

COM IMPACTA L'ESTRÈS EN EL RENDIMENT DEL FUTBOLISTA

18 desembre, 2024



L'estrès és una resposta natural del cos davant situacions que percebem com a desafidores o amenaçadores. En l'àmbit esportiu, els atletes s'enfronten a diverses fonts d'estrès: la pressió per a rendir al màxim, expectatives externes i internes, i el maneig de la fatiga física i mental, entre altres. Encara que l'estrès pot ser útil en alguns casos, ja que activa mecanismes que milloren l'enfocament i l'energia, també pot tornar-se contraproduent si no es gestiona adequadament.

Què és l'estrès?

Des d'un enfocament psicològic, l'estrès és la percepció de desequilibri entre les demandes d'una situació i els recursos que l'individu té per a enfrontar-les. Es caracteritza per

l'activació del sistema nerviós autònom, provocant reaccions fisiològiques com l'augment del ritme cardíac, la tensió muscular i l'alliberament d'hormones com el cortisol.

Existeixen diversos tipus d'estrès en l'esport, que es poden categoritzar en:

- **Estrès agut:** resposta adaptativa a demandes immediates, com la competició o una situació d'alta exigència física.
- **Estrès crònic:** resultat de l'exposició prolongada a factors estressants, com les expectatives externes, la sobrecàrrega d'entrenament o la gestió inadequada del temps.

En el context esportiu, l'estrès pot sorgir de diverses fonts:

- **Estrès competitiu:** pressió per guanyar, superar marques o complir amb les expectatives de l'entrenador o del públic.
- **Estrès social:** expectatives de la família, els companys d'equip i els seguidors.
- **Estrès organitzacional:** qüestions relacionades amb l'entorn, com a instal·lacions, entrenadors, o gestió del temps entre entrenament i vida personal.

Mecanismes psíquics i fisiològics

L'estrès esportiu desencadena una sèrie de reaccions psicofisiològiques que afecten tant el sistema nerviós central com perifèric. Quan l'atleta percep una situació estressant, el sistema nerviós simpàtic s'activa, la qual cosa provoca una sèrie de canvis fisiològics: augment de la freqüència cardíaca, vasoconstricció perifèrica, increment en els nivells de glucosa en sang i alliberament de cortisol. Aquests canvis

fisiològics preparen al cos per a la “lluita o fugida”, la qual cosa pot ser beneficiós en situacions de curt termini.

L'estrès crònic està associat amb alteracions cognitives, com a dèficits en la memòria de treball i en la presa de decisions, així com amb un augment del risc de lesions a causa de la disminució en la capacitat de recuperació muscular.

Impacte de l'Estrès en el Rendiment

Encara que l'estrès agut pot ser útil, ja que promou una major concentració i energia en situacions decisives, el seu efecte a llarg termini pot deteriorar el rendiment. L'estrès crònic interfereix en els processos cognitius, afectant la presa de decisions i

concentració. A més, la fatiga acumulada disminueix la capacitat de recuperació del cos, augmentant el risc de lesions.

L'estrès també pot afectar la confiança dels futbolistes (esportistes), provocant pensaments negatius i disminuint la motivació. Un atleta estressat pot entrar en un cicle de frustració i ansietat que, si no s'aborda, afecta la seva capacitat per a competir al màxim nivell.

Estrès i Salut Mental

L'estrès perllongat pot tenir conseqüències significatives en la salut mental dels esportistes. L'exposició contínua a alts nivells d'estrès augmenta el risc de desenvolupar ansietat, depressió o la síndrome de burnout. Aquest últim, caracteritzat per l'esgotament emocional i físic, és comú en atletes que entrenen a un nivell elevat sense un adequat descans o maneig de l'estrès.

L'estrès és una part inevitable de la vida esportiva, però el seu maneig adequat és clau per a mantenir un bon rendiment i una salut mental equilibrada. Els esportistes han d'estar atents als senyals d'estrès crònic i aplicar estratègies

efectives per a mitigar-ho. Amb la intervenció adequada, l'estrès pot transformar-se d'una barrera a un impuls que potenciï el rendiment i afavoreixi el creixement personal.