?

Anteriorment, hem pogut anar veient que la psicologia dins del món de l'esport és necessària i que ens pot aportar més beneficis que menys dins del nostre trajecte esportiu.

A continuació parlaré de tres psicòlegs esportius sobre el què consideren sobre la de la psicologia esportiva.

9.1 Pep Marí

Actualment és el cap del departament de Psicologia Esportiva al Centre d'Alt Rendiment Esportiu de Sant Cugat. També és reconegut per les xerrades i els tallers, on el seu objectiu és millorar el rendiment de les persones.

Ens diu que **"L'aspecte mental té tanta importància en el rendiment d'un esportista com el físic, el tàctic o el tècnic"**

Creu que el fet de tenir psicòlegs esportius dins d'equips poden aportar que els jugadors siguin capaços de deixar de banda els seus problemes personals el dia de l'entrenament i que estiguin motivats.

Per altra banda, en l'àmbit dels entrenadors, el psicòleg esportiu ajuda al fet que tinguin autocontrol de les emocions, saber gestionar el seu entorn.

9.2 Joan Palmi

És un dels grans pilars de la psicologia de l'esport. És llicenciat amb el grau de psicologia des de la Universitat Autònoma de Barcelona. Va ser president de la Federació Espanyola d'Associacions en Psicologia de l'Esport. És professor INEF a Lleida i director del Laboratori. A més a més, també dóna classes a diferents Màsters.

Va ser un dels primers psicòlegs aplicats que va tenir un contracte durant anys en l'àmbit de rendiment sobretot en esports d'equip.

Com bé diu ell, va oferir una proposta d'un model d'equilibri entre la intervenció professional amb la necessitat de posar-hi ordre (continuar investigant i continuar escrivint).

Ha aportat aspectes acadèmics en la intervenció.

Durant l'entrenament: dóna pautes, corregeix i fomenta la reflexió de l'esportista, com més domini de les habilitats pròpies de l'esport, més rendiment aconseguirà l'esportista, sempre que el seu estat sigui adequat.

Si es vol treballar la competència del control atencional, cal basar-se en:

- Reconèixer els senyals rellevants de cada situació: ajudem l'esportista a analitzar.
- Detectar els factors de distorsió atencional: ajudem a acceptar la seva realitat.
- Ajustar l'amplitud i l'enfocament: ajudem a entrenar estratègies, tècniques per regular el focus atencional.
- Ajustar eficaçment l'atenció i complir amb una rutina competitiva: ajudem l'esportista a aplicar en competició les estratègies apreses.

9.3 Glòria Balaguer

És una psicòloga esportiva que ha ajudat a molts esportistes d'elit. Va treballar amb l'equip nord-americà d'atletisme als Jocs de Barcelona i amb els Chicago Bears de la NFL.

Ha treballat amb les federacions nacionals dels Estats Units d'atletisme, gimnàstica i hoquei sobre herba; ha acompanyat esportistes als Jocs Olímpics de 1992 i 1996, i ha col·laborat amb la selecció espanyola de natació sincronitzada, entre d'altres. Ha sigut professora de psicologia a la universitat de Chicago.

En el seu pòdcast, argumenta que la majoria dels esportistes el que els hi preocupa molt és el resultat. La immediatesa, les opinions, la pressió econòmica, de representació... genera molta pressió que s'ha de treballar.

Quan arribes a l'èlit, és tot molt solitari, “els altres esportistes van per tu”, deixen de poder anar llocs i fer coses que abans feien. Ella ajuda a protegir la seva vida privada.

Confirma que esportistes que adquireixen habilitats psicològiques, els hi permet arribar més enllà.

“El deporte se practica con el físico pero se gana con la mente”

“La psicologia no et farà més bo si no ho ets, però et permetrà ser tan bo com ets”

També destaca la pressió de la família, quan fas un esport és important que ho facis perquè a l'esportista li agrada de veritat i desitja fer allò que està fent, no perquè els seus pares volen que arribi a l'èxit i es converteix en una gran estrella. Si passa això, en un futur acabarà perjudicant a l'esportista. Ho pot acabar deixant per possible estrès, frustració o bé per una excessiva exigència.

10. EXEMPLE D'UNA INTERVENCIÓ PSICOLÒGICA EN UN EQUIP DE BÀSQUET

Joan Vives és llicenciat en Psicologia per la UB, té un Màster en Psicologia de l'Esport per la UAB, és Particioner en Programació Neurolingüística per l'Institut Gestalt i un Màster en Teràpia Breu Estratègica per Strategic Therapy Centre. Actualment, és psicòleg del CAR de Sant Cugat, professor associat a Tecnocampus Mataró-Maresme (UPF) i director de Servei d'Assistència Psicològica.

Joan Vives va dur a terme una intervenció psicològica durant la temporada 94-95 amb l'equip de bàsquet femení Sènior C.B. Mataró. Aquesta intervenció es va centrar en aspectes psicològics clau per millorar el rendiment de les jugadores durant la competició.

El seu objectiu principal era ajudar l'equip a gestionar la pressió i les emocions en situacions de competició. Per aconseguir-ho, Vives va utilitzar diverses tècniques psicològiques com la visualització, l'entrenament en relaxació i la motivació, a més d'altres estratègies per millorar la cohesió de grup i la confiança individual. Aquestes intervencions estaven orientades a controlar l'estrès, mantenir l'enfocament i millorar la confiança en les habilitats personals i col·lectives de les jugadores.



Imatge 6. Equip de bàsquet UE Mataró.

La durada del seu programa d'investigació ha estat completa. Des de l'inici la pretemporada, durant el període de competició fins a arribar a la posttemporada.

Va actuar intervenint per 3 vies diferents:

- a) **VIA DIRECTE:** Se centra en totes aquelles capacitats psicològiques dels jugadors/es més relacionades amb l'aprenentatge i el rendiment esportiu, per exemple la concentració.

Aquesta intervenció es va estructurar en diferents fases i va incloure un entrenament de diverses habilitats psicològiques, com ara:

1. **Control de l'activació:** Els jugadors van aprendre a autoregular el seu estat fisiològic i emocional per mantenir-se en el nivell òptim de rendiment.
2. **Control de l'atenció:** Es va entrenar la capacitat de concentrar-se en els estímuls rellevants de cada situació de joc, millorant l'enfocament i estabilitzant el rendiment.
3. **Imaginació:** L'ús de la imatgeria mental va ajudar a millorar les habilitats tècniques i a preparar les jugadores per afrontar situacions complexes durant els partits.
4. **Autoinstruccions:** Es van treballar les autoinstruccions per ajudar a controlar els pensaments i corregir les conductes inadaptades.

Aquest enfocament va permetre treballar aspectes psicològics com la concentració, la relaxació i la gestió del pensament durant tota la temporada, adaptant les tècniques segons el moment competitiu i les necessitats de l'equip.

- b) **VIA INDIRECTA:** (control de l'estrès, plans de competició, establiment d'objectius, lesions...) Es desenvolupava de dues maneres:

1. Relació bidireccional amb l'entrenador: El psicòleg proporcionava informació sobre aspectes psicològics observats, mentre que l'entrenador podia plantejar problemes i consultes sobre qüestions específiques.
2. Recollida d'informació: El psicòleg recopilava dades de manera independent, com a observador intern o extern, depenent del grau d'integració dins de l'equip.

Els principals àmbits d'assessorament inclouen la motivació, el control de l'activació i l'estrès, la concentració, la cohesió de grup i la gestió de lesions, ajudant l'entrenador a aplicar tècniques psicològiques en el dia a dia de l'equip, per millorar el rendiment col·lectiu i individual dels jugadors.

L'objectiu final d'aquesta intervenció era facilitar els recursos psicològics de l'equip durant les diferents fases de la temporada, ajustant-se a les necessitats específiques de cada moment competitiu.

- c) **ASSESSORAMENT PERSONAL** (tot el que està relacionat amb problemes personals no necessàriament esportius).

Aquest programa incloïa diverses fases:

1. **Estudis:** Aquesta fase consistia en la recollida d'informació sobre l'històric acadèmic dels jugadors. A més, es tenien en compte els hàbits de programació i estudi de cada jugador. S'hi realitzaven entrevistes personals per a comprendre millor les necessitats i inquietuds individuals, així com per establir pautes de control específiques per millorar l'eficiència acadèmica i esportiva.
2. **Gestió de temps:** Aquí es recollien dades sobre els horaris i calendari dels jugadors, incloent les seves activitats de lleure. S'analitzaven també les pautes de son i alimentació, i es proporcionaven orientacions per a la seva millora. Això ajudava a garantir que els jugadors poguessin gestionar millor el seu temps, equilibrant les seves responsabilitats acadèmiques i esportives.
3. **Altres aspectes:** Aquesta part incloïa un abordatge més directe, amb entrevistes per a la recollida de dades addicionals i la formulació de pautes de control específiques. A més, es proporcionava assessorament personalitzat, que podia incloure la derivació a altres professionals si es considerava necessari.

En resum, el programa d'assessorament personal de Vives no només se centrava en la preparació física dels jugadors, sinó que també buscava optimitzar els seus rendiments acadèmics i la seva gestió del temps.

La intervenció psicològica va suposar beneficis i va poder assolir un període regular de competició. Els canvis es van generar de manera progressiva.

MARC PRÀCTIC

Per comprovar si la meua hipòtesi és verídica o no, he fet una sèrie de qüestionaris per a jugadors/es, entrenadors/es i a la psicòloga esportiva del club de bàsquet boet Mataró per comprovar amb fets reals i en base amb les seves experiències, per comprovar si “Un equip amb psicòleg, funciona millor que un que no està assessorat per un psicòleg” i com influeix mentalment en la competició d'un alt nivell.

ANÀLISI DELS RESULTATS FORMULARIS:

ENTREVISTA A PSICÒLEGS/ES ESPORTIUS DE CLUBS DE BÀSQUET

(Psicòloga club boet Mataró i del psicòleg del club Joventut Badalona)

El club, bàsquet boet Mataró, disposa de la psicologia esportiva (forma part de l'àrea de rendiment).

Aquesta àrea es dedica a maximitzar el rendiment dels jugadors/es mitjançant l'entrenament integral i la divideixen en 4 subàrees: preparació física, fisioteràpia, nutrició i psicologia.

L'Anna explica que el paper que té un psicòleg esportiu dins d'un club és ajudar a maximitzar el rendiment dels i les esportistes on el seu objectiu és acompanyar emocionalment als jugadors/es i donar eines perquè puguin rendir al seu màxim nivell.

Busquen tenir un paper proper de cara als jugadors/es, i poder establir relacions de confiança amb ells/es, ja que l'alta competició és molt demandant mentalment.

Tots els equips del club, passen per aquesta àrea.

Treballen la cohesió d'equip, aplicant dinàmiques de grup intentant que sigui un temps lúdic per a l'equip, de manera que també s'ho passin bé.

Com poden ser les competicions individuals, per parelles, per grups reduïts, totes juntes, objectius comuns, jocs, activitats de mímica...

Comenta que en els casos on es troba que ha d'intervenir més és sobretot la gestió de la frustració, la majoria dels jugadors/es tenen una elevada por a l'error.

Ha tractat moltes problemàtiques d'equip, des de problemes personals a problemes entre jugadors/es, amb el staff, inconvenients amb el minutatge...

Li dona una gran importància a la psicologia (en aquest cas en el bàsquet), ja que la competició sempre t'exigeix donar la teva millor versió. Sumat a què la competició no sempre és justa i que els resultats no sempre acompanyen, creu que la figura del psicòleg/a és diferencial per a aquells equips que la tenen i els que no. La clau està en saber gestionar tots aquests ítems i, normalment, qui millor sap gestionar-ho acostuma a ser qui millor acaba rendint.

També destaca la salut mental en el rendiment esportiu. El final sense benestar físic i psicològic no és possible rendir al 100%.

Finalment, amb la darrera pregunta: ("creus que l'assessorament amb un psicòleg/a esportiu, pot fer que obtinguis més rendiment i més beneficis que un equip que no en té?"), pensa que poder sí que poden, sí que és veritat que considera més fàcil arribar a aconseguir-ho tenint present aquesta figura que sense els seus coneixements en aquests aspectes. Evita a què hi hagin més pujades i baixades emocionals.

CLUB JOVENTUT BADALONA

També he tingut l'oportunitat de contactar amb l'Arnau, el psicòleg esportiu de la Penya. A part de ser psicòleg del club treballa amb més de 30 esportistes amateurs, semiprofessionals i professionals a fora, com a autònom.

El club disposa d' 1 psicòleg esportiu per a tot el club. Treballa el tema de la psicologia de l'alt rendiment esportiu.

Tracta a 5 equips becats: Infantil B i A, cadet B i A i júnior on intenta treballar l'observació i anàlisi de conductes, sessions grupals amb equips, sessions individuals amb jugadors, sessions amb entrenadors.

Utilitza tècniques per millorar la concentració, l'autoconfiança, gestió de l'error, expectatives, frustracions, estrès, motivació, etc.

També aplica dinàmiques de grup, sobretot a l'inici de la temporada sobretot perquè cada any venen jugadors nous. A part de dinàmiques de cohesió, treballa moltes dinàmiques competitives.

L'Arnau comenta que els casos que ha d'intervenir més son en la gestió de l'error i frustracions per no complir les seves expectatives. També treballa molt en la confiança dels/les jugadors/es.

Ha tractat problemes d'egos dins del grup, mals resultats i certes pors.

Pensa que la figura del psicòleg esportiu dins d'un club de bàsquet és molt important, ja que ajuda a gestionar les emocions implicades en l'esport. Pensaments, i conductes desajustades i ajuda a enfocar millor a l'esportista per a un major rendiment esportiu.

En resum, creu que l'assessorament amb un psicòleg esportiu, pot fer que obtinguis més rendiment i més beneficis que un equip que no en té, ja que el rendiment esportiu passa pel treball mental. Avui en dia ja és imprescindible.

ENTREVISTA A ESPORTISTES D'ALT RENDIMENT

També he volgut fer un qüestionari per a esportistes d'alt rendiment per veure que la psicologia no només és important en el bàsquet, sinó que també en més esports.

En l'àmbit general, observem que creuen que la psicologia en l'esport és molt important.

Un 56,3% de les respostes enquestades diuen que han treballat amb un psicòleg esportiu i el 60% respon que s'ha vist reflectit molt positivament en el seu rendiment.

Els dos aspectes més votats de joc o rendiment que van millorar gràcies al treball amb un psicòleg esportiu són la gestió de l'estrès i l'autoconfiança. Mentre que dins de les àrees de la psicologia, la majoria comenta que l'àrea que necessita més suport és amb la gestió de la pressió.

Els dos recursos psicològics que creuen que serien més útils pel seu rendiment en l'esport són, un 25% amb tècniques de relaxació i un 31,3% amb sessions individuals amb psicòlegs.

Sobre les dificultats psicològiques més comunes dins de l'esport, un 50% diu que és per problemes de confiança, mentre que un 37,5% diu que és la pressió de les competicions.

Cada esportista és un món i cadascú li va bé preparar-se d'una manera o una altre. Abans de les competicions hi ha gent que escolta música, d'altres que fan servir tècniques de respiració per relaxar-se, parlar amb el seu entrenador, visualització, companyes d'equip, confiança i concentració amb un mateix...

Anteriorment, hem parlat sobre la motivació i hem vist que és un punt important per poder fer bé l'esport que estem fent, però durant la temporada, podem passar per moments més difícils i que ens costi continuar endavant.

Algunes de les respostes davant com mantenen la motivació durant la temporada, que han donat alguns dels i les esportistes són:

- “Entrenant dur, alimentant-me de la motivació de l'equip”
- “Gràcies als meus companys i entrenadors que animen cada dia a superar nous reptes”
- “Visualitzant els objectius”
- “Donant el millor de mi a pista i als entrenaments”

També hem parlat de diferents malalties de salut mental que poden arribar a patir els i les esportistes quan s'enfronten en un nivell d'alt rendiment.

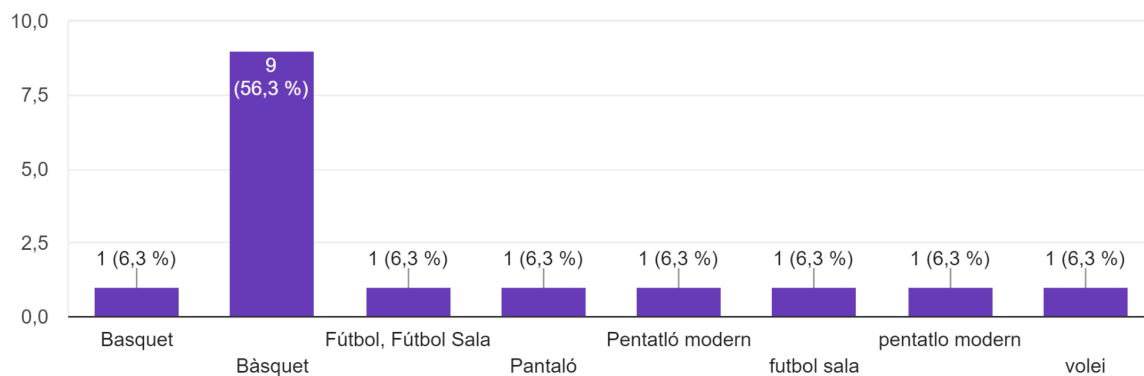
Es pot patir alguna vegada puntual una crisi d'atac d'ansietat, pànic, desconfiança, bloqueig...

Alguna resposta afirma que la família, companys, entrenadors sempre estan allà per donar suport.

RESULTATS GRÀFICS:

Quin esport practiques o practicaves?

16 respostes



Bàsquet: 10

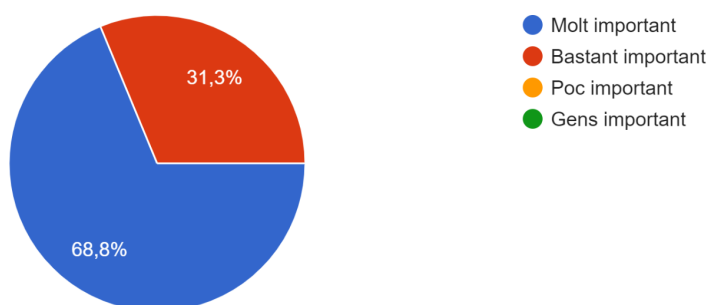
Fútbol, fútbol sala: 2

Pentatló modern: 3

Volei: 1

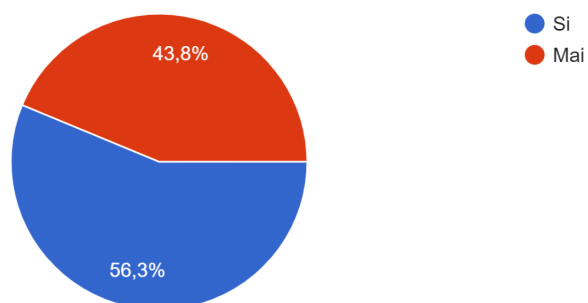
Quina importància creus que té la psicologia en el teu rendiment esportiu?

16 respostes



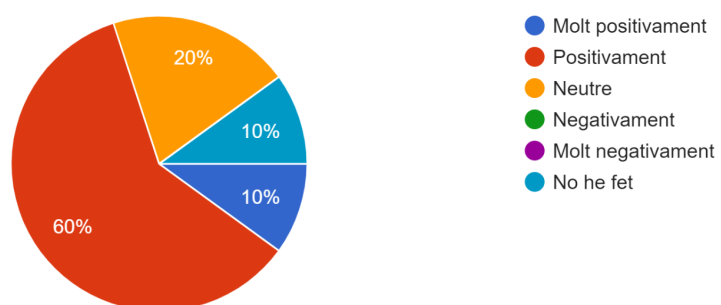
Has treballat mai amb un psicòleg esportiu?

16 respostes



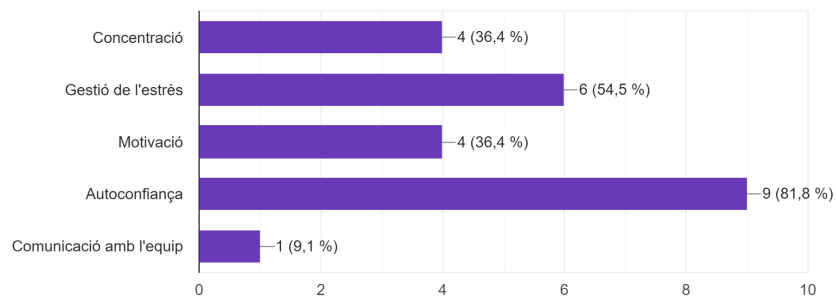
En el cas que escollit la opció "sí", com s'ha vist reflectit en el teu rendiment?

10 respostes



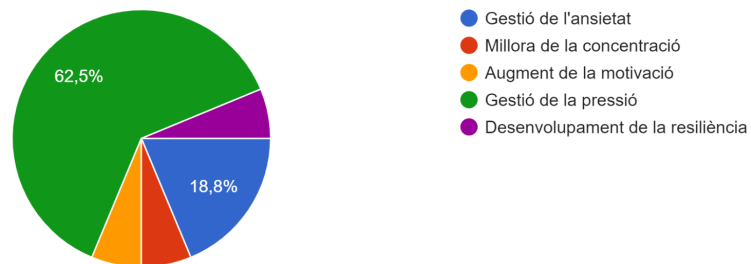
Quins aspectes del teu joc o rendiment van millorar gràcies al treball amb un psicòleg esportiu?

11 respostes



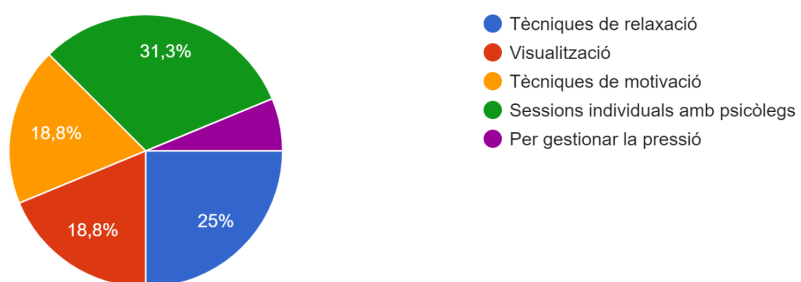
En quines àrees de la psicologia creus que necessites més suport?

16 respostes



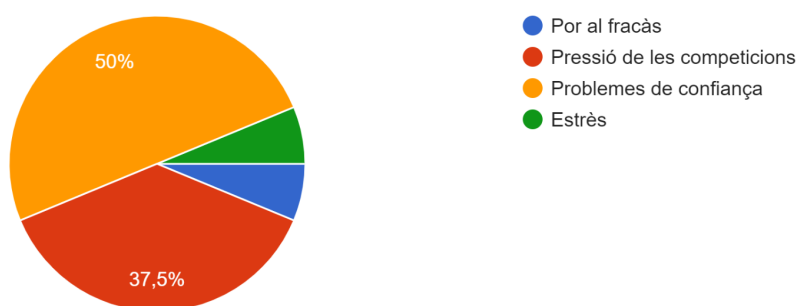
Quins recursos psicològics creus que serien més útils per el teu rendiment en el teu esport?

16 respostes



Quines dificultats psicològiques creus que són més comuns en el teu esport?

16 respostes



Com gestiones la pressió abans d'una competició important?

14 respostes

Escoltava música

Gestiono la pressió mitjançant tècniques de respiració per relaxar-me i parlant amb el meu entrenador

parlant amb el meu equip

confiant amb mi mateixa

Em concentro i penso que em surtira molt bon partit

Amb l'edat vas aprenent a gestionar les teves emocions. La música és un bon element per treure la pressió de sobre, tenir confiança amb els companys i fer alguna broma per treure importància...

Respirant i sabent que soc capaç

Intento relativitzar i sobretot trepitjar molt l'espai

Malament

Com mantens la motivació durant la temporada, especialment en moments difícils?

13 respostes

Entrenant dur, alimentant-me de la motivació de l'equip

Mantenc la motivació gràcies als meus companys i entrenadors q l'anímen cada dia a superar nous reptes especialment en els moments difícils

visualitzen els objectius

Donant el millor de mi a pista i als entrenos

Si t'agrada el bàsquet, sempre vols donar el millor de tu i per l'equip, i això ja fa que et mantinguis motivat.

Recordant qui soc i d'on vinc

Em costa

Pensant en tots els anys que porto jugant a bàsquet i el per què segueixo jugant

Com mantens la motivació durant la temporada, especialment en moments difícils?

13 respostes

Entrenant dur, alimentant-me de la motivació de l'equip

Mantenc la motivació gràcies als meus companys i entrenadors q l'anímen cada dia a superar nous reptes especialment en els moments difícils

visualitzan els objectius

Donant el millor de mi a pista i als entrenos

Si t'agrada el bàsquet, sempre vols donar el millor de tu i per l'equip, i això ja fa que et mantinguis motivat.

Recordant qui soc i d'on vinc

Em costa

Pensant en tots els anys que porto jugant a bàsquet i el per què segueixo jugant

Has tingut alguna vegada una crisi d'atac d'ansietat, pànic, desconfiança, bloqueig...? Com la vas superar?

12 respostes

No

Si, desconfiança que em portava a ansietat. A la meua època no es portava lo dels psicòlegs esportius, per tant no la vaig superar del tot. Crec que M'hagués anat MOLT bé un recolzament psicològic.

Si, moltes vegades he estat molt insegurs amb por de decepcionar-me a mi mateixa, encara no he trobat la manera de superar-ho però la meua família, els companys i els entrenadors sempre m'estàn recolzant

Parlant amb la meua mare i confiança

Si, doncs em va ajudar molt amb el tema de desconfiança una frase de Michael Jordan, que en el món del bàsquet falles més tirs dels que fiques. I això em va ajudar a no perdre la confiança i a seguir tirant.

De confiança. Pencant fort des de l'humilitat

Desconfiança, la vaig superar creient més en mi i deixar de pensar en les crítiques no constructives

No a l'esport però si a la meua vida personal. La superi envoltat dels meus afectes i canviant la meua

ROSÓ BUCH



IMATGE 7. Rosó Buch

També he tingut l'oportunitat de contactar amb la Rosó Buch, una jugadora professional de Mataró.

Ha estat a diversos clubs com: UE. Mataró, C.B Càceres, club esportiu Bembibre (Lleó), C.B Conquero (Andalusia), Uni Girona, València bàsquet, i actualment està jugant a Gernika KESB.

Té un extens currículum esportiu, en el qual hi destaca la medalla d'or aconseguida a l'Europeu Sub-18 del 2009.

Té una psicòloga esportiva, comenta que després de debutar, fa més de 10 anys a lliga femenina Endesa, va començar a treballar amb una psicòloga esportiva perquè va notar que li faltava enfortir l'aspecte psicològic.

Per aquests fets també li he preparat una entrevista i a continuació podreu veure l'anàlisi de resultats.

ENTREVISTA ROSÓ BUCH

Comenta que a vegades es perd, la motivació durant la temporada (especialment, en moments difícils), però has de trobar la manera de tornar a un equilibri emocional. La psicologia també és molt important, els aspectes del seu joc que van millorar gràcies al treball amb un psicòleg esportiu van ser la gestió de l'estrès i la seva confiança. L'àmbit de desenvolupament de la resiliència és l'àmbit que necessita més suport, tot i que pensa que les dificultats psicològiques més comunes són problemes amb la confiança.

Abans d'una competició important, fa un treball amb la seva psicòloga i té el seu pla de partit a seguir que no depèn de res que no pugui controlar.

Per mantenir la motivació durant la temporada (especialment, en moments difícils), comenta que a vegades es perd, però has de trobar la manera de tornar.

Comenta que ha experimentat algun bloqueig i desconfiança, on penses en què ja no serveixes per això i des de la seva opinió diu que es supera treballant amb la psicòloga, buscant maneres i confiant que tot anirà bé i separant també la persona de la jugadora.

En quant les estratègies psicològiques que li han pogut proporcionar, comenta que “no tot és blanc o negre”, “el bàsquet no són només punts”, “cada tir o partit és independent”, “buscar zona blava i no la vermella (negativitat)”.

M'ha pogut donar exemples concrets on la intervenció d'un psicòleg esportiu hagi marcat diferències en la seva preparació mental, rendiment, confiança, gestió del temps, autoestima... Es veu reflectit en moments en què no està anotant. Es tracta de centrar-te en coses que pots controlar, els punts són molt inestables, es tracta d'estar connectada buscar mini objectius: rebots, defensar al màxim, contraatacs... i després tot sortirà sol.

No li ha costat establir i assolir els objectius personals i professionals amb l'ajuda del psicòleg esportiu, ja que ho fan fàcil.

Des del seu punt de vista, com a jugadora professional comenta que sobre el suport psicològic en l'esport d'alt rendiment, cada equip hauria de tenir un psicòleg esportiu obligatòriament.

L'assessorament amb un psicòleg esportiu, pot fer que obtinguis més rendiment i més beneficis que un equip que no en té.

ENTREVISTA A ENTRENADORS/ES

El paper d'un entrenador/a és fonamental perquè un equip funcioni correctament. Per donar més força al paper de l'entrenador, he fet un qüestionari especialment per entrenadors/es per veure quins són els mètodes de treball que fan servir i com pensen en relació la psicologia esportiva.

Les respostes d'aquest qüestionari són de la Laura Antoja, (ha estat 2a entrenadora de l'Uni Girona, a la temporada 2020-2023 i primera entrenadora de l'Uni Girona 2023) i del meu entrenador actual, Alexis Viñals del CB Vilassar de Mar.

De les seves respostes podem veure que la comunicació entre jugador i entrenador és un element clau perquè així es poden portar a terme diferents actuacions en el temps i millorar qualsevol situació.

Consideren que la psicologia esportiva és igual d'important que desenvolupar un bon treball físic per donar el màxim rendiment.

Una frase que m'agradaria destacar: "Cos i ment són un. Si el cap no va el cos tampoc i quan el cap està clar, segur i confiat el cos és capaç de qualsevol cosa".

Quan s'han trobat en situacions complicades, per afrontar la situació han treballat l'autogestió, demanen ajuda a companys, amics i família.

Amb una de les respostes puc extreure la conclusió que no han pogut comprar un equip que proporcionés un psicòleg, però han pogut observar que les jugadores que tenen psicòleg, fan menys alts i baixos emocionals i estan més centrades en els seus objectius.

CAS PERSONAL 1

Farà tres anys que estava en un equip on tenia problemes amb els minuts.

El meu equip estàvem en una lliga d'alt nivell i hi havia molta exigència.

En moments em sentia fora de l'equip perquè el meu entrenador no acabava de confiar amb mi. No em corregia, no acostumava a parlar amb mi i en els partits no em deixava demostrar el que sabia fer.

Això és un exemple en què un entrenador pot fer que una jugadora perdi la seva motivació per allò que l'apassiona pel fet de no estar per ella.

Un bon entrenador ha de saber extreure de cadascuna de les jugadores de l'equip les seves possibilitats, la millor versió de sí mateixa.

CAS PERSONAL 2:

Durant la temporada 2023-2024 estava en un equip nou, on entre les companyes hi havia diversos conflictes o malentesos i s'acaba veient reflectit a pista.

Individualment, no érem un mal equip, teníem bona tècnica i intensitat. Però a la que ens ajuntàvem es notaven aquestes individualitats, el desordre i la falta de connexió en el joc col·lectiu.

Això és un clar exemple que amb un psicòleg esportiu es podria haver tractat aquestes problemàtiques des d'un altre visió i podríem haver aconseguit resoldre-les i millorar.

7. CONCLUSIÓ:

Abans d'investigar respecte a la meua hipòtesi, pensava que un equip amb psicòleg funciona millor que un equip que no en té, en tots els àmbits, però al llarg de la investigació m'he adonat que es pot arribar igual a obtenir uns bons resultats i obtenir un bon rendiment, però amb un assessorament psicològic esportiu fa que els/les jugadors/es estiguin millor anímicament.

Arribem a la conclusió que, pel que fa a jugadors/es que han rebut coach o tractament de psicòlegs esportius, les estadístiques de rendiment no són un aspecte diferenciador tan rellevant com si que ho són els aspectes psicològics com la motivació, la concentració, l'autoestima, el benestar emocional del/la jugador/a.

En l'àmbit individual cada esportista ha de ser conscient del que li convindria. La incorporació d'un psicòleg esportiu pot ser crucial per al creixement personal i emocional. La seva intenció no només ajuda a gestionar l'estrès o l'ansietat sinó que també fomenta la resiliència i la confiança. També pot proporcionar un espai més segur per expressar preocupacions i treballar en aspectes que poden millorar a nivell individual i que alhora pot beneficiar a tot l'equip. Amb això vull dir que cadascú ha de fer el seu rol; la família, les amistats, l'entrenador, l'equip... per així evitar problemes i que tot sumi.

L'esport d'alt nivell en el bàsquet, independentment de les categories, implica una disciplina i compromís. Una bona preparació física, una bona alimentació, bon descans i un bon preparament mental ja que s'enfronten a múltiples pressions. Tots aquests factors han d'anar acompanyats a tot esportista.

En els esports col·lectius intervenen molts factors i la suma d'ells ajuden a assolir els èxits i els resultats, és la suma de cadascú. Aprendre dels errors és la motxilla que va adquirint cada jugador/a i amb el pas del temps anar agafant experiència. La psicologia esportiva és clau per afrontar no només els dies de competició sinó els entrenaments durant la setmana. Un bon ambient dins l'equip, tenir clars els objectius individuals i col·lectius i que aquests puguin coexistir, una ambició i mantenir la motivació és clau per afrontar cada nou repte.

El treball de comunicació l'endemà de la derrota, treure'n conclusions i corregir per tirar endavant és fonamental amb una bona figura del psicòleg esportiu i/o entrenador, per exemple, saber gestionar l'èxit.

Respecte a la meva hipòtesi inicial: “Un equip de bàsquet amb psicòleg, fa que les jugadores no tinguin tants alts i baixos i puguin acabar rendint més, que un que no està assessorat per un psicòleg?”

Arribo a la conclusió que ha de ser obligatori tenir la figura de psicòleg esportiu en els equips d'alt nivell, ja que els resultats obtinguts indiquen que la presència d'un professional de la psicologia contribueix significativament a estabilitzar l'estat emocional dels jugadors i les jugadores, reduint els alts i baixos que poden afectar el seu rendiment. Cal destacar també que els equips que no són d'alt nivell també és preferible tenir la figura d'un psicòleg però no tant obligatori com els que són d'alt nivell.

Amb l'assessorament del psicòleg en pot intervenir situacions complicades que per exemple un entrenador no ho pot afrontar si no té coneixements psicològics. Una proposta seria que entrenadors rebessin formació psicològica i no només per gestionar situacions complicades, sinó també per fomentar un ambient positiu i motivador. Podrien identificar millor les necessitats emocionals dels seus jugadors i aplicar tècniques que millorin el rendiment i el benestar general de l'equip.

A continuació us proporciono una sèrie de frases/missatges que m'han agradat al llarg de l'elaboració d'aquest treball i fan pensar.

Saber gestionar l'estat emocional d'un equip és la base per a poder competir .

Potenciar les virtuts de cadascú i barrejar-ho

“a vegades es guanya i a vegades s'aprèn”.

“Que els teus somnis siguin més grans que les teves pors”

“l'esport és una escola de vida”

“el bon entrenador és el que sap fer vestits a mida”

"Cos i ment són un. Si el cap no va el cos tampoc i quan el cap està clar, segur i confiat el cos és capaç de qualsevol cosa".

8. BIBLIOGRAFIA:

8.1. PÀGINES WEB:

APUNTS SPORTS MEDICINE. «El condicionament físic en el bàsquet» [en línia]. *Apunts Sports Medicine*, 2007, volum 154, p. 99-107.

[El condicionament físic en el bàsquet | Apunts Sports Medicine](#)

ARA. «La salut mental: una pandèmia invisible entre els esportistes d'elit» [en línia]. Ara, 25 de juny de 2021.

https://www.ara.cat/esports/salut-mental-pandemia-invisible-esportistes-elit_130_5002409.html

Alzubide, L. (2023, January 27). *NBA y salud mental: la batalla de los deportistas de élite en la era de la ansiedad*. Jot Down Sport.

<https://sport.jotdown.es/2023/01/27/nba-y-salud-mental-la-batalla-de-los-deportistas-de-elite-en-la-era-de-la-ansiedad/>

BrianMac.

<https://www.brianmac.co.uk/articles/article060.htm>

Com millorar el rendiment esportiu: TIPS | Blog Euncet. (n.d.). Blog | Euncet.

<https://blog.euncet.com/ca/com-millorar-el-rendiment-esportiu/>

Cuesta Laura. «Esportistes per la salut mental» [en línia]. Junior Report, 28 de febrer de 2024.

<https://junior-report.cat/esportistes-per-la-salut-mental/>

EIMUNDO. *El COI aprueba la propuesta de los deportes para Los Ángeles 2028 con la novedad del lacrosse y el regreso del cricket* [en línia]. Redactor: Desconegut. 1a edició. Madrid: El Mundo, 16 desembre 2023.

<https://www.elmundo.es/deportes/juegos-olimpicos/2023/12/16/657b08f5e9cf4a31158b4592.html>

ENCYCLOPEDIA.COM. «Sport Psychology» [en línia]. Encyclopedia.com, 2006.

<https://www.encyclopedia.com/sports/sports-fitness-recreation-and-leisure-magazines/sport-psychology>

Esportistes per la salut mental – Junior Report. (2024, February 28). Junior Report. <https://junior-report.cat/esportistes-per-la-salut-mental/>

Hernández, J., & Aragón, M. (2023, October 3). *Psicología y deporte*. Top Doctors. <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/la-psicologia-deportiva-en-el-baloncesto>

La gestión de las emociones en un deporte competitivo como el baloncesto. Una aplicación del DBM®. (2016, November 3). FBCV. <https://www.fbcv.es/blog/entrenadores/la-gestion-de-las-emociones-en-un-deporte-competitivo-como-el-baloncesto-una-aplicacion-del-dbm/>

Llavina, N. (2011, May 2). *La frustración en el deportista* | Consumer. Consumer Eroski. <https://www.consumer.es/salud/la-frustracion-en-el-deportista.html>

L'efecte de la motivació en el rendiment esportiu. (2022, August 23). Barça Innovation Hub. <https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/ca/blog/lefecte-de-la-motivacio-en-el-rendiment-esportiu/>

Love, K. (2018, March 6). *Kevin Love on Mental Health: Everyone Is Going Through Something*. The Players' Tribune. <https://www.theplayerstribune.com/articles/kevin-love-everyone-is-going-through-something>

Mari, Pep. “El aspecto mental tiene tanta importancia en el rendimiento de un deportista como el físico” [en línea]. Real Federación Española de Fútbol, 22 d'agost de 2023. <https://rfef.es/es/noticias/pep-mari-el-aspecto-mental-tiene-tanta-importante-en-el-rendimiento-de-un-deportista-como>

Mañueco, Javi. “Necesitamos psicólogos en el baloncesto: la aplicación de la psicología deportiva en lo cotidiano” [en línea]. SoloBasket, 20 de març de 2023. <https://www.solobasket.com/liga-endesa/necesitamos-psicologos-en-el-baloncesto-la-aplicacion-de-la-psicologia-deportiva-en-lo-0>

MCF. «La importància de la psicologia esportiva» [en línia]. MCF, 30 de juny de 2023.

<https://www.mcf.cat/2023/06/30/la-importancia-de-la-psicologia-esportiva/>

Merayo, Ana. “Gestió emocional i esport: eines per al desenvolupament esportiu i personal” [en línia]. Medicina Esportiva, 24 d'octubre de 2023.

<https://medicinaesportiva.cat/gestio-emocional-i-esport-eines-per-al-desenvolupament-esportiu-i-personal/>

Mutualitat de futbolistes. La importància de la psicologia esportiva [en línia]. Redactor: Desconegut. 1a edició. Barcelona: MCF.cat, 30 juny 2023.

<https://www.mcf.cat/2023/06/30/la-importancia-de-la-psicologia-esportiva/>

Oficina d'Atenció als Clubs. Psicologia esportiva [en línia]. Redactor: Desconegut. 1a edició. Barcelona, data desconeguda.

<https://oficinaclubs.cat/psicologia-esport/>

Parcerisas, Joan. “Motivació: tenir clar què volem i què estem disposats a pagar.” [en línia]. UOC, 10 de novembre de 2021

<https://blogs.uoc.edu/epce/motivacio-tenir-clar-que-volem-pagar-preu/>

Pérez, Marc. “La importància de la psicologia a l'esport d'alt rendiment” [en línia]. Psicologia Marcsb, 23 de febrer de 2023.

<https://www.psicologiamarcsb.com/post/la-import%C3%A0ncia-de-la-psicologia-a-l-esport-d-alt-rendiment>

Psicología deportiva en el baloncesto - 2024. (n.d.). Psicologo deportivo -.

<https://www.psicod.com/psicologia-deportiva-en-el-baloncesto/>

Qué estudia la psicología del deporte y cómo se aplica - Grupo Tarraco. (2022, July 22). Grupo Tarraco Formación.

<https://grupotarraco.com/psicologia-deporte-objetivos-master/>

Rubio, R. (2024, January 5). El durísimo adiós de Ricky Rubio a la NBA: "Mi mente se fue a un lugar oscuro". El Periódico de España.

<https://www.epe.es/es/deportes/20240104/ricky-rubio-carrera-trayectoria-nba-r-etirada-cleveland-cavaliers-dv-96542407>

Sutton, J., & Nash, J. (2021, March 31). *What Is Sports Psychology? 9 Scientific Theories & Examples*. Positive Psychology. <https://positivepsychology.com/sports-psychology/>

Sánchez, R. "Psicología del rendimiento bajo presión" [en línea]. *Cerebro en Movimiento*, 30 de març de 2023. <https://cerebroenmovimiento.com/psicologia-rendimiento-bajo-presion/>

Salut mental. (2024, April 21). *Salut mental: la pandèmia invisible que amenaça els esportistes d'elit*. https://www.ara.cat/esports/salut-mental-pandemia-invisible-esportistes-elit_130_5002409.html

Salut mental. Canal Salut. (n.d.). Canal Salut. <https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/salut-mental/index.html>

MAC, Brian. «*Sport Psychology and the Performance of Athletes*» [en línea].

8.2. BIBLIOGRAFIA: RECURSOS DIGITALS

Entrevista Joan Palmi: Palmi Joan [vídeo]. *Federació espanyola Psicologia de l'esport*. 21 d'ag. 2017. 1:06 <https://youtu.be/-6LRJOaL2vM?si=v08U-CPsmcE5dfAJ>

Podcast Glòria Beleguer:
"L'esport es practica amb el cos, però es guanya amb la ment" [podcast]. Madrid, Espanya. Podium Podcast. 6 de octubre de 2023. 26:52. <https://www.podiumpodcast.com/podcasts/a-vivir-que-son-dos-dias-playser-e-m/episodio/3830223/>

8.3. BIBLIOGRAFIA: ARTICLE DE REVISTA

Cárdenas, Juan Camilo, Mantilla, Sandra Liliana. «*La formación del psicólogo en Colombia: una mirada desde sus protagonistas*». *Hallazgos*, 2011, vol. 8, núm. 15, p. 195-217. <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/hallazgos/article/view/727>

Casas, Juan Francisco. «*Programa intervención psicológica en baloncesto*». *ResearchGate*, 2020.

https://www.researchgate.net/publication/343106578_Programa_intervencio_psicologica_en_basquetbol/link/5f17021ea6fdcc9626a44779/download?_tp=eyJ

Palmi, Joan. «La Psicología del Deporte y el Rendimiento Deportivo: Pasado, Presente y Futuro». *Revista de Psicología del Deporte*, 2016, vol. 25, núm. 2, p. 405-413.

<https://core.ac.uk/download/pdf/229558283.pdf>

8.4 BIBLIOGRAFIA: PUBLICACIÓ PERIÒDICA

Herrera, Raúl. “La depresión no perdona: Alex Abrines, jugador español de baloncesto, cuenta el infierno que vivió en la NBA.” *La Opinión*, 21 de setembre de 2019.

<https://laopinion.com/2019/09/21/la-depresion-no-perdona-alex-abrines-jugador-espanol-de-basquetbol-cuenta-el-infierno-que-vivio-en-la-nba/>

López, Javier. “Ricky Rubio, Abrines, Iniesta y Nadal: que deprimen a los deportistas de élite.” *La Razón*, 6 d'agost de 2023.

https://www.larazon.es/deportes/ricky-rubio-abrines-iniesta-nadal-que-deprime-n-deportistas-elite_2023080664cf47d995af7e0001521b4c.htm

Peña, Laura. “Laura Peña anuncia l'aturada de la seva carrera.” *Diari de Girona*, 22 d'abril de 2024.

<https://www.diaridegirona.cat/esports/2024/04/22/laura-pena-anuncia-atura-seva-101391670.html>

9. ANNEXOS

ANNEX 1

Preguntes entrevista: Psicologia en el bàsquet (psicòlegs esportius)

<https://forms.gle/6AkLMRCCJp8c8Lg16>

PSICOLOGIA EN EL BÀSQUET

Soc la Bruna Canals Gibanel, aquest curs he acabat 1r de batxillerat de l'institut Les Cinc Sènies, estic fent el treball de recerca i el tema consta de quina és la importància de la psicologia en els esportistes d'alt rendiment, m'he centrat en el bàsquet, ja que és l'esport que practico. Amb les respostes d'aquest formulari podré obtenir més informació sobre el tema que estic tractant i m'ajudarà a ampliar coneixements al respecte.

bruna.canals@inslescincsenies.cat [Canvia de compte](#)



No compartit

* Indica que la pregunta és obligatòria

On us ubiqueu dins de l'estructura del club? I quants sou? *

La vostra resposta

Quin és el vostre paper i l'objectiu de la vostra àrea de psicologia esportiva de cara el club/esportistes? *

La vostra resposta

Quins equips tracteu dins del club? *

La vostra resposta

Quines són les accions que duu a terme dins el Club? *

La vostra resposta

Quines metodologies i tècniques utilitzes per treballar amb els jugadors? *

La vostra resposta

Fas algun tipus de dinàmiques de grup i cohesió dins del club? Com? *

La vostra resposta

Quins són els casos que et trobes que has d'intervenir més? *

La vostra resposta

Has tractat alguna problemàtica amb algun equip? Si és així com va ser el procés?

La vostra resposta

Per què creus que és important la figura de psicòleg dins d'un equip de bàsquet des de la teva experiència personal? Creus que contribueix a millorar els resultats? *

La vostra resposta

En resum, creus que l'assessorament amb un psicòleg esportiu, pot fer que obtinguis més rendiment i més beneficis que un equip que no en té? Per què? *

La vostra resposta

Si hi ha alguna cosa més que creus que pots aportar (si tens com a referent a algú, recomanaries alguna experiència o anècdota que et sembla interessant..), ho pots deixar per escrit.

Moltes gràcies per la teva col·laboració!

La vostra resposta

ANNEX 2

Preguntes entrevista: Psicologia en l'esport (entrenadors/es)

[SzM8Tn-gPRJA/viewform?usp=sf_link](https://forms.gle/SzM8Tn-gPRJA/viewform?usp=sf_link)

Com gestiones els entrenaments dels teus equips?

La vostra resposta

Quina és la filosofia del teu entrenament?

La vostra resposta

Quins són els mètodes de treball?

La vostra resposta

Quina importància li dones a la cohesió de l'equip?

La vostra resposta

Creus que és important establir una comunicació efectiva entre jugador/a i entrenador/a?

Per què?

La vostra resposta

És igual d'important la psicologia a l'esport col·lectiu que a l'esport individual?

La vostra resposta

Creus que la psicologia esportiva és igual d'important que portar un bon rendiment físic? Per què?

La vostra resposta

Quins diferents perfils de caràcters de jugadors/es et pots trobar?

La vostra resposta

Has viscut alguna situació complicada, on urgetment has hagut d'optar per un psicòleg esportiu?

La vostra resposta

Com has gestionat i afrontat aquesta situació?

La vostra resposta

Quins moments de satisfacció destacaries de la teva trajectòria i per què?

La vostra resposta

Et sents orgullós/a d'algunes accions que hagi pogut realitzar?

La vostra resposta

Has pogut comparar un equip que té psicòleg esportiu i d'altres que no? Si és així, quines diferències de rendiment has observat entre equips que han tingut el suport d'un psicòleg esportiu i aquells que no?

La vostra resposta

ANNEX 3: Preguntes entrevista→ La importància de la psicologia en l'esport (esportistes d'alt rendiment)

<https://forms.gle/K3WTDmkpdqnJeJKg6>

Quin esport practiques o practicaves? *

La vostra resposta

Quina importància creus que té la psicologia en el teu rendiment esportiu? *

- ☐ Molt important
- ☐ Bastant important
- ☐ Poc important
- ☐ Gens important

Has treballat mai amb un psicòleg esportiu? *

- ☐ Sí
- ☐ Mai

En el cas que escollit la opció "sí", com s'ha vist reflectit en el teu rendiment?

- ☐ Molt positivament
- ☐ Positivament
- ☐ Neutre
- ☐ Negativament
- ☐ Molt negativament
- ☐ Altres: _____

Quins aspectes del teu joc o rendiment van millorar gràcies al treball amb un psicòleg esportiu?

- ☐ Concentració
- ☐ Gestió de l'estrès
- ☐ Motivació
- ☐ Autoconfiança
- ☐ Comunicació amb l'equip
- ☐ Altres: _____

En quines àrees de la psicologia creus que necessites més suport? *

- ☐ Gestió de l'ansietat
- ☐ Millora de la concentració
- ☐ Augment de la motivació
- ☐ Gestió de la pressió
- ☐ Desenvolupament de la resiliència
- ☐ Altres: _____

Quins recursos psicològics creus que serien més útils per el teu rendiment en el teu esport? *

- ☐ Tècniques de relaxació
- ☐ Visualització
- ☐ Tècniques de motivació
- ☐ Sessions individuals amb psicòlegs
- ☐ Altres: _____

Quines dificultats psicològiques creus que són més comuns en el teu esport? *

- ☐ Por al fracàs
- ☐ Pressió de les competicions
- ☐ Problemes de confiança
- ☐ Estrès
- ☐ Altres: _____

Com gestiones la pressió abans d'una competició important?

La vostra resposta

Com mantens la motivació durant la temporada, especialment en moments difícils?

La vostra resposta

Has tingut alguna vegada una crisi d'atac d'ansietat, pànic, desconfiança, bloqueig...? Com la vas superar?

La vostra resposta

ANNEX 4: Preguntes entrevista Rosó Buch:

<https://forms.gle/1gDMphQy8gr91hUz7>

Quina importància creus que té la psicologia en el teu rendiment esportiu? *

- ☐ Molt important
- ☐ Bastant important
- ☐ Poc important
- ☐ Gens important

Quins aspectes del teu joc o rendiment van millorar gràcies al treball amb un psicòleg esportiu? *

- ☐ Concentració
- ☐ Gestió de l'estrès
- ☐ Motivació
- ☐ Autoconfiança
- ☐ Comunicació amb l'equip
- ☐ Altres: _____

En quines àrees de la psicologia creus que necessites més suport? *

- ☐ Gestió de l'ansietat
- ☐ Millora de la concentració
- ☐ Augment de la motivació
- ☐ Gestió de la pressió
- ☐ Desenvolupament de la resiliència
- ☐ Altres: _____

Quines dificultats psicològiques creus que són més comuns? *

- ☐ Por al fracàs
- ☐ Pressió de les competicions
- ☐ Problemes de confiança
- ☐ Estrès
- ☐ Altres: _____

Com gestiones la pressió abans d'una competició important? *

La vostra resposta

Com mantens la motivació durant la temporada, especialment en moments difícils? *

La vostra resposta

Has tingut alguna vegada una crisi d'atac d'ansietat, pànic, desconfiança, bloqueig...? En cas afirmatiu, com ho vas superar?

La vostra resposta

Quines estratègies psicològiques que t'han proporcionat, t'han semblat més útils? *

La vostra resposta

Pots descriure exemples concrets on la intervenció d'un psicòleg esportiu hagi marcat diferències en la teva preparació mental, rendiment, confiança, gestió del temps, autoestima...? *

La vostra resposta

T'ha costat establir i assolir objectius personals i professionals amb l'ajuda del psicòleg esportiu? *

La vostra resposta

Quina és la teva opinió general sobre el suport psicològic en l'esport d'alt rendiment, des de la teva experiència personal? *

La vostra resposta

En resum, creus que l'assessorament amb un psicòleg esportiu, pot fer que obtinguis més rendiment i més beneficis que un equip que no en té? *

La vostra resposta

Si hi ha alguna cosa més que creus que pots aportar (si tens com a referent a algú, recomanaries alguna experiència o anècdota que et sembla interessant..), ho pots deixar per escrit.

Moltes gràcies per la teva col·laboració!