

# ASPECTES PSICOLÒGICS DE L'HOQUEI SOBRE PATINS

Joan Palmi,  
Professor de Psicologia INEFC-Lleida,  
Psicòleg de la Selecció Nacional d'Hoquei sobre patins.

## Introducció

Aquest article intenta fer una aproximació als aspectes psicològics més rellevants que envolten la pràctica esportiva de l'hoquei sobre patins. Per fer-ho, realitzarem una senzilla revisió des dels conceptes més generals, com el de psicologia, passant per la branca especialitzada de la psicologia de l'esport, fins els més específics, i de major aplicabilitat, com seran l'anàlisi dels aspectes propis de l'hoquei.

Hem cregut oportú d'aproximar el lector als conceptes generals de Psicologia i de Psicologia de l'esport, donat que són ciències de recent aplicació dins el món de la competició esportiva, i que, per tant, la pràctica professional del psicòleg de l'esport és, en moltes ocasions, desconeguda o, si més no, novedosa.

No podem oblidar en aquest escrit la importància que pot arribar a tenir un treball d'entrenament psicològic per a

l'estabilitat del rendiment en competició, i per tant farem un esbós del que podria recollir un bon programa d'entrenament psicològic per a un equip d'hoquei.

## Psicologia

La Psicologia és la ciència que estudia el *comportament* dels humans. Però, què vol dir això? Entendrem l'estudi del comportament com a l'anàlisi de totes les relacions que pot establir un individu amb el seu medi relacional.

Dins les diferents concepcions psicològiques explicatives de la conducta humana, ens definim dins el corrent interconductual (Ribes i López, 1985; Riera, 1985; Roca, 1989...). Podríem dir, de forma esquemàtica, que entenem que les persones reaccionen de forma *global* a una sèrie de canvis ambientals. Aquests canvis o senyals poden estar en l'ambient extern, com,

per exemple, la informació donada per un altre, o bé en l'ambient intern, dins el propi individu, com, per exemple, records, pensaments... Per tant, aquest intercanvi dinàmic entre el propi individu, amb el seu cos, amb les seves experiències prèvies, i els canvis externs, genera el concepte d'*interacció*.

Segons això, el comportament serà la interacció de l'organisme, com un tot, amb el seu entorn físico-químic, biològic i social.

La Psicologia, doncs, estudia les relacions d'intercanvi que estableix una persona amb ell mateix (experiències anteriors, pensaments, dubtes, expectatives, imatge personal...) amb objectes (característiques, domini, tècnica...) i amb els altres (llenguatge, socialització, cohesió...).

Aquesta concepció de l'home és totalment antidualista, per tant no té sentit la separació històrica, i fins i tot actual, entre la ment (vessant psicològic) i el cos (vessant físic). El lector podrà personalment analitzar la rela-



ció total que hi ha entre els aspectes biològics i els aspectes psicològics del seu propi cos.

## Psicologia de l'esport

Com hem dit en altres ocasions (Palmi, 1990), l'esport és una de les activitats humanes que té més repercussió social, donada la quantitat de persones que treballen en aquest tema i els diners que mobilitza, així com l'ocupació d'un espai d'oci per a moltes persones que veuen en l'esport una forma de canalitzar part de la manca de vivències personals.

La psicologia, des d'aproximadament principis de segle amb els treballs de Lesgaft (1901), ha anat acumulant coneixements i estructurant una metodologia de treball per fer front a les necessitats imbricades en l'esport, en un intent de millorar tant el treball del tècnic com de l'esportista.

Actualment, i principalment en la bi-

bliografia nord-americana, trobem articles i manuals que fan referència a models d'intervenció dins l'àmbit de la psicologia en els quals s'explica la importància d'aconseguir relacionar amb eficàcia l'esportista amb un conjunt de tècniques psicològiques que l'ajudaran a augmentar els seus coneixements i recursos per a una millor adaptació i rendiment esportiu en el moment de la competició (Greenspan & Feltz, 1989; Williams, 1986...).

La forta exigència de la competició esportiva en situació d'alt rendiment ha obligat el psicòleg a una major especialització, a augmentar els seus recursos tècnics i a donar una aproximació interdisciplinària del seu treball professional.

El psicòleg de l'esport, amb el seu rol definit amb claredat tant a nivell dels tècnics com dels esportistes amb els quals treballa, s'ha d'aproximar a la realitat d'aquests i ofertar recursos que permetin que el jugador controlï millor els diferents factors de pressió,

que en un moment determinat poden afectar negativament el seu rendiment a la pista, i per tant pugui disfrutar més de la pràctica de l'hoquei i estabilitzar el seu joc al màxim de les seves possibilitats (Nideffer, 1981). Cal, doncs, deixar clar amb humilitat realista les possibilitats de la Psicologia de l'esport en tant que matèria aplicada -en aquest cas a un esport concret com és l'hoquei-. El treball psicològic, amb el seu corresponent període d'entrenament, estabilitza al màxim les possibilitats del rendiment d'un esportista-jugador, però mai no aconseguirà que aquest marqui més gols o que aturi més pilotes si tècnicament i físicament no està preparat per fer-ho.

Per tant, l'entrenament psicològic ha de ser vist amb la mateixa importància que un altre treball tècnic dins el món competitiu, donat que un bon programa d'entrenament psicològic no guanya ni perd partits, sinó que simplement augmenta les possibilitats dels jugadors de rendir al màxim segons la seva capacitat, davant diferents situacions. Això ha d'implicar que tots els clubs i indubtablement la federació han de comptar amb l'assessorament d'un especialista en psicologia de l'esport, de la mateixa manera que gaudir dels serveis professionals d'un preparador físic, fisioterapeuta, metge... però suggerim que aquest psicòleg tingui un perfil professional que s'apropi al model següent:

### Psicòleg com a entrenador d'habilitats psicològiques

Aquesta característica obliga el professional de la psicologia a aproximar-se més a la realitat esportiva i al mateix temps ajuda a que tant els jugadors com els altres tècnics el vegin

dins l'espai que li pertoca, ni més ni menys, és a dir, com un altre tècnic dins l'estaf, el qual programa un tipus d'entrenament per a la millora del control psicològic, basant-se en unes habilitats, que si no són entrenades amb temps i condicions suficients no donaran els guanys esperats.

**Psicòleg com a assessor de l'entrenador**

Aquest aspecte, molt important i al mateix temps poc desenvolupat en la pràctica esportiva, és indispensable quan es treballa de cara a rendiments específics (partits difícils, finals...). Pot resultar un treball complex però molt fructífer, ja que es milloren mútuament l'un a l'altre -entrenador i psicòleg- des dels seus punts de vista personals i/o professionals. Aspecte de gran importància tant a nivell d'alt rendiment com fins i tot en iniciació (Cruz,1987).

Amb aquestes característiques, amb una visió de treball interdisciplinari i procurant que l'entrenament psicològic tingui la mínima interferència amb la dinàmica ja establerta en l'equip, pot desenvolupar-se un programa de treball en que l'esportista-jugador d'hoquei se senti molt més recolzat davant l'exigència dels resultats esportius (Palmi,1989).

**Hoquei sobre patins: característiques psicològiques**

A continuació farem un repàs dels diferents factors que caracteritzen aquesta activitat esportiva davant d'altres. Aquesta aproximació ens ha de resultar d'interès donat que cal conèixer bé les peculiaritats pròpies d'un esport abans de desenvolupar un programa d'assessorament i d'intervenció en psicologia que doni lloc a un entrenament psicològic efectiu. Les característiques més rellevants són:

**I. Esport col·lectiu**

Cinc jugadors en pista més cinc jugadors fora de la tanca que poden ser intercanviats sense limitacions de quantitat. Això ens ha de fer pensar que hem de tenir ben preparades les habilitats psicològiques a nivell individual dels 10 jugadors, a més a més de tenir ben compensat l'equip com a tal. És un esport amb col·laboració de com-

panyes -segons la terminologia emprada per Joan Riera (1985)- al qual li correspon una preparació diferent que en esports individuals. Indubtablement l'entrenament psicològic per a aquest model d'esport és molt més complex.

**2. Esport amb contraris**

Els esportistes/jugadors de l'altre equip utilitzaran tots els seus recursos tècnics i/o tàctics per no permetre'ns desenvolupar el joc que ens interessa; això vol dir que és un esport amb oposició de contraris que dificultarà el rendiment dels nostres jugadors. L'entrenament psicològic haurà de procurar preveure aquelles situacions per poder-les preparar i entrenar abans del partit -característiques psicològiques dels contraris, anàlisi de la situació competitiva...-, per aconseguir que l'efecte perjudicial de l'altre equip no trenqui fàcilment amb la concentració dels esportistes que entrenem cara al partit.

<p>Psicòleg especialista de l'esport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenador d'habilitats psicològiques.</li> <li>• Assessor de l'entrenador.</li> <li>• Visió interdisciplinari.</li> <li>• Acomodació a la dinàmica d'entrenaments.</li> </ul>
--



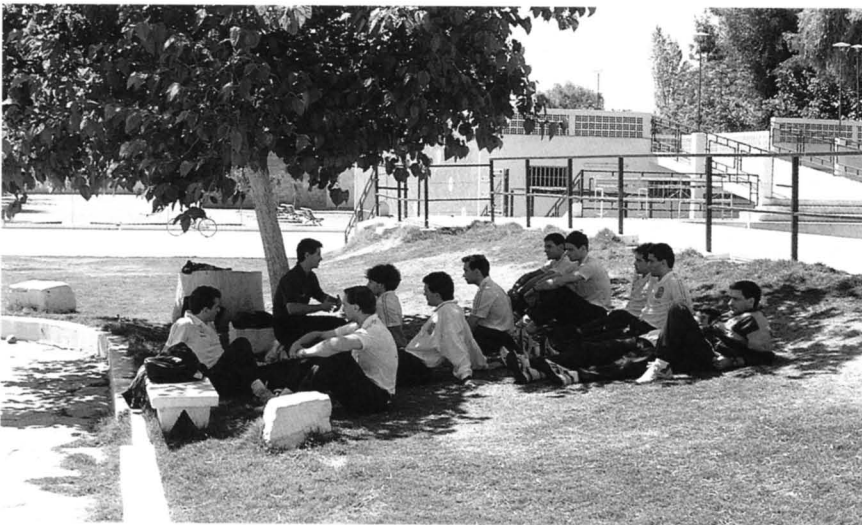


### 3. Importància del material esportiu

La complexitat tècnica del patinatge posada en funció d'un rendiment competitiu dóna lloc a una sofisticació del material esportiu -rodes, botes de patí, genolleres, estic, guants, guardes, petos i carettes del porter...- que ha de ser analitzada i introduïda dins l'entrenament psicològic (importància de la relació i percepció jugador-material, hàbits precompeticionals...).

### 4. Importància del terreny de joc

Com en qualsevol esport, la pista té una gran repercussió en referència al rendiment, ja que és el mitjà on es desenvoluparà l'esportista, però molt més en l'hoquei, doncs aquest esport implica una gran habilitat tècnica per a poder obtenir una eficàcia esportiva, donat que una pista més ràpida o més lenta pot afavorir un tipus de joc. Així mateix, les condicions de la pista poden donar peu a dubtes que afectaran negativament la seguretat i la fluïdesa de joc d'algun jugador.



### 5. Esport dinàmic

Generalment, s'observa una gran velocitat de joc -donat que es desenvolupa amb patins i el contraatac és un factor molt important cara el resultat final- que implica ràpides transicions de defensa a atac i de posició estàtica a sortida ràpida amb velocitat. Aquest tipus de transició ràpida defensa-atac amb poc espai i amb els mateixos jugadors que intervenen suposa un canvi ràpid de model de concentració-atenció que cal, sobretot en segons quina tàctica de defensa, que sigui reentrenat psicològicament per facilitar que el jugador canviï més fàcilment el seu focus atencional (Nideffer, 1989).

### 6. Terreny de joc relativament petit

Es pot considerar que el terreny esportiu ("pista") en proporció al nombre de jugadors, línia d'antihocuei i la rapidesa del joc, és petit, la qual cosa implica, per una part, gran importància en la precisió de la passada, i per una altra, que la presència del contrari pot resultar més angoixant que en al-

tres esports, sobretot quan es pressiona o manquen pocs minuts per al final i amb un marcador incert.

### 7. Esport minoritari

En referència a la repercussió social que representa en relació a d'altres esports, podem considerar l'hoquei sobre patins com un esport minoritari; això pot donar peu, de vegades, a manca de recursos i poca incidència sobre la premsa, la qual cosa pot minvar els nivells motivacionals d'algun jugador en algun partit.

### 8. Antecedents exitosos

Aquest esport tant arrelat a Catalunya ha proporcionat molts triomfs a nivell de club i a nivell de selecció nacional, la qual cosa dóna lloc a unes expectatives d'èxit i per tant a unes exigències de victòria que poden resultar estressants quan davant un partit es té molt poc a guanyar -doncs és el que toca!- i en canvi molt a perdre.

### 9. Alt nivell sociocultural

La mitjana del nivell sociocultural dels jugadors està per damunt de la corresponent en altres esports. Aquesta realitat, arrelada per tradició o donada pel cost relativament elevat dels materials per a la pràctica de l'hoquei, facilita el treball d'assimilació de l'entrenament psicològic dins el bloc general d'entrenament per part del jugador.

### 10. Esport amb contacte físic

La rapidesa del joc i la utilització de l'estic com a forma de control de la pilota donen lloc a successius contactes entre jugadors. Cada vegada més el reglament disminueix la legalitat d'aquests contactes físics, d'aquestes càrregues, malgrat que de vegades ho deixa a la interpretació subjectiva de

l'àrbitre. Aquesta subjectivitat -tan comuna, per desgràcia, en alguns reglaments esportius- dona peu a dubtes, males interpretacions que poden afectar el grau de control d'un jugador, sobretot quan aquest es troba en condicions de tensió.

### Model d'entrenament

En línies generals i com a conclusions finals d'aquest article -recollint les característiques analitzades en l'apartat anterior-, voldriem aproximar el lector a un esbós dels aspectes més rellevants que hauria d'incloure un programa d'entrenament psicològic per a un equip d'hoquei sobre patins:

### Model d'intervenció psicològica no dualista

Aquesta concepció no dualista potencia l'anàlisi global de les reaccions del jugador a la pista. Això implica una integració del psicòleg amb l'equip tècnic i els jugadors, compartint els moments d'entrenament, les característiques del joc de l'equip, així com l'anàlisi de la forma de competir dels equips contraris.

Estem, doncs, suggerint una visió interdisciplinària del rendiment esportiu i una interrelació en les diferents àrees de l'entrenament de l'esportista.

### Entrenador d'habilitats psicològiques

Això, en paraules de R. Martens (1987), dona al psicòleg una visió educativa que s'allunya de la imatge clàssica del clínic que descobreix símptomes i que treballa amb tècniques desconegudes.

El psicòleg de l'esport es converteix en un tècnic més que aporta una altra



forma de veure el rendiment esportiu a la pista.



Les habilitats psicològiques a entrenar són, majoritàriament, les que s'indiquen a continuació. (Es recomana al lector interessat la lectura de la proposta feta per l'autor a "Entrenamiento psicológico para la competición" [Palmi, 1990], o d'altres com Harris i Harris, 1984, per a un major aprofundiment del tema.)

Hem assenyalat entre parèntesi una dada bibliogràfica on es desenvolupen les tècniques per millorar el control de l'habilitat esmentada.

• Entrenament de diferents formes de

control d'ansietat (relaxació respiratòria, relaxació progressiva...) (Palmi et al., 1987).

• Entrenament d'energització davant la manca de motivació en certs partits (Thomas, 1987).

• Entrenament en la determinació d'objectius específics per a cada competició (Palmi, 1987).

• Entrenament en visualització de jugades i resolucions de conflictes en pista, per a la preparació d'estratègies precompeticionals (Burballa, Oliva i Palmi, 1987; Palmi, 1987).

• Entrenament dels canvis atencionals en funció de la demanda: tipus de defensa, transició a l'atac, contraatac, atac estàtic, faltes directes... (Nideffer, 1989).

• Detecció i control de pensaments negatius, dubtes... (McKay, Davis i Fanning, 1985).

• Entrenament de la cohesió de l'equip (Carron, 1984).

No ens resta més que animar els di-





ferents professionals que estudien el rendiment esportiu perquè treballin i apliquin els seus coneixements en un esport amb molta tradició a Catalun-

ya, que ha donat molts títols a nivell europeu i a nivell mundial -com el campionat del món de 1989- i que actualment té la possibilitat de com-

petir en els propers Jocs Olímpics de Barcelona com a esport de demostració.

## BIBLIOGRAFIA

- BURBALLA, R.; OLIVA, J.C. i PALMI, J., La pràctica imaginada com a millora del rendiment en natació. *Actes IV Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport*, ACPE, Lleida, 1987.
- CARRON, A.V., Cohesion in sports teams. En SILVA, J.M. i WEINBERG, R.S. (Ed.), *Psychological Foundations of Sport*. Human Kinetics, Champaign, Illinois, 1984.
- CRUZ, J., Una aportació de la psicologia de l'aprenentatge per a la col·laboració entre el psicòleg de l'esport i l'entrenador, IV Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport, ACPE, Lleida, 1987.
- GREENSPAN, M.J. i FELTZ, D., "Psychological interventions with athletes in competitive situations: a review", *The Sport Psychologist*, 3, 1989, pp. 219-238.
- HARRIS, D.B. i HARRIS, B.L., *The athlete's guide to Sports Psychology: Mental Skills for Physical people*. Leisure Press, Champaign, Illinois, 1984.
- MARTENS, R., *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, Il., Human Kinetics, 1987.
- MARTENS, R., L'entrenament psicològic de l'esportista, IV Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport, ACPE, Lleida, 1987.
- McKAY, M.; DAVIS, M. i FANNING, P., *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Martínez Roca, Barcelona, 1985.
- NIDEFFER, R.M., *The ethics and practice of applied sport psychology*. Movement Publications, Nova York, 1981.
- NIDEFFER, R.M., Adiestramiento del control de la atención. Ciencia e intuición, III Congreso nacional de psicología de la actividad física y del deporte. Govern de Navarra, 1989.
- PALMI, J., *Entrenamiento psicológico para la competición*. En CRUZ, J. i RIERA, J. (Eds.), *Psicología del deporte: Aplicaciones y perspectivas*. Martínez Roca, Barcelona, 1990.
- PALMI, J., Intervenció psicològica en esports d'equip i d'alt rendiment, *Actes VI Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport*, ACPE, Esplugues de Llobregat, 1989.
- PALMI, J., La pràctica imaginada, *Actas II Congreso Nacional de Psicología de la actividad física y del deporte*. INEF, Granada, 1987.
- PALMI, J., "Práctica Imaginada o el entrenamiento ideomotor", Apunts. Educació Física i Esports, 9, 1987, pp. 26-31.
- PALMI, J., Tècniques d'autoregulació, *Actes IV Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport*. ACPE, Lleida, 1987.
- PALMI, J.; GORDILLO, A.; ROSELL, A. i REIG, F., "Comparación entre el método de relajación progresiva y el método imaginado de Shultz", *Revista de investigación y documentación sobre las ciencias de la educación física y del deporte*, III, 6, 1987, pp. 9-16.
- RIBES, E. i LÓPEZ, F., *Teoría de la conducta*. Trillas, Mèxic, 1985.
- RIERA, J., *Fundamentos del Aprendizaje de la Técnica y la Táctica Deportivas*. INDE, Barcelona, 1989.
- RIERA, J., *Introducción a la psicología del deporte*. Martínez Roca, Barcelona, 1985.
- ROCA, J., *Formas elementales de comportamiento*. Trillas, Mèxic, 1989.
- THOMAS, R. et al., *La Psychologie du sport d' haut niveau*. PUF, París, 1987.
- WILLIAMS, J.M., *Applied Sport Psychology. Personal growth to peak performance*. Mayfield Publ., Palo Alto, Califòrnia, 1986.