

Els condicionants psicològics del rendiment

Autor: Josep Marí
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

ELS CONDICIONANTS PSICOLÒGICS DEL RENDIMENT

Presentació

Més que de psicologia de l'esport, en aquest article parlarem de psicologia del rendiment humà. Les variables psicològiques directament implicades en el rendiment d'un esportista i els diferents procediments de preparació psicològica per a la competició són generalitzables a qualsevol situació on es pretengui rendir al màxim de les pròpies possibilitats; i més encara, sota algun tipus de pressió.

Tractarem de psicologia del rendiment, però l'aplicarem al tennis de taula practicat amb un alt nivell d'exigència. El fet de portar cinc temporades treballant amb el grup de tennis de taula del centre m'ha permès col·laborar estretament amb tres entrenadors (Hubert Hustache, Steen Kyst i Josep Llopart), participar en cinc Campionats d'Europa per a Joves i estar en contacte permanent amb més d'una generació de jugadors espanyols (des d'Alfredo Carneros fins a Marc Duran). D'ells he après bona part dels continguts que ací s'exposaran i en ells em recolzo per atrevir-me a fer un "vestit" a mida de les necessitats psicològiques d'aquest esport.

Faré servir altra vegada, ja ho vaig fer en el primer dels meus articles referit a les necessitats psicològiques de l'entrenador, una piràmide per vertebrar la meva exposició. Crec que aquesta figura reflexa les relacions de dependència que es donen entre els diferents condicionants del rendiment.

Els condicionants psicològics del rendiment

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Aquesta vegada, la piràmide inclouria els següents continguts:

Nivell	Condicionant	Descripció	Medis de treball
I	Poder aprendre	<ul style="list-style-type: none">• Funcionament personal• Entorn immediat	<ul style="list-style-type: none">• Gestió de l'estat d'ànim• Ampliació dels suports anímics
II	Voler aprendre (Motivació)	<ul style="list-style-type: none">• Tenir molt clar què vull i com aconseguir-ho• Pagar tot el seu preu	<ul style="list-style-type: none">• Establiment de objectius• Coherència entre medis/objectius• Control de la progressió esportiva
III	Saber aprendre	<ul style="list-style-type: none">• Establir objectius / medis• Atribuir encerts/errors• Generalitzar aprenentatges	<ul style="list-style-type: none">• Visualització de gestos i jugades• Establiment d'objectius• Esquemes de decisió tàctica
IV	Saber demostrar el que s'ha après (Saber competir)	<ul style="list-style-type: none">• Mantenir la concentració• Controlar els nervis• Millorar la confiança	<ul style="list-style-type: none">• Pla de pre-partit• Senyals de desajustament durant el joc• Paraules clau durant el joc• Rutines psicològiques entre punts

Els condicionants psicològics del rendiment

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Descripció dels condicionants psicològics del rendiment

Poder aprendre

Aquest condicionant fa referència a la predisposició psicològica del jugador per a l'aprenentatge de les diferents habilitats implicades en el tennis de taula. Certes característiques del funcionament personal del jugador, diguem-li personalitat, i certes qualitats de l'entorn immediat de l'esportista (entrenadors, pares, amics, tutors, etc.) poden en el millor dels casos facilitar, en el pitjor interferir, el procés d'aprenentatge.

Vegem uns exemples:

Exemple n 1

El cas del jugador perfeccionista

Al final de cada entrenament, l'entrenador del jugador perfeccionista, demanava al seu deixeble una valoració del grau d'aprofitament de la sessió. Donat que la sessió no havia sortit perfecte (això no està a l'abast dels humans), havia resultat pèssima. No existia terme mig. Les coses estaven rematadament malament o estaven perfectes. O zero o cent, els percentatges i els matisos no formaven part del seu llenguatge.

El dilluns fatal, el dimarts també, el dimecres tres quarts del mateix, i el dijous, per variar, altra vegada fatal. Sempre fatal, no es progressava, desmotivació i, molt probablement, quelcom de tristesa. Aquest estat d'ànim no permetia que el jugador persistís en l'esforç el temps necessari per recollir els fruits.

Exemple n 2

Els pares assistència tècnica en carretera

El pare fa de taxista, conduint la furgoneta, i de psicòleg, seleccionant els dos darrers consells abans que el seu fill abandoni les graderies per jugar el partit. La mare és la responsable de la logística. Dispensa entrepans cada tres hores, canvia samarretes mullades per planxades, canvia bidons buits per plens i col·loca dorsals. El germà gran és el tècnic en audio-visuals. Grava els partits, partits que mai arriben a veure's, edita els muntatges del campionat i fa sentir al seu germà mitjà el protagonista de la pel·lícula. El germà petit és el president del club de fans del mitjà. Faci el que faci el seu germà a la taula, està disposat a desafiar les seves cordes vocals.

Els condicionants psicològics del rendiment

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Quan el mitjà perd un partit, ningú li recrimina res; només faltaria...! Però no fa falta. El llenguatge corporal ho diu tot. Les cares no s'assemblen en res a les que va veure la setmana passada, quan va guanyar al campió de la passada edició. Insisteixo, ningú li diu res, però ell sent que ha defraudat al seu equip.

La propera vegada que jugui no voldrà repetir aquesta experiència negativa. Voldrà guanyar per tots els mitjans. Necessitarà tant guanyar aquest partit que pot ser que s'oblidi fins i tot de jugar. Si és així, és molt probable que torni a perdre. Aquest entorn immediat no està facilitant el seu rendiment ni el seu aprenentatge, ni tan sols, la seva conquesta de l'autonomia personal.

El que pels metges és la febre, pels psicòlegs és l'estat d'ànim. Quan tenim febre, podem afirmar que quelcom anormal li està passant al nostre organisme. Quan l'estat d'ànim està alterat, és probable que el jugador no estigui en les millors condicions per poder aprendre.

Podem saber, només per l'augment de temperatura, que és el que li està passant al nostre organisme? Sabem que alguna cosa li passa, però no podem endevinar exactament de què es tracta. El mateix passa amb l'ànim. Un canvi d'ànim bruscat, un estat d'ànim totalment diferent al normal o un estat d'ànim contínuament canviant pot avisar-nos de que el jugador no està en les millors condicions per aprendre. Si això es deu a un desengany sentimental, al seu pessimisme o a la pressió familiar que percep quan juga, precisa alguna pregunta més.

Voler aprendre

Per motivació entendrem una suma de claredat, coherència i compromís.

La claredat haurà de trobar-se en els objectius que es persegueixen, la coherència en els mitjans dels que es disposa per treballar cap a aquestes metes, i el compromís en la persistència en l'esforç per portar a terme tots aquests mitjans; sigui quin sigui el seu desenllaç. Aquest compromís es verificarà a través de l'acompliment de les tasques que s'assignin i de la implicació personal en el programa esportiu.

Els condicionants psicològics del rendiment

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Exemple n 3

La jugadora que no acabava de pagar tot el preu

Havia arribat a un pacte: el seu entrenador la prepararia per aquest objectiu (quasi impossible, a judici dels dos) a canvi de que ella invertís un deu d'esforç, dedicació i il·lusió. Només amb un deu existia una remota opció d'apropar-se a tan preuat objectiu.

La jugadora, bastant acomodada fins llavors en una situació fàcil, va començar rendint a un nivell que podríem situar al voltant del sis (el doble del que estava oferint fins a la data). En una primera reunió de valoració, el psicòleg la felicità per haver doblat l'esforç i li va demanar que li expliqués com ho havia aconseguit. Però tot seguit li va fer veure que estava perdent el temps i fent-lo perdre als que l'estaven ajudant; doncs encara li quedaven quatre punts per pagar tot el preu sencer.

Mai va acabar de pagar tot el preu que valia allò que volia. Potser va valorar que pagar un preu tan alt, li havia d'atorgar certes garanties d'èxit; garanties que mai se li van voler donar. L'alta competició no sap ni de drets ni tampoc de garanties. Passa que l'esportista ho posa tot de la seva part i el resultat final no és l'esperat. Això pot passar perquè l'esportista no controla totes les variables que incideixen en el seu rendiment. Ara bé, l'única opció que tenia aquesta jugadora passava per pagar tot el preu primer i córrer el risc de perdre'l després.

Saber aprendre

El jugador haurà d'aprendre un gran repertori d'habilitats si vol arribar a rendir al límit de les seves possibilitats. Per aprendre totes aquestes habilitats, primer necessitarà saber aprendre; o bé saber fer-ho encara més ràpid. Sovint donem per suposada aquesta primera habilitat i no invertim quasi temps en reforçar-la.

Saber establir-se objectius clars i realistes, mitjans de treball coherents amb aquestes metes i sistemes per valorar si amb aquests mitjans s'estan aconseguint aquests objectius, facilita considerablement el procés d'aprenentatge.

Atribuir correctament els errors, també els encerts, de manera que es reconeguin els errors propis, accelera considerablement l'aprenentatge. Mirar la pala sistemàticament després de cada errada, pot estar indicant un estil

Els condicionants psicològics del rendiment

Autor: Josep Marí
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

d'atribució extern. Si no s'admet l'error, no es corregeix, i si no es corregeix, es perpetua l'errada. D'aquesta manera es compromet la progressió del jugador.

Si al jugador se li ensenya que acompanyant la pilota amb la pala, en el top-spin de revés, augmenta la seva sensació de control sobre el cop; a partir d'ara, el jugador per sí sol, ha de ser capaç d'aplicar aquest nou recurs a aquells cops que executi sense confiança. Dit en altres paraules, ha de ser capaç de generalitzar els aprenentatges.

Establint objectius i medis, atribuint de forma realista els seus errors i generalitzant els aprenentatges no esgotem el repertori d'habilitats necessàries per saber aprendre. Només es pretenia repassar algunes de les més manipulables pels entrenadors.

Si el jugador percep que aprèn els gestos tècnics més lentament que la resta dels companys de la sala, mostra dificultats en les assignatures de raonament (matemàtiques, física, química, etc.) i fa una mitjana superior a dues errades consecutives durant el partit, molt probablement aquest jugador necessitarà rebre algunes classes sobre l'aprenentatge.

Quan un jugador comet una errada executant un esquema de joc a l'entrenament, hem d'estar atents a la seva reacció. Repeteix l'errada? Canvia en alguna cosa el seu gest? Realitza algun tipus d'ajustament psicològic? Tota repetició sistemàtica de l'errada, falta de correcció o pèrdua de control després d'un nou fracàs, pot estar-nos indicant una manca d'hàbit d'anàlisi de l'errada i de rectificació del gest.

Saber demostrar

Si el jugador pot, vol i sap aprendre, llavors alguna cosa haurà après. Potser no tot el que nosaltres esperàvem d'ell.. Poc importa tot això, si del que es tracta és de treure'n el màxim partit al que ja es té. Per això, sobre tot sota la pressió de la competició, cal regular l'atenció (mantenir la concentració), ajustar l'activació (controlar els nervis), i creure en les pròpies possibilitats (tenir confiança). Expressat d'una altra manera, per evitar que les emocions interfereixin en el rendiment cal saber competir.

Josep Marí
Psicòleg del CAR