

COM ACTUA EL NOSTRE CERVELL QUAN JUGUEM A FUTBOL

4 juny, 2025



Ens sorprendrem quan sapiguem que el nostre cervell funciona diferent quan juguem a futbol. Els seus hemisferis cerebrals, l'esquerra i el dret. Aquests estan connectats mitjançant una estructura de fibres nervioses coneguda com a cos callós, el qual s'encarrega de transmetre informació entre els dos hemisferis.

L'hemisferi esquerre gestiona el nostre pensament racional; quan un futbolista analitza la jugada; es posiciona tàcticament; pensa per on xutar una falta; comunica en el camp... està encenent l'ordinador del nostre hemisferi esquerre.

L'hemisferi dret, en canvi, és el que gestiona la nostra part emocional; la nostra intuïció; la nostra creativitat i imaginació. Quan un jugador pren una decisió es deixa portar per l'impuls de l'ara és el moment del xut ho fa prement l'enter dret. Quan un jugador com **Lamine Yamal** o **Aitana Bonmatí**, inventen una jugada, ho fan a través del seu ordinador de la part dreta del seu cervell.

La clau del jugador intel·ligent està en la sincronització

d'ambdues parts. Per exemple, quan un jugador té ganes de menjar-se a l'àrbitre davant una decisió que considera injusta, però valora en mil·lèsimes de segons les conseqüències negatives i els perjudicis de fer-ho. Aquest exemple és quan parlem d'un jugador que és capaç de controlar els seus impulsos, d'autoregular les emocions.

Per posar altre exemple de sincronia hemisfèrica cerebral, quan **Pedri** veu a **Ferran Torres** corren per la banda, analitza la velocitat del seu desmarqui i li posa la pilota al punt exacte on velocitat i espai es donen la mà és que la sincronia entre el que ha visualitzat i el que ha executat ha estat perfecta: per això és el millor jugador del món, perquè la sincronia entre els seus dos hemisferis quan juga en el camp frega la perfecció.

La bona notícia és que aquesta sincronia necessària per rendir al nivell més gran es pot entrenar. Els psicòlegs de l'esport ho fan. El problema és que alguns pensen que els jugadors no ho necessiten perquè no 'neixen amb aquest do'. I això és un error. Molts entrenadors que donen per perduts a molts jugadors, excel·lents tècnicament, però sense intel·ligència tàctica haurien de saber que treballant aquesta sincronia el seu rendiment creixeria exponencialment.