Alumne: Oriol Abella Jordà
Tutor: Ramon Vila

El poder de la ment en l'esquí de competició

Presentació

Aquest treball de recerca parla sobre la preparació psicològica d'un esquiador d'elit i també de diferents tècniques per millorar-la. El perquè del tema d'aquest treball és el fet que personalment és un esport que practico des de tota la vida i especialment el tema de la psicologia en l'esport en general és un tema que m'interessa molt, així que vaig decidir fer aquest treball de recerca. Els objectius que es volen assolir amb aquest treball és saber com la concentració mental influeix en un esportista d'elit i saber la manera de millorar-la, per tal de, finalment, elaborar un pla de rutina d'acord amb aquesta afectació. Per orientar-me sobre el tema del treball i consultar alguns dubtes sorgits he utilitzat l'ajuda de professionals sobre el tema per tal de solucionar-los.

En aquest treball, encara que la part principal sigui la part de l'entrenament psicològic d'un esquiador d'elit, també es parla, com a introducció, de què és l'esquí alpí competitiu, de les seves modalitats i de l'entrenament físic que requereix.

Metodologia

Per tal de realitzar el treball he seguit una rutina que m'ha servit d'ajuda per poder-ho fer tot en ordre i de manera ben organitzada. Primerament he anat recopilant

Emmi
WENGER
Mercator
SIOL

informació de cada aspecte per tal que així, un cop tingués prou informació d'un tema i n'hagués fet prou recerca, pogués començar a fer-ne l'explicació. Un cop tenia un aspecte explicat, començava a buscar informació del següent. Per tal que tota la informació aconseguida estigués ben estructurada i verificada, ho vaig consultar amb una psicòloga esportiva entesa en el tema. Ella em va guiar en alguns moments del treball en els quals no sabia per on seguir i també em va revisar la part pràctica.
En la part més pràctica del treball, la metodologia que vaig seguir va ser la següent: primerament vaig parlar amb diferents esquiadors d'elit de gran reputació per tal de que responguessin a una entrevista. Vaig preparar les diferents entrevistes per separat i finalment els les vaig enviar. Les entrevistes en alguns casos me les van respondre mitjançant un document, tot i que la majoria ho van fer per mitjà d'un àudio, així que vaig haver transcriure les seves respostes i en alguns casos estructurar bé les respostes.
Finalment, la metodologia seguida en l'última part del treball va ser primerament fer un estudi sobre les meves capacitats juntament amb la psicòloga esportiva; un cop fet aquest pas, vaig començar a fer el meu propi pla d'entrenament psicològic d'acord amb les característiques treballades en el text.

Cos del treball
La part teòrica del meu treball consta de dos grans apartats: la preparació física i la preparació psicològica d'un esquiador d'elit.
Com en tot esport, l'esquí alpí a nivell d'elit requereix una certa preparació física per

tal d'aguantar tots els esforços necessaris per completar una baixada de competició. Per tal de cobrir tots els aspectes que calen per fer una bona preparació física, primer haurem de saber les necessitats bàsiques que requereix aquest esport. Actualment el físic de l'esquí està molt centrat en els aspectes següents: força, velocitat (acíclica i de reacció) i resistència aeròbica.
En l'esquí alpí, com en tots els esports d'elit, la preparació psicològica és molt important, i juntament amb la preparació física fan que un esportista pugui arribar a l'èxit. I com el físic de l'esquiador, la part psicològica també es pot i s'ha d'entrenar per tal d'arribar a un punt en què l'esportista se senti còmode esquiant, gaudeixi i, juntament amb això, assoleixi una sensació d'autocontrol i autoestima suficient per poder donar el màxim del seu rendiment en una sola baixada.
Un cop s'ha decidit que es vol entrenar psicològicament, abans s'ha de saber en quins dels diferents estats emocionals es troba una persona, per tal d'entrenar d'una manera específica o d'una altra. Els diferents estats emocionals que trobarem al llarg del treball són: estat d'òptima disposició, d'ansietat competitiva, de conformitat, fòbic, abans de la competició, durant i després.
De cara a triar quines són les millors tècniques per a un esport, ens haurem de fixar en les diferents habilitats que requereix la seva pràctica, com bé podrien ser el control de l'ansietat, la confiança, l'estrès, etc. En el cas de l'esquí alpí les habilitats psicològiques necessàries són: la motivació, la concentració i el nivell d'activació. Tot contemplant aquestes habilitats psicològiques requerides en l'esquí alpí de competició, utilitzarem una sèrie de tècniques psicològiques per tal de potenciar-les i, així, portar el nivell de l'esquiador al màxim rendiment. De totes les tècniques psicològiques possibles, al meu treball s'expliquen de manera extensa la visualització, el control d'activació, el control del pensament, l'establiment d'objectius i la relaxació a la portella.
En la part més pràctica del meu treball, per tal de mostrar la importància de l'entrenament psicològic en els esquiadors d'elit, he decidit fer quatre entrevistes. D'aquestes quatre entrevistes, tres estan fetes a alguns dels millors esquiadors estatals alpins de l'última època, Ferran Terra, Pol Carreras i Joaquim Salarich. Tots han arribat a l'èxit al llarg de les seves carreres i tots ells utilitzen algunes metodologies diferents que segur que són interessants de veure i interpretar. Finalment, també hi haurà una entrevista a una psicòloga esportiva, Sílvia Alzina. Aquesta psicòloga, a part d'explicar-nos alguns dels paràmetres més importants a l'hora de treballar amb un esportista d'elit, també donarà la seva visió com a psicòloga sobre el tema.
La segona part pràctica del treball, i per mi la més important, és l'elaboració de la meva pròpia rutina d'entrenament psicològic. Aquesta, un cop seguits tots els passos per dur-la a terme i amb l'ajut i la instrucció de Sílvia Alzina, ha quedat estructurada de la manera següent: un cop comenci el dia d'esquí, ja sigui un dia

de competició com un dia d'entrenament convencional, començaré amb una bona activació tant física com psicològica. Físicament es pot començar amb estiraments i posteriorment amb una mica d'activació de tots els músculs mitjançant diversos exercicis; i per a la part psicològica podem escalfar la ment utilitzant elements com la música en l'escalfament i/o l'entrenament, o la visualització d'imatges motivadores per començar bé el dia. Per tal de millorar aquesta primera fase de l'entrenament, utilitzaré aquesta taula que anteriorment ja està posada en el treball perquè ens permet saber amb exactitud quin és el millor escalfament d'acord amb els seus resultats. Un cop ja haguem superat l'activació del dia i s'hagin fet les primeres baixades, posteriorment ja passarem a les baixades d'entrenament o bé de competició. Aquestes seran tractades totes per igual, sempre repetiré la mateixa rutina, tant en cada baixada de l'entrenament com en la carrera. La rutina comença amb un reconeixement del recorregut de la baixada i posteriorment la visualitzaré per detectar possibles errors o punts on es pugui tenir algun imprevist a l'hora de baixar. Posteriorment, un cop ja m'estigui preparant de cara a la baixada, faré una sèrie d'activacions tant psicològiques com físiques per tal d'estar suficientment activat per fer una bona competició. En aquesta activació utilitzaré la que millor rendiment m'hagi donat en l'escalfament de bon matí, així podré recuperar sensacions i serà com una baixada més. Finalment, abans de baixar demanaré al meu entrenador que em faci una bona activació a la portella perquè com a esquiador necessito sortir activat, no puc estar relaxat perquè sinó al principi del traçat no estic prou atent.
Si en algun moment de tota aquesta rutina d'entrenament psicològic tinc algun pensament obsessiu, com per exemple que no soc prou bo per acabar aquesta carrera, el que hauré de fer per treure-me'l del cap serà utilitzar la tècnica de control de pensament, concretament la de parada del pensament. Per seguir-la utilitzaré la llista indicada, que ja estava anotada en el treball, perquè en aquests casos una de les millors solucions és tenir-ho tot anotat per ser més conscients del que estem fent.

Conclusió

Un cop acabat el treball de recerca sobre la influència de la concentració mental en un esportista d'elit i la manera de millorar-la, per primer cop he entès com pot ser de complicada la preparació psicològica per a un esportista d'elit, i més en un esquiador alpí. Hem vist que abans d'elaborar un entrenament psicològic hem de saber en quin estat emocional està, també s'han de mirar les diferents habilitats psicològiques que es necessiten per fer l'esport i després, finalment, podem triar entre les diferents tècniques de millora a escala mental per a l'esportista. En l'àmbit de l'esquí alpí hem vist que les tècniques més importants són la visualització, la tècnica del control de l'activació, l'establiment d'objectius i la relaxació a la portella. Mitjançant les entrevistes, també he pogut veure que no tots els esportistes uti-

litzen una mateixa rutina d'entrenament psicològic, i fins i tot n'hi ha alguns, com Ferran Terra, que no n'han utilitzat. Amb les entrevistes també he pogut veure des del punt de vista d'una psicòloga esportiva com es treballa amb un esportista d'elit per millorar el seu rendiment i quins aspectes s'han d'evitar per tal que l'esportista pugui arribar a l'èxit.
Finalment, fent el meu entrenament psicològic he pogut detectar quines són les meves grans dificultats com a esquiador d'elit, cosa que m'ha ajudat molt de cara a la següent temporada, per millorar-les i intentar ser millor esportista i millor esquiador.

Bibliografia web

— <http://www.xports.es/esqui-modalidades/> — <https://www.laopiniondezamora.es/especiales/esqui/2013/11/modalidades-esqui-alpino-n118_30_7404.html> — <https://www.nieveplus.com/modalidades-esqui-existen/> — <https://www.marca.com/2013/01/19/mas_deportes/nieve/1358601964.html> Document Federació catalana de la preparació física en l'esquí alpí de Jaime Gil y Jaime Hortal> — <https://issuu.com/bibmontserrat/docs/tr_betgriful <https://prezi.com/_yhq70pvhzu6/els-esportistes-i-la-seva-preparacio/> — <https://docplayer.es/86690980-Psicologia-esportiva-factors-que-influeixen-en-l-esport.html> — <https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm> — <https://diari.uib.cat/arxiu/Limpacte-psicologic-de-les-lesions-esportives-.cid366255> — <http://reme.uji.es/articulos/numero22/revisio/texto.html> — <https://www.acuapsicologia.com/ca/project/psicologia-de-lesport/> — <https://www.uab.cat/doc/Prog26964cat> — <https://www.copc.cat/cursos/1043/Les-claus-psicol-giques-del-rendiment-esportiu> — <https://www.trainerweb.net/blogs/49-entrenamiento/153-entrenamiento-habilidades-psicologicas> — <https://prezi.com/uzyokrf2qjd1/habilidades-psicologicas/> — <https://www.cgdformacion.com/blog/blog-cgd-8/post/habilidades-psicologicas-de-un-deportista-de-alto-rendimiento-28> — <http://altorendimiento.com/tienda/psicologia-entrenamiento-habilidades-basicas-ejercicios/> — <https://gemasancho.com/2019/04/01/el-psicologo-deportivo-variables-habilidades-y-estrategias-de-intervencion/> — <https://www.manuelescudero.com/texto-de-videos-psicologia/motivacion-teoria-y-estrategias/> — <https://docplayer.es/86690980-Psicologia-esportiva-factors-que-influeixen-en-l-esport.html#show_full_text> — <https://www.trainerweb.net/blogs/49-entrenamiento/153-entrenamiento-habilidades-psicologicas> — <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000100001> — <https://www.rpd-online.com/article/view/152> — <https://powerexplosive.com/wp-content/uploads/2016/03/concentracion-powerexplosive.jpg> — <https://powerexplosive.com/wp-content/uploads/2016/03/concentracion-powerexplosive.jpg> — <https://connectyourbody.com/nivel-de-activacion-y-rendimiento/> — <https://psicologiaymente.com/coach/visualizacion <https://lamenteesmaravillosa.com/3-tec-

nicas-de-visualizacion-conectar-cuerpo-y-me nte/> — <http://www.mercedes-rubio.es/2018/07/28/nivel-de-activacion-optimo/> — <http://psicologiadeportiva-cristhianfo.blogspot.com/2014/02/tecnica-de-visualizacion-en-la.html> — <https://www.lifeder.com/visualizacion/ <https://mundoentrenamiento.com/metodo-de-visualizacion/> — <http://psicologiadeportiva-cristhianfo.blogspot.com/2014/10/visualizacion-en-el-depor te-utilizacion.html> — <https://psico-deportes.blogspot.com/2009/12/activacion-tecnicas-para-centrarte-en.html> — <https://silo.tips/download/psicologia-del-deporte-5 <https://psicologiaclinicaydeldeporte.es/kumite-control-de-la-activacion/> — <https://www.cienciadeporte.com/images/congresos/leon/psicologia%20y%20control%20motor/ezquerrointervencion.pdf> — <http://mundofutbolbase.es/art/3105/las-tecnicas-de-relajacion-en-el-deporte> — <https://es.velitessport.com/control-de-activacion/> — <https://www.cienciadeporte.com/images/congresos/madrid/Ensenanza%20de%20la%20Actividad%20Fisica/Educacion%20Fisica%20Escolar/T%C3%A9cnicas%20de% 20control.pdf> — <https://zoraidarodriguezvilchez.es/blog/articulos/mens-sana-revista-desafio/> — <https://www.efdeportes.com/efd92/autoc.htm <https://www.libreriadeportiva.com/libro/control-del-pensamiento-y-sus-estrategias-en-el-deporte_27166> — <https://psicologiaclinicaydeldeporte.es/ciclismo-parada-pensamiento/> — <https://bosport.wordpress.com/2015/06/04/estableciendo-objetivos/> — <https://www.efdeportes.com/efd64/metas.htm> — <https://ca.wikipedia.org/wiki/Ferran_Terra_i_Navarro> — <https://www.efdeportes.com/efd171/entrenamiento-psicologico-del-deportista.htm> — <https://www.efdeportes.com/efd64/metas.htm> — <http://psicologiadeportiva-cristhianfo.blogspot.com/2014/09/establecimiento-de-objetivos-para-que.html> — <https://ca.wikipedia.org/wiki/Pol_Carreras_Torras> — <https://ca.wikipedia.org/wiki/Joaquim_Salarich_i_Baucells> — <https://rfedi.es/Deportista/1836> — <https://www.enciclopedia.cat/ec-eec-12302.xml> — <https://www.aramon.com/blog/cerler/la-importancia-del-trabajo-psicologico-esqui-desde-la-perspectiva-una-freeride/?utm_campaign=shareaholic&utm_medium=email_this&utm_source=email> — <https://www.wikizero.com/ca/Joaquim_Salarich_i_Baucells> — <https://www.ertheo.com/blog/entrevista-carlos-barea-psicologo-coach-deporte/> — <https://evamolleja.com/beautiful-lighting-effects/> — <https://www.aramon.com/blog/aramon/aspectos-basicos-de-la-preparacion-fisica-para-esquiar/> — <https://www.entrenamiento.com/atletismo/velocidad/velocidad-de-reaccion-y-velocidad-aciclica/>