

# LES PORS DEL PORTER DE FUTBOL

28 setembre, 2021

*Per José Carrascosa, psicòleg esportiu pioner en aquesta disciplina*

En relació amb la figura del porter hi ha molts tòpics que no són certs: que si estan una mica boixos, que si són futbolistes frustrats que no van jugar per no tenir nivell, que si juguen a un esport individual dins d'un esport

col·lectiu, que estan fets d'una pasta especial... Doncs bé, res més allunyat de la realitat.

Pot ser que l'especificitat del lloc faci diferent al porter, però està subjecte a les mateixes exigències que els altres companys respecte en apropar-se al seu millor treball cada dia (rendiment òptim), ser una peça més dintre del treball col·lectiu (equip), saber gestionar l'exigència i la dificultat (gestió de l'estrès), aprendre i millorar cada dia... En el present article vull aturar-se a reflexionar sobre les dificultats amb els quals el porter conviu cada dia i ha de saber gestionar o resoldre al llarg de la seva formació i trajectòria professional. No és ni més difícil ser porter, però sí que és diferent.

### **El porter transmès les seves pròpies emocions**

Qualsevol altre jugador pot amagar-se relativament darrere del joc de l'equip. Una de les primeres justificacions que utilitzen els jugadors és l'equip, "no juguem a res", "si l'equip no està bé", utilitzen l'equip com a coartada del seu baix rendiment. El porter no té aquest escut, es troba només davant la veritat del seu propi rendiment.

El porter necessita sentir confiança per donar la seva millor versió. Li passa a qualsevol futbolista, però el porter no pot dissimular els seus dubtes o inseguretats. La inseguretat retracta al porter, la sent i la contagia a companys, a l'entrenador i a la grada. De la mateixa forma que quan se sent segur també projecta seguretat. El porter és molt transparent a escala emocional, el seu treball li nua emocionalment, mostra les seves emocions sense poder dissimular-les. El porter transmet tant la seva confiança com la seva inseguretat. Quan tracta de dissimular, encara se li nota més que no estigui bé.

Ningú ha de viure emocional la mercè de l'esdevenir dels esdeveniments. Si li va bé la seva confiança, es veurà reforçada; si se li veu malament, es veurà debilitat, i s'omplirà d'inseguretat. Un ha de prendre el control de la seva vida, tenir plena consciència de qui és per anar decidit a fer realitat els seus somnis i ser ell qui precipiti els

esdeveniments, el que vol que succeeixi i ser ell qui precipiti els esdeveniments, la qual cosa que succeeixi. Aquesta actitud davant la vida retorna l'equilibri emocional i construeix una sòlida autoconfiança, una bona autoestima. El porter necessita aquesta actitud, si cal més que els seus companys.

### **Ser amo de la confiança**

El porter ha d'aprendre a ser amo de les seves emocions, ha d'aprendre a construir i subjectar una sòlida confiança, no renyida amb un afany de millora permanent. I ha de fer-ho des de les edats inicials, com qualsevol altre jove futbolista o esportista. Ningú neix ensenyat emocionalment, menys encara preparat per gestionar l'altíssima exigència que demanda ser porter d'un equip de futbol. L'estat emocional que el porter identifica com "confiança" ase li anomena estat de "Flow". És l'estat ideal de rendiment que empenta al porter i desenvolupa el seu millor treball, que li deslliga i l'apropa a la seva millor versió. És un estat emocional imprescindible per apropar-se al rendiment òptim, però que també és un clima emocional que potencia el desenvolupament del talent i impulsa al porter en la seva projecció esportiva.

### **¿Com s'identifica l'estat ideal de rendiment en el porter de futbol?**

Concentrat, intel·ligent, decidit, tranquil, sense sentir risc algú, decidint amb rapidesa, coordinat amb els companys, màxima confiança, gaudir... Cognitivament o mentalment, sentir que està en alerta, en modo examen, té la ment neta, focalitza l'atenció en el joc, entre el joc i llegeix amb nitidesa els espais i situacions que va dibuixant, està intel·ligent, de forma que les solucions flueixen, solucions que surten espontàniament, sense pensar-les, s'alliberen els automatismes treballats en els entrenaments, sent confiança, està atrevit, pren iniciatives, no dubte, se sent competitiu, qualsevol dificultat la resol amb facilitat, està coordinat amb els companys de la defensa, els parla, els ajuda a guardar l'ordre defensiu...

En l'àmbit emocional se sent ple d'energia, màxima il·lusió,

molt motivat, amb ganes de jugar i competir, gaudeix del seu treball en la porteria davant l'exigència i la dificultat.. Després se n'oblida de tot, fins de si mateix, el temps es transforma i transcorre sense donar-se compte, el gaudi pot amb l'esforç i l'amorteix... Els psicòlegs parlem de Flow com una experiència autèntica, l'objectiu i gaudir està en si mateixa, un és el que fa.

### **Gestionar una elevada exigència emocional**

A partir de la meva experiència considero que els tres esportistes que gestionen major dificultat emocional són el golfista, el tenista i el porter de futbol. Ser porter és difícil emocionalment. El porter és una referència clau en el joc tant de l'equip, tant en l'inici del joc des de darrere com en ser l'últim en tancar el treball ofensiu, evitar el gol.

Jugar de porter suposa una elevada exigència emocional. Es requereix molta preparació psicològica: treballar molt intensament en cada entrenament per millorar la seva tècnica i accions específiques, de forma que es generen automatismes que després s'expressen en el partit; estar sempre il·lusionat amb ganes d'entrenar i competir; sentir-se tranquil per se precís en els gestos tècniques i en les accions; intel·ligència tàctica, llegir i entendre el joc des de la seva posició; lideratge, parlar i organitzar als companys de la defensa; motivació, animar, donar suport als companys; gestionar l'error, entendre que l'error forma part de l'aprenentatge i del treball; autoconfiança, creure firmament en les seves qualitats i en el seu treball; ser el centre de les mirades, conviure amb el protagonisme que té el porter, doncs el seu treball ma passa desapercebuts; acceptar, entendre i conviure amb les crítiques; gestionar la frustració, reconduir enfadats, desànim, inseguretats; ser pacient, saber esperar i treballar perquè arribi el seu moment; donar la volta als dubtes del seu entrenador... Ser porter comporta una exigència emocional possiblement major que en la resta de jugadors de l'equip. Tanta exigència només es gestiona des d'una maduresa emocional que resulta impròpia en

un jove o en un adult menor de trenta anys. Les persones assoleixen la seva maduresa emocional entorn dels quaranta anys. Els esportistes deuen fer-lo molt abans. L'esport de màxim nivell exigeix que els joves siguin persones madures amb molta antelació.

La maduresa emocional es concreta en competències emocionals que s'ensenyen, s'entrenen i s'aprenen des de petits. La formació del porter ha de contemplar l'aprenentatge emocional. ¿Qui millor per ensenyar a nivell emocional als joves porters que l'entrenador de porters? Els entrenadors de porters deuen ensenyar a ser porter, entrenar la personalitat del porter. Han de fer un pas endavant i assumir la responsabilitat d'anar ensenyant al nen o jove a ser i sentir-se porter, de construir la personalitat que requereix el porter per jugar al més alt nivell.

Els entrenadors de porters deuen ensenyar a ser porter, entrenar la personalitat. No poden ser que molts bons porters amb talent per la porteria s'acabin perdent perquè sofreixen massa en el seu lloc, no aconsegueixen desenvolupar el seu potencial i, al final, acaben abandonant.

### **Dificultats i pors del porter**

Un procés de formació no està exempt de dificultats i obstacles que s'han d'anar superant per avançar en l'aprenentatge. Qui no entén les dificultats com oportunitats d'aprenentatge, córrer el risc de caure en el desànim i abandonar. És convenient identificar aquelles dificultats que lògicament s'aniran trobant durant el camí perquè permet preparar-se per afrontar-les i superar-les. Aquest és el sentit de l'article: alertar al jove porter d'aquells obstacles que tard o abans li sorgiran, de forma que sàpiguen entendre'ls com lògics i sàpiga traduir-los en oportunitats per aprendre o ser millor porter.

Des del meu punt de vista i, atenint-nos a la meva experiència amb molts porters tant en etapes de formació com en el futbol professional, les dificultats o obstacles (que he volgut anomenar "pors" del porter) són els següents:

- **Treure la pilota des de dins de la porteria.**

Rebre un gol i recollir la pilota de dins de la porteria és una acció inherent a lloc d'un porter. Cada tasca, cada lloc, cada treball comporta riscos específics que s'ha d'acceptar i assumir. El taxista que no contempla la possibilitat de l'accident de trànsit no pot pujar al taxi i fer el seu servei, no va a conduir, o ho farà en condicions de por que augmentaran les probabilitats de patir un accident.

El porter ha d'entendre el gol com una situació adjunta al seu lloc, entendre'l com un element més del seu treball i del joc. No pot viure el gol com una facilitat en primera persona. El porter és una peça més del sistema defensiu, no és l'únic responsable.

- ***Estar molt orientat al resultat-èxit***

"¿Com heu quedat?. ¿Quants gols t'hi han ficat?, ¿com queda l'equip ne la classificació?" Aquestes són les preguntes que rep el porter quan arriba a casa. Estar orientat al resultat posa l'èmfasi en les satisfacció de l'ego, en l'èxit, en guanyar en no encaixar gol, tenir projecció de futur, ascendir a un equip de major nivell...

- ***Responsabilitat excessiva, no es tolera l'error***

La temptació a nivell emocional del porter és omplir-se de responsabilitat, estar enfocat en fer-lo bé i en no cometre errades, demostrar que té nivell per jugar en l'equip, aprofitar el partit per assegurar-se la continuïtat com a titular, guanyar-se la confiança de l'entrenador... Resulta inevitable recordar vivències de partits anteriors de forma que el rendiment es veu condicionat per accions anteriors. El major enemic del porter és la responsabilitat excessiva. Aquesta allunya el rendiment òptim.

- ***Inseguretat, falta de confiança***

Qualsevol porter ha viscut més d'una vegada la inseguretat, sentir temor o por a fallar. Les cames es tensen, es tornen maldestres, imprecises, pujar una calor interna, es pensa l'acció, es dubti sobre la decisió a prendre, s'apodera el temor a fallar. És llavors quan es comença a patir en la porteria.

- ***Perfeccionisme:***

En l'actualitat, el futbolista se sol equivocar més per excés que per defecte, més per excés de responsabilitat o de cel en el treball ben fet que per deixadesa o escàs sentit de la responsabilitat. Molts porters arriben a ser obsessives en les seves rutines, en les seves anàlisis, en un afany de tenir tot controlat, en fer tot allò que els ajudi a rendir al seu màxim nivell.

Un pensament obsessiu, perfeccionista, que pretén cuidar qualsevol detall és una actitud negativa que transmet inseguretat, allunya del rendiment òptim i genera angoixa. El porter pot arribar a convertir-se en el seu major enemic.

- **Portar-se la porteria a casa** Ser porter les 24 hores és una absoluta ximpleria. ¿Què vol dir això? Saber desconnectar per poder descansar mental i emocional, per recuperar-se i poder regressar fresc al següent entrenament. La vida no pot ser una porteria.

- **Rivalitat "tòxica" amb els altres porters**

Una rivalitat sana ajuda, però una rivalitat desafortunada i tòxica passa factura. És lícit que s'estableixi una competència basada a treballar més i millor, per millorar, pujar el nivell, assolir l'excel·lència i acabar superant la qualitat de treball entre els porters de l'equip. La competència deslleial, insana, és devastadora a nivell individual i col·lectiu per l'equip.

- **Els dubtes cap a l'entrenador** "És que l'entrenador no confia en mi", "necessito que l'entrenador em doni més confiança", "no li agrado com a porter, no sé perquè", "no és just amb mi".

Estar pendent de l'opinió de l'entrenador amaga inseguretat o escassa autoconfiança. La confiança es guanya amb el treball i la qualitat de treball. Si no creus en tu, no pots esperar que els altres ho facin.

- **No saber gestionar un rol secundari**

La impaciència és un mal de joventut. Molts bons porters es perden per no ser pacients. La impaciència porta a canviar de projectes una vegada i una altra, no trobant mai l'hàbitat que ajudi a rendir i desenvolupar el talent, consolidar les

expectatives.

Per això, moltes vegades els entrenadors aposten més per l'experiència del porter més veterà.

• **Atendre a les crítiques, ser massa sensible a opinions alienes.** El porter ha d'entendre des d'edats primerenques que està exposat a les opinions alienes, no deixa de ser un treball públic. El rendiment del porter està subjecte a debat permanent. És necessari que el porter entengui aquesta singularitat del seu treball. Tindrà defensors, però també detractor. El porter ha de mantenir-se absent a aquest debat, és quelcom extern al seu treball, sobre el que no té control. No es poden controlar aquestes opinions, la majoria de les vegades arbitràries, i sense els criteris d'experts.

### **Funció educadora de l'entrenador de porters**

Em dóna la impressió que l'entrenador de porters tendeix a inhibir-se en la tasca d'ensenyar o educar les competències emocionals que necessita aprendre el porter. Es dediquen exclusivament al treball físic i tècnic-tàctic.

Suggerixo que l'entrenador de porters ha de formar-se en el treball psicològic específic pels porters, L'entrenador de porters ha de tenir un perfil d'entrenador-educador, formador de bons porters en l'àmbit tècnic-tàctic i educador de competències emocionals, que formin en la personalitat al porter.

### • **ACTITUDS QUE AFAVOREIXEN l'aprenentatge emocional**

Aprofundir en el coneixement del perfil personal del porter.

Introduir objectius emocionals en la programació de treball (atenció, prendre decisions, acceptació de l'error, gestió de la frustració, comunicació o lideratge).

Reforçar comportaments que va en la línia dels objectius emocionals programats.

Corregir comportaments a allunyar dels objectius emocionals programats.

Coordinar el treball amb el del psicòleg de l'esport.

### • **ACTITUDS QUE DIFICULTEN l'aprenentatge emocional**

Ignorar l'aprenentatge de competències emocionals dintre de la programació de treball.



Treballar exclusivament continguts de tecnificació del porter.  
Atribuir les respostes emocionals en el porter tòpic com  
“caràcter”, “talent”, “nivell competitiu.

Apropar-se o distanciar-se del porter segon l'estat d'ànim que  
es percebia en el porter.

Deixar-se portar pel temor a la resposta del porter davant el  
possible abordatge de respostes emocionals.

Ignorar si el porter està treballant pel seu compte en la  
preparació psicològica, amb algun professional extern al club.