

L'ENTREVISTA

David Baixeras: "El Girona FC té una fòbia adquirida davant dels partits transcendentals"

Psicòleg esportiu

MARTA COSTA-PAU 23/06/2016 00:00

0

0



L'ENTREVISTA
MARTA COSTA-
PAU
(/FIRMES/MAR
TA_COSTA-
PAU/)

Tenien a tocar l'ascens a Primera Divisió, tothom (o gairebé) confiava que no se'ls escaparia, però en l'últim moment, el més crucial, el somni es va esfumar. Tres vegades en només quatre anys el Girona FC ha perdut en l'últim moment l'ocasió de pujar a la màxima categoria del futbol professional, l'últim cop dissabte passat. Què li passa al Girona FC? David Baixeras, exassessor durant tres anys del futbol base del Girona FC i psicòleg del centre de psicologia esportiva de la Clínica Bofill de Girona i de diversos campus d'estiu de futbolistes professionals (Andreu Fontàs i Marc Bartra, entre d'altres), no té cap dubte que tot és qüestió de psicologia.

Nervis, mala sort, excés de confiança... ¿què traeix el Girona FC quan es juga l'ascens a Primera Divisió?

Crec que el Girona FC té un obstacle mental, ansietat i fòbia adquirida davant els moments transcendentals, com ara un partit que tothom sap que és crucial. D'aquesta fòbia se'n deriven els nervis, l'ansietat durant el partit, els pensaments negatius... Tot plegat fa que els jugadors surtin des del minut zero perdent el partit.

Fòbia adquirida?

Adquirida en cada frustració. El Girona n'ha patit tres, una de les quals especialment tràgica, la de la temporada anterior, en el partit contra el Lugo a Montilivi. Cada frustració desencadena la por que en un partit crucial es torni a repetir. Aquesta por es pot encomanar als nous jugadors si no s'hi posa remei.

Recomana un psicòleg al Girona?

Si no contracta un psicòleg, com a mínim que treballi a fons l'aspecte mental, que no vol dir que hi hagi un problema de malaltia mental. Si quan a un jugador li fa mal la cama es demana l'ajut d'un fisioterapeuta, quan hi ha un problema de fòbia o ansietat cal l'ajuda d'un psicòleg. Aquesta ajuda s'ha passat per alt durant massa temporades, que han acabat amb els jugadors amb el cap baix o plorant.

Quina cura proposa?

La prevenció ja des de la pretemporada, marcant uns objectius que siguin realistes i diferenciats en el temps: uns objectius més propers, uns a més llarg termini i uns per a final de temporada. Treballar en equip i també individualment: hi ha jugadors que davant de situacions crucials tenen més estrès o ansietat que altres. Caldria que se'ls ensenyés a treballar la relaxació, la respiració, tècniques psicològiques com l'aturada de pensaments negatius. La psicologia necessita treball, esforç i temps. A vegades es pot treballar només amb l'entrenador. Cruyff deia que el futbol és un joc que es juga amb el cervell. La majoria dels esportistes diuen que en el seu rendiment l'aspecte físic i tàctic hi pesa un 30-40% i l'aspecte mental, un 70-60%. Però, ¿quanta estona treballen l'aspecte mental?

¿Funcionaria un vídeo com els que passava Guardiola als jugadors del Barça?

El dia que els va passar el famós vídeo al·lusionat a *Gladiator*, els primers 15 minuts d'aquell partit van ser els primers quinze minuts més dolents d'aquella temporada. Era un vídeo molt emotiu i molt bo, però els hi va passar just abans d'entrar al camp, quan els jugadors ja estaven molt nerviosos. Era una bona eina però la va aplicar malament. Guardiola té molta mà esquerra però no és un professional de la psicologia.

El Girona també ha recorregut al visionat en grup d'un vídeo.

Va ser la temporada en què es va salvar en l'últim partit de baixar de categoria. El club em va demanar ajuda i em van encarregar un vídeo de motivació. Jo ja vaig advertir que no creia que un vídeo pugui salvar una temporada. Però el van passar el dia abans i van guanyar el partit.

Comparteix a facebook (https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http://ara.cat/_5f67d3c0?s=f)

Comparteix a twitter (http://twitter.com/share?url=http%3A%2F%2Fara.cat%2F_5f67d3c0%3Fs%3Dt&via=aracomarquesgi&text=D)

