

# QUE SÓN LES NEURONES MIRALL?

8 octubre, 2020

És una classe de neurones que s'activen quan un executa una acció i a la vegada, quan un observa com l'altre esportista executa aquesta mateixa acció. Aquestes neurones imiten com reflectint l'acció de l'altre, és com si l'observador estigués ell mateix realitzant l'acció de la persona observada, per això el nom de mirall. Aquestes neurones van ser observades, en un primer moment, en primats, i després s'han trobat en éssers humans. Fins al moment, en els humans les ubica en l'àrea de Broca, a l'Escorça Prefrontal i en el Lòbul Parietal Inferior. Unes s'encarreguen de descodificar tot el vinculat amb els moviments necessaris per realitzar una determinada acció, mentre que les neurones de l'Escorça Prefrontal s'encarregarien de processar l'objectiu de l'acció.

Aquest tipus de neurones revelen com aprenen els nens o perquè el gen respon a cert tipus d'esports, dansa, música o art entre altres aspectes. A les Neurones Mirall se'ls atribueix el procés d'aprenentatge per imitació.

Potser, molts s'ho prenguin com un detall menor o no arribin a comprendre completament del que estem parlant, però, pensem en situacions quotidianes. A qui no li ha passat de badallar quan veu a l'altra persona badallant? O de cantar o taral·lejar una cançó quan escolta a altre fent-lo? Aquests són només alguns dels molts exemples que demostren la funcionalitat i

existència d'aquesta classe de neurones. Doncs el mateix passa amb el món de l'esport i del futbol.

Giacomo Rizzolatti, integrant de l'equip que va descobrir aquestes Neurones, creu que demostra que com éssers socials, estem dissenyats per estar els uns amb els altres per aprendre per imitació.

En etapes d'iniciació és molt important el treball de la tècnica individual. Tenint en compte la relació de les neurones mirall amb el procés d'imitació, una metodologia inicial basada a realitzar accions de repetició on el mateix entrenador mostri als jugadors com realitzar el gest tècnic seria el més adequat.

L'ús d'imatges de vídeo per mostrar o corregir un gest tècnic podria ser també de gran ajuda, no només en etapes inicials sinó en altres jugadors més avançats. Aprenent una habilitat motora crees un sistema de neurones mirall. El que ens indica que es pot treballar les neurones mirall creen més sistemes d'enllaç entre elles a través d'experiències i aprenentatges d'habilitats motores.

Serà important oferir molt temps de pràctica perquè els jugadors aprenguin habilitats i puguin anar evolucionant de les més bàsiques cap a les més complexes. Quan es domini completament una habilitat també anirà incrementant el nivell de complexitat de la tasca des del més analític fins al joc real de futbol per crear aquests nous aprenentatges i experiències en els nostres jugadors.