

# COM ES EL CERVELL DEL FUTBOLISTA

3 gener, 2019

✘ El més important per un jugador de futbol és la seva escorça motora, una regió del cervell situada en el lòbul frontal. La seva porció més anterior.

Lluny de ser una cosa tan simple com donar puntades a una pilota fins que aquesta es cola a una porteria, el futbol és una complexa activitat humana en la qual participa tot el cervell. A l'hora de moure's en el terreny de joc, el més important del futbolista és la seva escorça motora, una regió del cervell situada en el lòbul frontal, la seva porció més anterior. Els milions de neurones que conté aquesta regió s'organitzen en diferents zones amb funcions successives i subordinades, una per planificar els moviments que requereix cada jugada, altre per organitzar les seqüències correctes dels mateixos i altre finalment per fer arribar als músculs les ordres necessàries per executar aquests moviments. El cerebel, altra part important del cervell situat a la seva part posterior, ajuda que els moviments a realitzar pel futbolista estiguin ben coordinats i siguin precisos.

Però l'escorça motora no planifica els moviments a cegues, doncs es basa per fer aquesta tasca en les escorces posteriors del cervell, la parietal, l'occipital i la temporal, que permanentment l'envien informació sobre l'estat del cos i els seus membres, i sobre la visió i els sons del terreny de joc, la resta de futbolista, l'entrenador i el públic. Aquesta informació permet a l'escorça motora corregir permanentment els moviments del futbolista en cada jugada quan aquests són erronis i poc precisos. A més, l'escorça motora no decideix pel seu compte els moviments a realitzar, per això rep contínuament instruccions de l'escorça prefrontal, la part més evolucionada i anterior del cervell humà, encarregada de

dirigir el pensament, resoldre conflictes, prendre decisions i planificar el futur. És en aquesta altra part del cervell on el jugador decideix la jugada a realitzar i preveu les següents:

**El cerebel ajuda que els moviments a realitzar pel futbolista estiguin ben coordinats i siguin precisos.**

En general, quan aprenem un hàbit o activitat motora, és l'escorça cerebral qui més treballa, però quan hem practicat molt i dominem aquest tipus de comportament l'escorça cerebral deixa de ser imprescindible i prenen el control de la situació altres circuits de neurones que es troben sota ella, en l'interior del cervell. Són els anomenats ganglis bassals: el pàl·lid, el putamen, el caudat, la substància negra, a més del cerebel, que segueix sent important. És per això que quan quant una mateixa jugada o regat s'ha fet moltes vegades deixa de ser una conducta dirigida pel pensament i la voluntat, i passa a ser una conducta reflexa o automàtica, controlada per aquests nuclis i estructures subcorticals.

**Què fa d'un individu un bon futbolista?**

En la qualitat d'un jugador intervenen molts factors, alguns innats i altres adquirits amb l'experiència. L'herència biològica pot proporcionar a un jugador facultats perceptives i d'execució motora que li permetin coordinar els seus moviments millor que el fan altres. Aquestes mateixes qualitats milloren també amb la pràctica. També és possible que alguns jugadors tinguin més capacitat que altres per millorar amb la pràctica les seves habilitats innates. Ni que dir té per altra banda, que en la qualitat d'un jugador intervé també la intel·ligència general del mateix, i les seves intel·ligències pràctica, creativa i emocional, bassades totes elles en factors tant heretats com apresos.

La intel·ligència de tot tipus pot fer que alguns jugadors siguin més capaços que altres per intuir la millor jugada a

realitzar o per esbrinar les intencions del contrari, en cada situació del joc. Tot allò sense oblidar la motivació que tingui el jugador pel futbol i l'èxit en el mateix, per la qual cosa a la vegada està molt condicionat per les seves experiències i la seva educació primerenques. Els genis del futbol, com els altres professions, resulten sempre de predisposicions genèticament heretades que l'ambient adequat i una pràctica intensiva acaben desenvolupant.

### **Què factors afecten al rendiment?**

A part de l'indiscutible estat físic, l'execució i el rendiment en el futbol requereixen un determinat estat cerebral. Molt poca activació és dolent i molta activació també. L'ideal és un estat intermedi d'activació emocional, ni pocs ni massa nerviós. El públic intervé sempre modificant l'estat emocional del futbolista. Res de públic o d'ànims és dolent. Excessiva pressió també. Però tot això depèn molt de cada jugador, de la seva pròpia reactivitat emocional i de la seva personalitat.

Alguns jugadors es desmoralitzaran per un gol en contra i això disminuirà el seu rendiment. Altres, amb més intel·ligència emocional, pot utilitzar el fracàs per reanimar-se analitzant seguida les causes del mateix i les formes de canviar el comportament immediat per obtenir millors resultats. L'estat d'ànim, a més, es contagia molt i és molt important per l'èxit. Quan veus als companys preocupats intueixes que hi ha raons per això, a l'igual que si els veus contents. Sense oblidar tampoc la motivació afegida que poden causar les primers i el percebre o imaginar les conseqüències futures d'una victòria o una derrota.

**Els genis del futbol resulten sempre de predisposicions genèticament heretades que l'ambient adequat i una pràctica intensiva acaben desenvolupant.**

Assegurat un bon estat físic i suficient motivació per

guanyar, més important per la victòria és la percepció que els jugadors tenen del seu rival. Quan aquest es percep com a invencible o molt difícil de batre disminueix considerablement el seu rendiment. Quan el rival es percep com a inferior, igual o superable, el rendiment s'incrementa. En definitiva, una percepció positiva de la situació millora la motivació dels jugadors si proporciona activació als seus cervells per rendir més.

***Ignacio Morgado Bernal (Dtor. Insitiut Neuriciències de la Universitat Autònoma de Barcelona, autor de "Cómo percibimos el mundo: una exploración de la mente i los sentidos" Barcelona: Ariel 2012).***

***El País.***