

L'estat mental i la competició



Aleix Armengou

Treball de Recerca 2021-2022

1) Sumari

2) Presentació

3) Justificació

4) Hipòtesi i objectius

5) Metodologia

6) Marc teòric

6.1 Que és el mental coach?

6.2 L'estat físic influeix en l'estat mental?

6.3 l'estat mental influeix en el rendiment físic?

6.4 Esports que requereixen més entrenament mental.

6.5 Equips que contractin serveis de mental coach.

6.6 Influència del mental coach en el dia a dia de la vida quotidiana a part de l'esport.

7) Marc pràctic

7.1 Esportistes d'elit i les seves experiències amb el treball mental

7.2 Exemples d'esportistes d'elit que han millorat en resultats gràcies al mental coach.

7.3 Els millors mentals coach d'Espanya

7.4 Enquestes i resultats

7.5 Anàlisi dels resultats

7.6 Opinió sobre els resultats

8) Conclusions

9) Bibliografia

2) Presentació

Aquest treball és una recerca que estudia el rendiment i l'entrenament mental a nivell de competició en l'àmbit de l'esport. Engloba l'esport professional però també l'amateur i el junior sempre a nivell de competició. En aquest treball podrem trobar informació sobre el mental coaching, els seus beneficis, qui l'utilitza i quan?, s'utilitza, a de més d'informació sobre experiències de professionals i les seves millores. També podem trobar els resultats i l'anàlisi d'aquests, d'una enquesta anònima que contestarà gent que no practica esport i gent que si que en practica i que a més competeix.

3) Justificació

He escollit aquest tema, perquè faig tennis de competició i sé que en aquest esport el treball mental és molt important i m'agradaria buscar i informar-me sobre el nivell al que pot arribar a ser d'important, el treball mental en general, en la competició, i si a més també pot influir positivament en la vida quotidiana. Vull aprendre sobre aquest tema i poder informar a les de més persones sobre les coses positives que té el treball mental i la fortalesa.

4) Hipòtesi i objectius

- EL treball mental és imprescindible en tots els esports d'alta competició?

Objectius:

- Descobrir.
- Els esports que requereixen més mental coaching.
- Quins equips contracten serveis de mental coach.
- Quins jugadors han millorat els resultats de forma notable gràcies al mental coach.
- Comparacions de temporades amb mental coach i sense mental coach.
- Ajuda el mental coach a nivell esportiu a millorar també el teu estat mental en el dia a dia?

5) Metodologia:

- Preguntar a professionals del tema
- Llibres d'entrenadors o de mental coach.
- Contrastar la informació de diferents fonts.
- Exemples i excepcions. (perquè hi ha persones que necessiten més mental coach que altres i tipus d'entrenaments diferent i específics.

6) Marc teòric:

6.1) Que és el mental coach?

El mental coach és un tipus d'entrenament que es fa per obtenir resultats satisfactoris a l'hora d'afrontar competicions o fins i tot a la vida quotidiana.

Aquest tipus d'entrenament es basa en la preparació mental d'una persona o equip de manera que aquests obtinguin una major confiança en ells mateixos, més estabilitat emocional, pugin afrontar reptes més grans amb la mateixa capacitat física i a més puguin tenir un tipus de vida i de dia a dia més agradable i satisfactori.

Avui en dia hi ha mental coaches (entrenadors mentals) fins i tot a nivell laboral. Aquests són contractats per empreses que el que busquen és la motivació dels seus treballadors i a part d'obtenir beneficis personals obtenen cohesió de grup i, per tant, un millor clima de treball i millors resultats.

Així doncs, aquest tipus d'entrenadors també els contracten persones famoses (cantants, polítics, actors, etc...) però sobretot els equips esportius professionals de bàsquet, futbol, waterpolo, tenistes professionals, golfistes etc... Ja que a part de que aquests també son famosos doncs requereixen del mental training per afrontar les competicions tanmateix com per afrontar la fama i el seu dia a dia.



6.2 L'estat físic influeix en l'estat mental?

Entrenadors com Toni Nadal (entrenador de Rafa Nadal).



Assegurant que a l'hora de competir l'estat mental ha d'anar acompanyat d'un bon estat físic, ja que si físicament pots aguantar molt doncs l'estat mental i la motivació serà més difícil que decaigui.

Però justament l'entrenament mental el que et permet és donar més del que el teu cos creu que està capacitat. És a dir físicament tothom té un límit, però si el teu cos considera que el límit és 80 quan en realitat és 100 aquest treball mental et permetrà arribar a 100 és a dir al màxim del teu límit físic, obtenint així un rendiment màxim de les teves capacitats físiques.

Per això Rafa Nadal el seu nebot i jugador professional de Tennis, ha estat sempre entre els 10 millors del món des de 2006. S'ha caracteritzat per ser un dels jugadors físicament més forts, això ha fet que la seva força mental sigui brutal perquè sap que esta capacitat per remuntar partits molt durs encara que això suposi molt esforç i que el temps de partit es pugui allargar molt.



6.3 Esports que requereixen de més entrenament mental.

Actualment, gaire bé tots els esports a nivell de competició o professional requereixen d'entrenament mental.

En aquesta llista podem veure els 6 esports més famosos que requereixen d'entrenament mental en aquest ordre de necessitat.

- 1) Boxa
- 2) Hockey sobre gel.
- 3) Futbol americà.
- 4) Arts marcial.
- 5) Tennis
- 6) Futbol

Aquests 6 esports són els físicament més durs que hi ha per aquest ordre i tots ells requereixen d'entrenament mental apart del entrenament habitual físic i tècnic.

Per què aquests són els 6 esports més famosos que requereixen d'entrenament mental?

- **El boxa** requereix d'entrenament mental perquè és físicament molt exigent, ja que poden fer-te mal molt fàcilment i has d'estar constantment amb tensió per protegir-te i no ser tombat a de més d'aguantar els cops que et puguis rebre i seguir lluitant per tal de guanyar encara que estiguis ferit. (Qui es rendeix en el Boxa perd l'honor i el respecte de tots els rivals i de l'afició.



- **El hockey sobre gel** és un esport físicament molt explosiu en el que a més s'hi val el contacte físic els jugadors han d'estar en constant moviment intensament i han de ser forts mentalment per aguantar aquest nivell d'estrès físic i psicològic, és un esport molt ràpid.



- **El Fútbol Americà** és un esport de resistència on el contacte també és la principal gràcia del joc els jugadors han de ser mentalment estables per poder aguantar placatges sense enfadar-se a més de seguir jugant si es fan mal i jugar dins de les regles del joc sense que el camp es converteixi en una batalla.



- **Arts Marcials**

Les Arts Marcials com el judo o el karate necessiten d'un estat mental molt treballat perquè la concentració és fonamental en aquests esports, ja que són batalles on hi ha normes i s'ha de lluitar seguint unes tècniques concretes. Aguantar els cops sense perdre el control sobre un mateix i seguir lluitant dins de les normes no és gens fàcil.



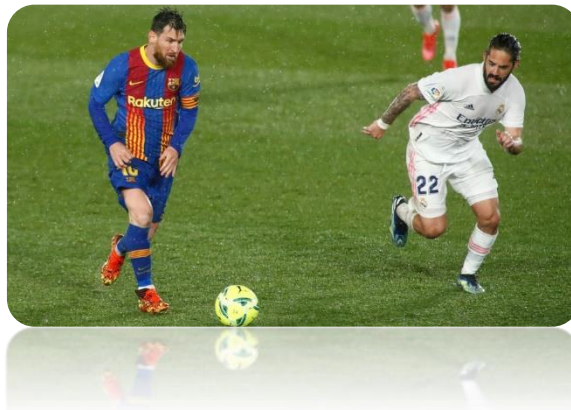
- **Tenis**

És un esport individual on els partits no tenen tems límit i poden ser de llarga durada de fet el partit més llarg de la història va durar 11 hores i 5 minuts de Isner-Mahut el 2010 a Wimbledon. Jugues tu contra el rival i el teu estat mental i físic és un dels esports més difícils del món a nivell professional juntament amb el golf. La preparació tècnica, tàctica i mental és la clau per guanyar.



- **Futbol**

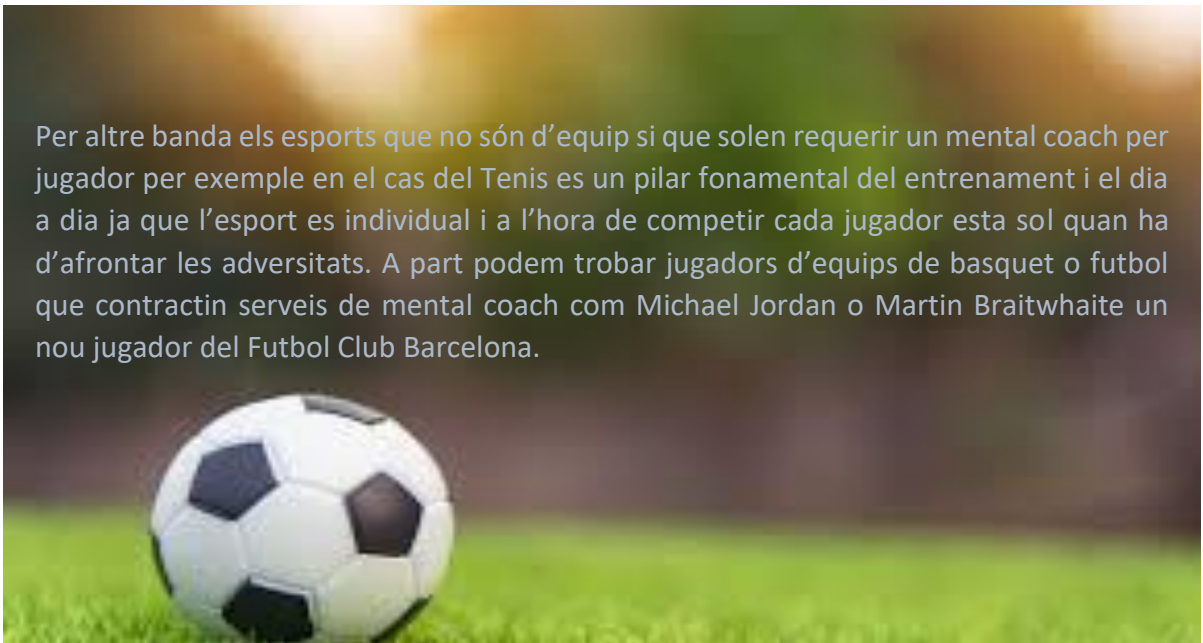
El futbol és l'esport mundialment més conegut, és un esport molt físic i requereix molt bones qualitats físiques, tècniques i mentals per poder ser un bon jugador. El camp és molt gran, hi juguen 11 jugadors per equip, és a dir un total de 22 jugadors, hi ha contacte fort i molt jugadors es lesionen, per tant, la constància és complicada per això cal mentalment ser molt fort, per aguantar la fama, per no baixar la moral en cas de lesió i per seguir lluitant al camp en cas que els teus companys no tinguin tan bon dia com pot ser el teu i animar a tot l'equip. Cal bona preparació mental per tenir a 11 jugadors ben preparats, amb bon clima d'equip i amb mentalitat positiva i lluitadora.



6.4 Equips que contractin serveis de mental coach.

Hi ha molts esportistes d'elit que tenen mental coach però per exemple els equips de futbol o basquet poden contar amb un especialista que s'encarregui de preparar al equip a nivell mental o fins i tot el mateix entrenador pot reforçar al equip a nivell mental quan aquest esta capacitat per fer-ho o te un títol que ho acrediti. És l'exemple de Pep Guardiola ex entrenador del Futbol Club Barcelona del 2008 al 2012, aquest tècnic a part de ser molt bo tàcticament i preparar l'equip també era una peça molt important per a cada jugador des de el punt de vist del recolzament moral, sabia ajudar mentalment al equip i motivar-lo o simplement podia fer sortir als jugadors de baixades morals fortes com va ser el cas de Ronaldinho en la etapa final de la seva carrera (ex jugador del Futbol Club Barcelona). Per tant hem pogut comprovar que els entrenadors d'equips professionals de futbol, basquet o handbol han d'estar preparats per oferir als seus jugadors els millors aspectes tècnics i mentals tot hi que a de mes puguin contractar un servei tècnic especialitzat.

Per altre banda els esports que no són d'equip si que solen requerir un mental coach per jugador per exemple en el cas del Tennis es un pilar fonamental del entrenament i el dia a dia ja que l'esport es individual i a l'hora de competir cada jugador esta sol quan ha d'afrontar les adversitats. A part podem trobar jugadors d'equips de basquet o futbol que contractin serveis de mental coach com Michael Jordan o Martin Braitwhaite un nou jugador del Futbol Club Barcelona.





Mínimament un cop al més els equips d'elit o jugadors professionals d'esports individuals, solen tenir una xarrada amb el seu Psicòleg esportiu per comprovar que tot funciona be. Quan hi ha algun factor que requereix de la intervenció d'aquest Mental Coach doncs s'entra en fase de entrenament fins que l'obstacle és superat.



És a dir l'entrenament mental no és realitza en la mateixa quantitat d'hores que l'entrenament físic o tècnic ja que les sessions han de ser de no gaire estona però de màxima concentració. Per això normalment **no** tenen cada dia d'entrenament una sessió de mental coaching. Com a molt poden treballar el control mental a traves del loga o la meditació que hi ha bastants professionals que utilitzen aquest mètode com el tenista Servi i actualment numero 1 del món Novak Djokovic.



6.6 influència del mental coach en el dia a dia de la vida quotidiana a part de l'esport.

L'origen del mental coach esportiu va néixer sobre els anys 70 a estats units un dels principals creadors va ser Timothy Gallwey, un jugador de tennis que després va fer d'entrenador. Aquest home va escriure un llibre titulat "The Winner game of tennis" que es va publicar el 1974. Timothy Gallwey es va donar compte dels efectes positius sobre el treball en la psicologia dels jugadors i de que el seu estat mental influenciava el seu rendiment.

S'ha comprovat que el mental coach esportiu pot generar beneficis en el dia a dia dels jugadors deixant de banda la competició i l'esport. Quan els jugadors treballen la fortalesa mental també treballen el control dels sentiments, treballen el control de les emocions, els nervis ,etc.. a de més de moltes altres coses. **Aquí tenim un recull de totes les coses que pot arribar a treballar un jugador amb el mental coaching.** Que a de més contribueixen en la vida quotidiana d'aquest fent així que sigui una persona més estable a nivell mental i emocional i que tingui menys dificultats per relacionar-se. També afavoreix al tracte de persones ja que si controles els teus pensaments, les emocions i els nervis pot ser molt més fàcil obrir-te mentalment per endinsar-te en una conversa amb gent que pot ser acabes de conèixer, ja que el mental coaching pot fins i tot arribar a fer que una persona sigui capaç de disminuir els seus prejudicis a primera vista d'un ésser humà, cosa que no és fàcil ja que el prejudici és un acte reflexa del nostre cap per posar-nos atents davant d'una persona o circumstància la qual desconeixem.

Recull:

- **Ajudar a conèixer millor:**

El mental coach ajuda als jugadors a conèixer millor els seus límits les seves emocions i potencial. L'auto coneixement és la clau per el desenvolupament personal i esportiu.

Ajuda a planificar de manera realista:

L'autoconeixement també ajuda a planificar quines coses vols fer i quines metes et vols posar sabent perfectament si les pots assolir o no. Per tant sent realista amb un mateix pots aconseguir allò que et proposis.

Permet arribar al màxim potencial:

Al conèixer els teus límits et permet arribar a ells i el descobriment d'aquests per tant arribes a la teva màxima capacitat.

- **Ajuda a superar creences limitadores:**

Les creences falses que ens fem nosaltres mateixos fan que els jugadors no puguin arribar al seu màxim potencial i el mental coach fa que siguem capaços de superar-les.

- **Afavoreix la gestió de les emocions:**

El mental coach fa que tinguis més coneixement sobre tu mateix i que per tant sàpigues controlar les emocions de manera molt elevada.

- **Augmenta la motivació:**

Quan et marques metes realistes i per tant les aconsegueixes es una reacció en cadena de motivació i ganes de aconseguir-ne més.

- **Augmenta la concentració i el rendiment:**

Conèixer els límits d'un mateix i les seves capacitats augmenten el rendiment físic i la concentració de manera notable.

- **Redueix la Frustració:**

Quan et poses metes realistes la frustració es més difícil que apareixi ja que saps que pots aconseguir arribar fins on tu vols i normalment o aconseguixes ja que estàs capacitat.

- **Potencia el lideratge:**

El coaching fa que els esportistes es sentin responsables de les accions que prenen, no només a l'hora de competir si no també en el seu dia a dia. Per tant ells mateixos liderant sobre les seves accions i per tant sobre més gent ja que aquesta vol seguir els seus passos.

- **Millora la cohesió grupal:**

El coachin fa que tant individualment com grupalment hi hagi millores en la comunicació entre persones i en la seva eficiència alhora de treballar, pensar i raonar.



7) Marc Pràctic

7.1 Esportistes d'elit i les seves experiències amb el treball mental.

Óscar Mingueza es un jugador del futbol club Barcelona que a jugat una temporada molt bona amb Ronald Koeman d'entrenador. Al tram final de la temporada va passar per situacions difícils a nivell anímic i mental de manera que va buscar ajuda externa d'un psicòleg especialitzat a nivell esportiu. Óscar després de contractar aquest servei va superar les dificultats per les que estava passant i va deixar una frase molt clara a la premsa **“Vaig prendre la millor decisió buscant ajuda”** Koeman va comptar amb ell per jugar partits sencers de 90 minuts gràcies a la seva millora al camp,

Frase d'Óscar Mingueza: **“Vaig prendre la millor decisió buscant ajuda”**



Frase de Michael Johnson: **“Por más Fuertes que sean mis piernas es mi mente la que me convierte en campeón”**

Atleta corredor dels Estats Units especialitzat en les proves de 200 i 400 metres va guanyar 5 medalles d'or. Ha sigut el primer atleta i únic en baixar dels 20 segons en 200 metres. El seu entrenament no només consistia en la força física si no també en la força mental i la concentració el seu entrenador era Clyde Hart preparador físic i mental.



Frase de Andrés Iniesta: **“Sentirte feliz como persona es superior a cualquier triunfo, es como lo veo.”**

Andrés és un jugador que ha treballat el mental coaching des de jove, Andrés va deixar el seu poble (Fuentealbilla, Albacete) i la seva família, per poder entrar a jugar amb el Futbol Club Barcelona amb 16 anys això el va fer passar per moments molt difícils ja que en plena adolescència les coses poden semblar molt més difícils del que són. Andrés s'ha caracteritzat sempre per ser un jugador de mentalitat positiva i animar sempre el seu equip a tots els companys. Ell ha dit en moltes ocasions que jugar a futbol per felicitat que ell busca la felicitat i les de més coses son secundaries. Un cop ets feliç pots preocupar-te de les de més coses.



Frase de Carolina Marín: **“ Puedo porque creo que puedo.”**

Carolina Marín és una jugadora de bàdminton Espanyola que ha aconseguit una medalla d'or al jocs olímpics, el seu caràcter lluitador a la pista es un reflexa d'un dels seus ídols en el món de l'esport, el tenista Rafel Nadal. La jugadora Carolina Marín ha mostrat sempre un esperit lluitador i caràcter robust, però va tenir lesions que van fer que quedés afectada tant físicament com mentalment, per això va buscar ajuda d'un especialista, un Psicòleg esportiu o (Mental Coach) que la ha ajudat a remuntar aquesta baixada moral. Com be diu aquesta frase ara creu mes en ella mateixa que en ningú i sap de que es capaç. La seva mentalitat guanyadora i de pensaments fixes la fa molt difícil de de guanyar.



Frase de Novak Djokovic: “**Los barcos no se hunden con el agua que tienen alrededor se hunden con el agua que les entre en el interior, no dejes nunca que nadie entre dentro de ti y te arrastren hasta el fondo.**”

El tenista Servi Novak Djokovic ha apostat sempre per el treball de la fortalesa mental el 2010 va contractar al mental coach doctor Cetovej que l’ha ajudat a treballar la fortalesa mental amb diferents tècniques però les més utilitzades per aquest jugador són la meditació el Mantra i la loga que a de més de enfortir-lo mentalment i ajudar-lo a controlar les seves emocions i sentiments ha fet que sigui un dels jugadors més elàstics del circuit ja que la loga treballa molt la elasticitat.



7.2 Exemples d'esportistes d'elit que han millorat els resultats gràcies al mental coach.

Esportistes com el tenista Novack Djokovic, el futbolista Andrés Iniesta o Óscar Mingueza i jugadores de bàdminton com Carolina Marín han contractat serveis de psicologia esportiva per millorar en el seu joc i el seu dia a dia. Carolina Marín va proclamar-se campiona del món el 2015 i només acabar el partit la primera trucada que va rebre va ser del seu psicòleg ja que després d'un títol tan important cal humilitat i seguir treballant de manera normal.

7.3 Els millors mental coach d'Espanya

- 1) Francesc Porta Nuñez: Aquest psicòleg esportiu esta catalogat com un dels millors d'Espanya i les seves especialitzacions són el Tenis, el basquet i l'atletisme. També pot ajudar a persones com a coach de feina per ajudar a millorar les relacions dins les empreses. Treballa amb persones de totes les edats.



- 2) Diego Segura Ramírez: Es psicòleg esportiu i sanitari de l'esport, és ex futbolista professional i actualment ajuda a adolescents i nens amb projecció d'esportistes professionals. Està graduat en Psicologia i té un màster en psicologia esportiva i la activitat física de la UNED



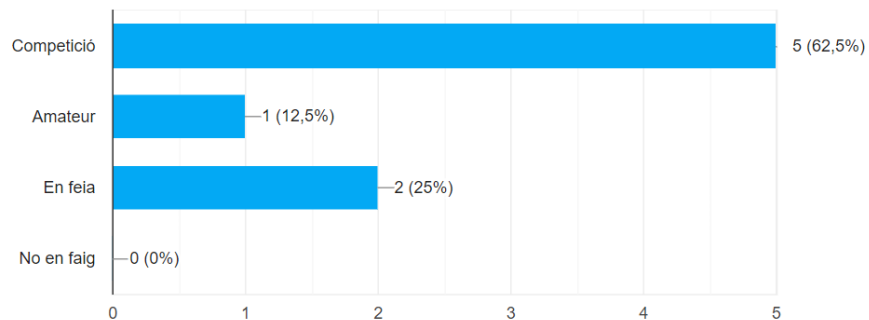
7.4 Enquestes i resultats

He formulat un qüestionari amb una sèrie de preguntes sobre les que tenia curiositat saber la opinió de la gent. Cal destacar que aquest qüestionari l'ha contestat gent que algun cop a la seva vida a fet esport o ha competit i gent que actualment fa esport i competeix.

Aquestes són les preguntes i els resultats:

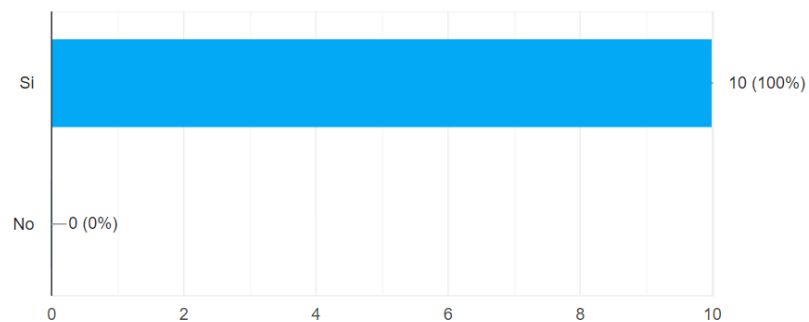
Fas esport de competició o a nivell amateur?

8 respostes



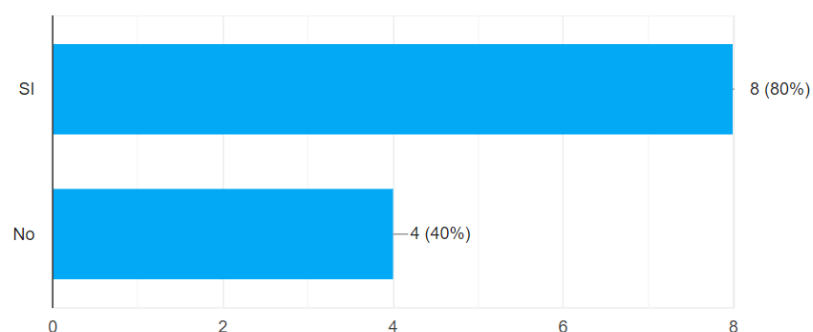
Creus que el teu estat mental i emocional pot influir en el teu joc un dia de partit?

10 respostes



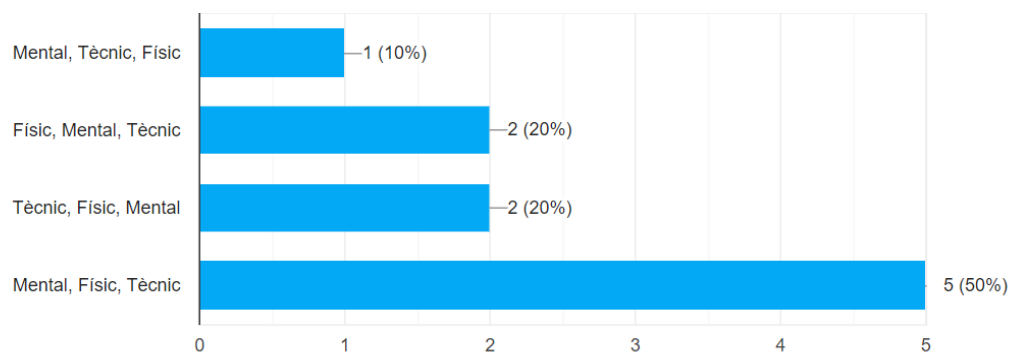
Algún cop has entrenat l'aspecte mental?

10 respostes



Quin ordre d'entrenament creus que és més important?

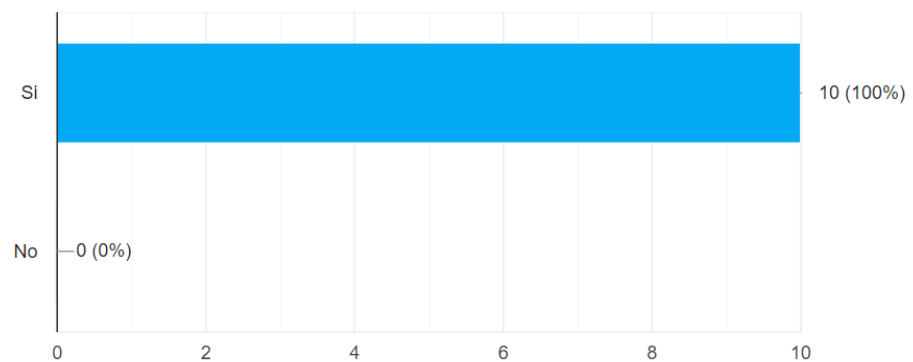
10 respostes



Creus que els esportistes professionals com Leo Messi, Rafa Nadal o Usain Bolt entrenen l'aspecte mental?

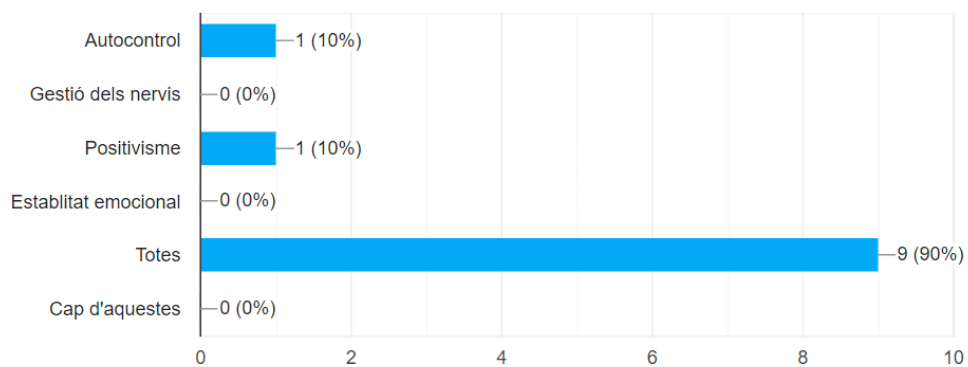


10 respostes



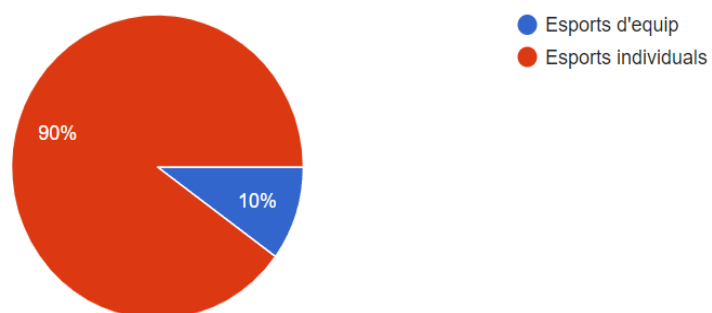
Quins beneficis personals creus que pot aportar treballar l'aspecte mental enfocat a l'esport?

10 respostes



En quin tipus d'esport ó esports creus que és més necessari el mental coach?

10 respostes



Per qué?

8 respostes

En un esport individual tu ets l'únic que estas físicament i si ets negatiu, ningú t'ajuda en aquell moment a ser positiu

Crec que estas tu sol i es més difícil concentrar-se amb tot a més de que no tens cap tipus de recolçament amb tu

Perquè no tens cap mena de suport de cap company

No pots comptar amb el suport dels companys

Perquè som un grup

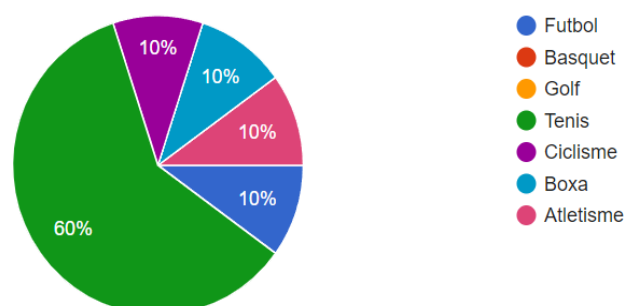
perquè quan fas un esport individual no tens companys que et puguin animar

Necessites un millor autoconeixement i gestió mental dels moments clau

perquè si es amb equip tens companys que et poden ajudar

Quin dels següents esports creus que requereix de més treball en l'aspecte mental.

10 respostes



7.5 Anàlisi dels resultats.

1) **Fas esport de competició o a nivell amateur?**

De 8 respostes 5 han sigut que sí que fan esport de competició, 1 esport amateur i 2 en feien. La enquesta la he enviat a persones de diferents característiques així obtindria respostes de diferents tipus ja que la gent que fa competició mes o menys tenen una idea sobre l'esport i el treball mental bastant similar.

2) **Creus que el teu estat mental i emocional pot influir en un dia de partit?**

De 10 respostes, les 10 han sigut que sí, doncs a part d'estar be físicament el teu estat mental ha de ser bo per afrontar un partit de manera positiva i efectiva. No sempre és possible la victòria però cal destacar que si has controlat les emocions i els pensaments durant el partit sempre pots aprendre dels errors que has pogut cometre.

3) **Algun cop has entrenat l'aspecte mental?**

El 80% de les respostes ha sigut que sí i l'altre 20% que no, aquests resultats ens donen a conèixer que el percentatge de gent que entrena l'aspecte mental en l'àmbit de l'esport és elevat perquè tot hi que no sigui un tipus d'entrenament molt habitual és molt necessari a l'hora d'afrontar competicions ja que la gent mentalment mes preparada obté millors resultats que la que no ho esta.

4) **Quin ordre d'entrenament creus que es més important?**

L'ordre d'entrenament que ha sortit guanyador en quant a respostes ha sigut el Mental, Físic, Tècnic. Tot hi que normalment la gent no pensa que aquest sigui l'ordre més important ho és perquè per molt que un jugador estigui molt ben preparat físicament i tècnicament sigui molt bo, ha de ser mentalment estable ja que en la majoria de partits ho competicions el guanyador es aquell que sap afrontar millor les situacions difícils.

5) **Creus que els esportistes professionals com Leo Messi, Rafa Nadal o Usain Bolt, entrenen l'aspecte mental?**

Les 10 respostes han estat afirmatives ja que com molt be ha contestat la gent a la enquesta és 100% necessari per un esportista d'elit treballar mentalment tant per afrontar situacions a l'hora de competir com per afrontar situacions en el dia a dia aguantant la pressió de la fama i de les opinions publiques que puguin sortir, per això els esportistes d'elit treballen l'aspecte mental. Normalment els esportistes d'elit que formant part d'equips de basquet, futbol, rugbi etc... no contracten a particulars a no ser que sigui en cas excepcional de màxima necessitat els mateixos clubs ja disposen de tècnics especialitzats.

6) Quins beneficis personals creus que pot aportar treballar l'aspecte mental enfocat a l'esport?

EL 90% de les respostes de les opcions ha sigut la opció **totes**, ja que totes són veritat, l'autocontrol, la gestió dels nervis, el positivisme i la estabilitat emocional són coses que es treballen al mental coach esportiu i que després fan que el teu dia a dia sigui molt més fàcil ja que pot arribar a fer que puguis conviure molt millor amb tu mateix i amb els de més a part de aprendre a solucionar millor els problemes i controlar les situacions difícils deixant l'esport i la competició a part.

7) En quin tipus d'esport o esports creus que es més necessari el mental coach?

La pregunta ha obtingut 10 respostes de les quals 9 s'han decantat per els esports individuals i 1 per els esports d'equip.

Els esports individuals com el golf, el tennis o el ciclisme són segurament els més durs i els més difícils a nivell professional. S'ha vist clarament que la majoria de respostes han botat esports individuals i és veritat, els esports individuals necessiten d'una major preparació mental, però 1a persona ha botat els esports d'equip. Els esports d'equip també necessiten de mental coach i la dificultat és que no depèn de l'estat d'una persona si no d'un grup, cosa que dificulta la feina del preparador mental ja que, que el 100% del grup estigui al mateix nivell i capacitat és difícil però també es cert que individualment hi ha companys que poden recolzar a un jugador si aquell dia no està al 100%

8) Per què?

Després de la pregunta 7 he posat un "Per què" (opcional) ja que volia veure si algú volia argumentar la seva resposta en quant a la tria de la pregunta 7 i be doncs han contestat 8 persones breument donant la seva opinió de per què han triat la resposta que han triat i la majoria justifica el perquè els esports individuals requereixen de més mental coaching que els esports en equip i totes les argumentacions estan molt be. La resposta numero 5 al per què? Que posa perquè som un grup. Entenc que és la argumentació a l'ha tria de la resposta esports d'equip i es veritat els esports d'equip tenen aquesta dificultat i és que cal que un grup de persones estiguin mentalment, físicament i tècnicament preparats i això és difícil. Però tenen el suport de tots els membres del equip cosa que en un esport individual no passa mentre estàs competint, per tant es obvi que un esportista que competeix individualment ha de ser més fort mentalment i per tant requereix de més entrenament.

Aquí sota trobareu la graella amb les respostes de Per què?

Per qué?

8 respostes

En un esport individual tu ets l'únic que estas físicament i si ets negatiu, ningú t'ajuda en aquell moment a ser positiu

Crec que estas tu sol i es mes difícil concentrarse amb tot a mes de que no tens cap tipus de recolçament amb tu

Perquè no tens cap mena de suport de cap company

No pots comptar amb el suport deos companys

Perque som un grup

perque quan fas un esport individual no tens companys que et puguin animar

Necessites un millor autoconeixement i gestió mental dels moments clau

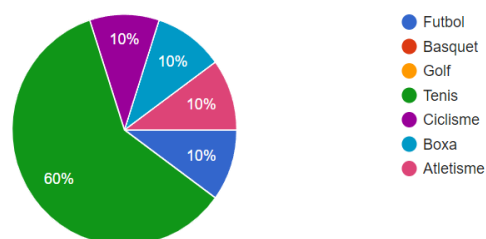
perque si es amb equip tens companys que et poden ajudar

9) **Quin dels següents esports creus que requereix de més treball en l'aspecte mental?**

De tots els esports el més botat ha sigut el tenis jo crec que totes les opcions són esports que requereixen de molt entrenament mental però el tenis segurament hagi sortit el més botat perquè és l'únic que no té temps de partit és a dir el partit es pot allargar moltes hores i això el converteix en un esport molt dur d'afrontar a nivell psicològic però esports com el ciclisme també són molt durs a nivell mental ja que aguantar físicament és molt complicat hi ha de confiar amb les seves capacitats físiques ja que quan el cos no respon és el cap el que et fa avançar.

Quin dels següents esports creus que requereix de mes treball en l'aspecte mental.

10 respostes



7.6 opinió sobre els resultats.

La enquesta ha tingut èxit i l'han contestat bastantes persones, els resultats han sigut la majoria encertats hi les respostes m'han fet veure que la gent té els conceptes bàsics sobre la necessitat de la psicologia esportiva bastant clars. Crec les respostes de les preguntes a les que calia escollir sobre tipus d'esports o quin esport necessita de més treball en l'aspecte mental, són respostes objectives, ja que cada persona sap la dificultat de l'esport que fa i defensa la seva opinió, com és normal. Tot hi això no hi ha cap resposta que m'hagi sorprès i la veritat no pensava que la gent respongués tan encertadament m'agrada que cada cop més es conegui sobre la importància de treballar l'aspecte mental en els esports i no només en els esports si no també en el dia a dia, és molt important aprendre a controlar el cervell ja que és molt poderós, i pot fer coses increïbles però també pot fer-te passar una mala estona.



8) Conclusió:

El mental coach s'ha posat molt de moda en las ultimes dècades i esta clar que l'únic que presenta la practica d'aquest tipus d'entrenament son avantatges ja siguin be personals o grupals el mental coach fa de les persones essers més capacitats per afrontar situacions tenses, afrontar problemes i controlar emocions en moments difícils. Això afavoreix a la societat en tots els aspectes, ja que apart de ser imprescindible en els esports de competició d'alt rendiment on hi ha un desgast físic molt significant, també seria interesant dur a terme aquest tipus de entrenament mental en empreses o escoles això crec que ajudaria a la comunicació entre persones i a les relacions humanes. Segurament les empreses obtindrien millors resultats en la feina feta dels seus treballadors i això desencadenaria una sèrie de coses molt bones per a la societat. Gràcies als avanços que s'estan aconseguint en l'àmbit de l'esport amb el Mental Coaching ó (treball mental) molts psicòlegs es donen compte de que segurament si el treball mental s'involucrés dins de la societat de manera sutil començant per exemple per les escoles, doncs canviarien moltes coses de la societat, com per exemple l'ús de la violència, segurament d'entre moltes altres ja que aprendre a controlar la teva ment és la clau per aconseguir coses com, ser capaç d'afrontar situacions difícils, com pot ser la pèrdua d'una persona important o un acomiadament laboral ho la convivència mateix amb essers que estimem. El treball mental i el control de la teva ment afavoreix a poder controlar les emocions i els sentiments fent que la ràbia, la ira, la tristesa o la por puguin disminuir-los simplement seguint rutines de relaxació i concentració com les que pots trobar dins els estàndards de la meditació.

Com a jugador de tenis aquest treball de recerca m'ha fet veure que sempre se li pot dedicar una mica més de temps al treball mental i que tots els esports a nivell de competició requereixen d'aquest entrenament, com per exemple la natació. **(Esport que no hagués dit mai que requereix d'una preparació mental apart de la física i la tècnica).** Cada esportista sap quins són els seus objectius i fins on vol arribar, però aquest treball de recerca m'ha fet entendre que si una persona vol aspirar a la elit de l'esport ha de ser mentalment un 10 per aconseguir-ho ser físicament i tècnicament.

Esta més que comprovat, amb els exemples d'esportistes que he trobat que han millorat amb el mental coach, que el mental coaching en l'àmbit de l'esport et millora com a esportista, com a competidor i com a persona. (si competiu en algun esport i mai heu provat d'entrenar el control de la vostre ment, nomes ús puc recomanar que ho feu ja que bàsicament els resultats que obtindreu són millors).

9) Bibliografía

<https://www.runningteam.es/Web/contenido/ultimas-noticias/los-10-deportes-mas-exigentes-fisicamente>

<https://psicologiaymente.com/deporte/coaching-deportivo>

Libre de Jhon Carlin. "Rafa Nadal/ mi historia"

<https://victoryhillscoaching.com/la-gestion-mental-y-emocional-en-los-deportistas>

<https://psicologiaymente.com/directorio/es/rankings/mejores-psicologos-deportivos->

<https://neuropsicodeporte.com/>

https://unisport.es/master-en-coaching-directivo-deportivo-y-psicologia-del-alto-rendimiento/?modo_llegada=4697&utm_source=google&utm_medium=cpc&u

<https://www.saludmasdeporte.com/psicologia-deportiva/>

<https://psicologiaymente.com/directorio/es/rankings/mejores-coach-deportivos-espana>

<https://www.circodeliaproducciones.com/contratar-toni-nadal/?gclid=CjwKCAiArOqOBhBmEiwAsgeLmXINN8QSW2Y5s3xKBCMSShfkQVOhErXe6ak2H9blggMKEZue4IJ1c>

<https://elpais.com/ciencia/2020-10-30/cinco-beneficios-que-aporta-el-ejercicio-al-llevar-al-cerebro-al-maximo-de-sus-capacidades.html>

<https://personalrunning.com/los-ochos-pasos-clave-disfrutar-la-competicion/>

<https://connectyourbody.com/las-12-claves-para-rendir-en-tu-deporte-el-dia-de-la-competicion/>

<https://www.frasesdefutbolistas.com/frases-de-andres-iniesta/>

<https://expandetumente.com/70-inspiradoras-frases-de-novak-djokovic/>

https://www.eurosport.es/badminton/puedo-porque-pienso-que-puedo-el-lema-que-inspira-a-carolina-marin_sto8041824/story.shtml

<https://www.rac1.cat/esports/20210609/494219253426/oscar-mingueza-barca-seleccio-espanyola-ronald-koeman.html>

<https://frasesmotivacion.net/frases-motivacion-autor/frases-de-ben-johnson-atleta>

https://www.google.com/search?q=formularios+google&rlz=1C1GCEA_enES920ES920&oq=formulario&aqs=chrome.1.69i57j69i59j0i512l8.3138j0j4&sourceid=c

Moltes
Woltes
Gràcies
GLacies

