

L'ESTRÈS EN EL FUTBOLISTA



Avui en dia cada vegada guanya més protagonisme la gestió de l'estrès en el futbolista millorant la intel·ligència emocional i l'autoconeixement.

Qualsevol succés que generi una resposta emocional pot causar estrès en el futbolista. Això inclou tant situacions positives com a negatives. I en un esport com el futbol amb situacions inesperades, les reaccions emocionals estan a flor de pell. Sense comptar amb la pressió que exerceix l'entorn mediàtic sobre el futbolista.

L'estrès en el futbolista també sorgeix per irritacions menors, com un problema amb l'autobús durant un viatge de partit. Hi ha ocasions en les quals l'origen no és la situació, sinó la percepció que tenim d'ella, de forma que les situacions que provoquen estrès en una persona poden ser insignificants per altre. Sol aparèixer amb més freqüència en individus frustrats amb alguna situació que no saben manegar i gestionar per canviar-la.

La resposta a les situacions d'emboscada, l'organisme es prepara per combatre o fugir mitjançant la secreció de substàncies com l'adrenalina, produïda principalment en les glàndules suprarenals. L'adrenalina es dissemina per tota la sang i és percebuda per receptors especials en diferents llocs de l'organisme, que responen per preparar-se per l'acció:

- El cor batega més fort i més ràpid.
- Les petites artèries que irriguen la pell i els òrgans menys crítics (ronyons, intestins), es contrauen per disminuir la pèrdua de sang en cas de ferides i per donar prioritat al cervell i els òrgans més crítics per l'acció (cor, pulmons, músculs).
- La ment augmenta l'estat d'alerta.
- Els sentits s'aguditzen.

L'estrès en el futbolista és causat per l'instint del cos de protegir-se a si mateix. En moments de molta feina, poden sorgir tensions i l'estrès. El problema apareix quan la tensió en el nostre organisme es desborda i supera la nostra capacitat de control. Tenir cert grau de tensió sol mantenir-nos actius, amb més energia, ens ajuda a aprofitar millor el temps i a fer més del que ens creiem capaços. Però quan es desborda i

sobrecarrega el nostre cos i ment és quan sorgeix el perill, i comencen a aparèixer símptomes físics, psíquics i conductuals. Quan això succeeix, el cos està treballant sobre temps, sense cap lloc per utilitzar tota aquesta energia extra. Això pot fer-lo sentir ansiós, temorós, preocupat i tens.

Encara molts estressors no es poden controlar, indubtablement si podem exercir cert control general sobre el ritme de vida dels futbolistes i sobre les valoracions cognitives que tenen davant l'adversitat, la incertesa i el fracàs.

Característiques de les situacions estressants

Existeixen certes característiques que semblen determinar el que una situació esdevingui com estressant. Entre elles destaquen: el canvi o la novetat, la falta d'informació, la no predictibilitat, la incertesa, l'ambigüitat i significació per la persona, entre altres.

A l'igual destaquen les condicions biològiques de l'organisme i la carència d'habilitats per fer-lo front.

Aquests estressors poden aparèixer en diferents contextos pel futbolista, En l'àmbit de la disciplina del club (problemes amb algun company, la falta de suport de l'afició, canvi de posició o rol en el camp). L'àmbit també és procliu a desencadenar estrès en el futbolista (problemes familiars, discussions amb amics, ...) i poden ser de tipus biogènic o psicosocial. Ambdós tipus d'estressors tant d'estímuls externs a la mateixa persona com d'aspectes interns.

Tipus d'estrès en el futbolista

Els estressors interns poden ser estímuls de característiques físiques, com el dolor produït per una ferida, una malaltia; o de característiques més cognitives, com el record d'una situació desagradable, pensaments sobre la mateixa inutilitat o el difícil que pot ser el futur immediat, sentiments de culpa o ambicions no aconseguides.

Els estressors externs també poden provenir d'aspectes físics, com la temperatura ambiental extrema, el soroll, la llum intensa; o implicar aspectes cognitius, com, per exemple, veure que dos companys parlen en veu baixa i de tant en tant miren i riuen. Encara funciona com estressors tant els aspectes físics com els cognitius, aquests últims són més freqüents i importants.

La investigació mèdica i psicològica ha explorat els factors causals (els estressors) que, de manera general, es divideixen en tres grans grups:

- **ESTRESSORS FÍSICS:** Aquest tipus d'estrès en el futbolista sol ser per

un excés de la càrrega que comporta el sobre entrenament.

- **ESTRESSORS SOCIALS:** Provenen de la interacció amb la resta de persones (companys, cos tècnic, aficionats, etc). Els conflictes amb els altres constitueixen una font d'estrès bastant comú. Aquests estressors socials són externs i, per regla general, estan parcialment sota el control del futbolista.

- **ESTRESSORS PSICOLÒGICS:** Aquest tipus d'estrès en el futbolista tenen lloc en l'interior de la nostra psique i comprenen totes les emocions, com frustració, ira, odi, gelós, por, ansietat, tristesa, autocompassió i sentiments d'inferioritat. L'activació emocional és un dels efectes més freqüents de l'estrès i que, quan l'estat emocional negatiu és crònic i intens, pot ser més nociu per la nostra salut que els estressors físics.

Síntomes de l'estrès en el futbolista

Com entrenadors seria positiu entendre els símptomes que produeix l'estrès en el futbolista per ajudar als nostres futbolistes a la gestió d'aquest, ja sigui afavorint l'autoconsciència del mateix o a través del suport en el camí de l'autogestió.

1. EN L'ÀMBIT COGNITIU-SUBJECTIU:

- Preocupació.
- Temor.
- Inseguretat.
- Dificultat per decidir.
- Por.
- Pensaments negatius sobre un mateix.
- Pensaments negatius sobre la nostra actuació davant els altres.
- Por a que s'adonin de les nostres dificultats.
- Por a la pèrdua del control.
- Dificultat per pensar, estudiar i concentrar-se.

2. A NIVELL FISIOLÒGIC:

- Sudoració.
- Tensió muscular.
- Palpitacions.
- Taquicàrdia.
- Tremolor.
- Molèsties en l'estómac.
- Altres molèsties gàstriques.
- Dificultats respiratòries.

- Sequedat de boca.
- Dificultats per tragar.
- Mals de cap.
- Mareig.
- Molèsties en l'estómac.

3. EN L'ÀMBIT MOTOR U OBSERVABLE

- Evitació de situacions temudes.
- Fumar, menjar o beure en excés.
- Intranquil·litat motora (moviments repetitius, rascar-se, tocar-se, etc.).
- Anar d'un costat per altre sense una finalitat concreta.
- Tartamudejar.
- Plorar.
- Quedar-se paralitzat.

Baix rendiment i lesions

El problema és que tot això pot desencadenar en un baix rendiment del jugador, o fer-lo més procliu a patir lesions. Els entrenadors haurien d'utilitzar diverses estratègies aplicables al treball de grup que generin menys ansietat en l'àmbit individual.

Solucions per tractar l'estrès en el futbolista

CREAR UN GRUP EN UN AMBIENT D'APRECI I CONFIANÇA:

Totes les per persones tenim dues necessitats humanes molt bàsiques: el sentiment de pertinença a un grup i el d'identitat. Desitgem sentir que formem part d'un grup i que som acceptats i valorats tal com som. El rebuig, la falta d'integració, va ser una de les primeres fonts de conflicte.

Això s'aconsegueix creant un clima de confiança en nosaltres mateixos i en els altres que ens permeti enfrontar els conflictes sense por, posant sobre la taula les coses sense embuts i confrontant-les, dirigint-se directament a les persones amb les quals tenim els problemes.

La confiança sempre es treballa emparellada a la responsabilitat. La confiança sense responsabilitat és ingenuïtat, que és molt negatiu.

AFAVORIR LA COMUNICACIÓ:

Una bona comunicació és fonamental en el procés d'aprendre a resoldre conflictes de forma no violenta, ja que el diàleg és una de les seves principals eines. Posar en pràctica jocs i dinàmiques que ens permetin desenvolupa una comunicació efectiva, que realment ens ensenyi a dialogar i escoltar-nos d'una forma activa i empàtica.

PRENDRE DECISIONS PER CONSENS:

Tot el que hem explicat s'ha de posar en pràctica aprenent a prendre decisions consensuades, de forma igualitària, participativa i no sexista com membres d'un staff. Això reduirà considerablement l'estrès en el futbolista. Un entrenador no perd autoritat per consultar algunes decisions amb els seus futbolistes, sinó tot el contrari, quan la decisió s'ha consultat i valorat amb tots els membres del cos tècnic i els futbolistes entenent el seu punt de vista de forma empàtica l'entrenador guanya respecte per part d'aquests.

TREBALLAR LA COOPERACIÓ:

Establir un tipus de relacions cooperatives que ens ensenyin a enfrontar els conflictes entre totes les parts, des del descobriment de totes les percepcions i utilitzant la força de tots i totes en l'objectiu comú. Desenvolupar actituds cooperatives, buscar formes de treball i aprenentatge cooperatiu, trobar alternatives a l'individualisme mitjançant la gestió dels egos, a la competitivitat, buscant llocs comuns.

Per tant, una gestió de l'estrès en el futbolista serà vital en el funcionament del grup, tant en l'àmbit individual com col·lectiu.