


► Webs del Grup 🌐 Language

Dilluns, 17 desembre 2018



PORTADA BARÇA ESPANYOL GIRONA +FUTBOL FUTBOL.CAT BÀSQUET HOQUEI MOTOR

GIRONA  **GIRONA** - 4 juny 2015 2.00 h

DAVID BAIXERAS PSICÒLEG ESPORTIU

“L'han d'encarar com un partit mé

- “Tothom estarà motivat per pujar, però aquesta tensió també pot passar factura. d'imposar a la por de perdre”
- “El més important és seguir amb la rutina. Cal entrenar-se, però també desconne hores del dia pensant en el partit”



Baixeras, fotografiat amb una pilota a la mà L'ESPORTIU.

EDUARD CIURANA - GIRONA

Diuenge el Girona jugarà el partit més important de la seva història, contra el Lugo, un duel que promet emocions fortes i que pot acabar amb el Girona a la primera divisió. En un partit d'aquestes característiques, tan important serà controlar els

Les primes econòmiques són importants en la motivació d'un futbolista. Segur que també hi ajudaran

aspectes tècnics i tàctics com la fortalesa mental dels jugadors, que estaran sotmesos a una pressió enorme. D'aquest altre vessant, ens en parla David Baixeras, psicòleg esportiu i col·laborador del futbol de base del Girona FC.

El Girona és a un sol pas de pujar a primera. Com es gestiona tota aquesta adrenalina?

El més important, des de la psicologia esportiva, és centrar-se en l'objectiu. A principi de temporada era un, però, gràcies al bon rendiment de l'equip, va canviar i ara n'és un altre de molt més ambiciós. Ara senzillament s'ha reformulat aquesta nova fita i s'ha d'intentar controlar l'eufòria perquè no se't giri en contra el dia del partit.

Psicològicament, aquesta tensió tant deu tenir aspectes positius com aspectes negatius, no?

Sí, un aspecte positiu és la motivació: tothom estarà motivat amb l'esperança de poder pujar, però aquesta tensió també et pot passar factura, perquè t'hi veus molt a prop, potser hauràs d'estar pendent de l'Sporting...

En l'última jornada el Girona depèn d'ell mateix, però no pot fallar perquè l'Sporting també empeny per sota. Algun consell per estar concentrat al cent per cent?

Sobretot encarar el partit com un més, no fer-lo especial. Des del moment en què el fa especial tens més probabilitats que no vagi com els anteriors, i això podria fer que fracassessis en el teu objectiu. El partit ja té prou càrrega emotiva per si sol, així que s'ha d'intentar que psicològicament sigui un partit més. A la pràctica ja serà especial.

La il·lusió per pujar s'hauria d'imposar a la por de perdre?

Exacte. Si tu comences amb por, pensant que cauràs, tens més probabilitats de caure. En el futbol és el mateix: si vas amb por de perdre tindràs més opcions que aquesta posició s'acabi confirmant. S'han d'imposar les ganes de treballar i d'arribar fins al final sense pensar en la possibilitat de perdre el partit. Els jugadors s'han de centrar en el que digui el tècnic i ja està.

Ho diu com si fos molt fàcil, però els nervis hi seran...

Sí, és clar, a la teoria és fàcil dir-ho, però a la pràctica és més complicat. Però ser un futbolista professional implica que has de tenir un cert nivell psicològic per poder treballar aquesta exigència. Si ho has treballat al llarg del curs serà més fàcil.

L'afició de Montilivi ha de fer un paper important. Encara que també estarà pendent del partit de l'Sporting i ho traslladarà al camp. És bo això?

Machín ja ha dit alguna vegada que l'aspecte mental és important. Tenir mà esquerra en aquest tipus de partits és vital

És normal que l'afició estigui pendent de l'Sporting, no li pots demanar que no ho faci. L'afició el que ha de fer és omplir el camp i aconseguir que el Girona no se senti sol. Se un plus important, que no hi hagi seients buits.

L'àrbitre també estarà molt pressionat. I més amb Montilivi ple a vessar.

La feina dels àrbitres és molt complicada, sempre et recriminaran coses, el públic i els dos equips. A l'àrbitre se l'ha de deixar a una banda i els jugadors han de fer la seva feina i facilitar la del col·legiat, intentar que tingui pocs dubtes.

Els dies previs al partit es faran més llargs que un dia sense pa per al conjunt gironí. S'ha d'intentar fer vida normal o introduiria algun canvi en la rutina?

La rutina és el més important per no posar-te nerviós. Quan et fan fer coses noves és quan t'hi poses, perquè no estàs acostumat a fer-les. S'ha de seguir la rutina; sí que pots preparar coses més específiques, com ara temes d'alimentació o aspectes tècnics i tàctics, però pel que fa al funcionament el millor per treballar és seguir amb la rutina.

Doncs el Girona ha decidit que aquesta setmana els jugadors no concedeixin entrevistes, un fet que ja va passar en l'any de Rubi, i la cosa no va acabar bé. Calia aquesta decisió?

Si ho han decidit, és per restar pressió als jugadors. Potser hauria estat millor dedicar un dia a la premsa, però segurament ho han fet per controlar els *inputs* que vénen des de fora, perquè no repercuteixin en l'equip.

Des de fora, ho veu com un símptoma d'inseguretat?

No, crec que ho han fet per prevenció. Per evitar que una possible por o pressió extra sobrepassi l'equip i passi factura.

Diuen que Pablo Machín és un bon psicòleg amb els jugadors. Això ha de ser ben segur.

Sí, ja es deia de Guardiola amb el Barça. Quan es diu que l'entrenador és un bon psicòleg es refereixen al fet que té molta mà esquerra per tractar els jugadors. En Pablo sempre ha dit que l'aspecte mental és molt important, ho té present. Tenir mà esquerra en aquests tipus de situacions i partits és vital.

Els jugadors no amaguen que les cames ja comencen a pesar. Què es pot fer per contrarestar-ho mentalment?

El més important és continuar fent la rutina que dèiem. No estar les 24 hores pendent del partit, cal fer l'entrenament i després la ment necessita desconnectar, anar a passejar, al cinema... En definitiva, activitats de distracció, com ara els *hobbies*.

La prima d'ascens serà un altre estímul important per als jugadors, m'imagino

Les primes econòmiques tenen un paper molt important en la motivació d'un futbolista. A tothom li agrada que el premiï per la feina ben feta. Per tant, sens dubte que la primera ascens tindrà un paper clau a l'hora d'assolir l'objectiu.

Contra el Lugo, Machín segurament haurà d'improvisar la posició de central per les baixes de Ramalho, Mas i Richy. Una opció seria fer jugar David Garcia, inèdit els últims tretze partits. Com es reactiva un jugador en aquesta situació?

En aquest cas, l'entrenador ha de començar a treballar amb aquest jugador, en els entrenaments i també en l'aspecte psicològic. Haurà de parlar amb ell i fer-li entendre la situació pel bé de l'equip. Formes per reactivar-lo? Doncs no afegir pressió extra al jugador, perquè es posarà més nerviós, i dir-li que ha de fer el mateix que els seus companys. Tot i així, aquest partit activa qualsevol per si sol, diria.

Una altra opció seria donar entrada a Rovirola. Massa responsabilitat per a un jugador tan jove o no tot depèn de l'edat del futbolista?

Si Machín creu que el jugador està preparat, l'edat no hi té res a veure. Si és madur podrà tirar endavant un partit així, i hem de pensar que Rovirola, tot i venir del filial, ja ha jugat alguns partits amb el primer equip. Si Machín ja el va posar és perquè confia en ell. Sí que tindrà pressió, però l'edat no ha d'influir.

Si no puja directament, el Girona quedarà molt tocat de cara al 'play-off'.

De tocats, segur que hi quedarien; els jugadors volen pujar directament, però si no, saben que hi ha el *play-off*. En aquest cas s'hauria de replantejar l'objectiu i intentar que el fet de no pujar directament afectés el mínim possible.

És necessari tenir un psicòleg esportiu en un equip de 2a A?

Crec que sí, no solament en equips de 2a A, sinó també en el futbol de base. La situació econòmica és la que és, però crec que la figura del psicòleg esportiu hi ha de ser. Començant per la base, perquè formarà els jugadors per quan siguin professionals i, si ho treballen des de ben petits, tindrà molt de guanyat. Si tu parles amb els jugadors o els tècnics, molts et diran que troben molt important l'aspecte psicològic, però també diran que no el treballen. Això no quadra.

El Sabadell en tenia i ha baixat...

La psicologia suma, però no fa miracles. Quan un equip va malament tendim a anar a buscar l'ajuda dels psicòlegs, però després és molt complicat i pots fer tard. És molt millor la prevenció, treballar des de la pretemporada, perquè el psicòleg ha de conèixer la plantilla i necessita un procés d'adaptació.