

# ESTRATÈGIES D'AFRONTAMENT

*Guillermo Pérez Recio, llicenciat en psicologia i EF*

---

La dificultat d'aplicació de la ciència bàsica de la psicologia a la tecnologia de l'entrenament és el principal problema amb el qual topen els entrenadors

---

## **Pràctics, psicòlegs i aplicació de la psicologia a l'esport**

Tradicionalment, la psicologia ha mantingut en aparença bones relacions amb el món de l'esport i de l'activitat física en general. En cursos de formació d'entrenadors i professors d'educació física constantment s'insisteix en la importància de tot allò que deriva de la psique i en la comprensió de la conducta humana per arribar a ser un bon entrenador o professor. Valgui com a exemple d'aquesta valoració un petit comentari sobre els resultats d'una enquesta portada a terme entre tècnics i teòrics de l'educació física i de l'esport. Sobre un total de trenta-una qüestions referides a aspectes psicològics de l'esport infantil, la immensa majoria de les valoracions feia referència als conceptes d'«important» i «molt important» en al·ludir a aquells (P. Recio, en reparació). En taules rodones i entrevistes fetes a entrenadors es proclama la importància i la influència dels fenòmens psíquics en l'entrenament i en els resultats de la competició.

Però si aprofundim una mica, es comprova que es tractava d'alguna cosa bastant més superficial del que caldria suposar d'unes proclamacions tan favorables. A l'hora de l'aplicació, del treball en l'entrenament, els entrenadors solament acudeixen a algunes solucions puntuals a determinades situacions concretes (gairebé sempre dictades per la pròpia experiència o fruit de l'observació d'altres entrenadors) o bé se'n troben desproveïts en absolut. En aquest cas es limiten a indicar que faci allò que consideri més convenient. Aquest fenomen és una conseqüència natural de la formació, únicament centrada en temes generals (motivació, personalitat, evolutiva, entre d'altres), que és la que reben els tècnics en els cursos de psicologia de l'esport, en els quals tot sovint s'oblida la vessant d'aplicació dels dits temes.

En la nostra opinió, els entrenadors ja arriben convençuts a aquests cursos de la importància de l'aspecte psicològic. La seva pròpia experiència els ho ha dictat clarament. El desencís i la manca d'aplicació de tècniques i recursos en l'entrenament i la competició són potser

deguts al fet que no s'han donat respostes ni solucions als problemes que es plantegen els esportistes i els entrenadors dins de la competició ni els ha estat ensenyada la manera de prevenir-los en el transcurs de l'entrenament i de la preparació d'aquella.

D'altra banda, dins del mateix camp de la psicologia de l'esport s'ha anat desenvolupant en els darrers anys una polèmica sobre metodologia, objecte, professionalització, bases teòriques i altres aspectes de la mateixa matèria (Martens, R., 1979; Danish, S. J. i Hale, B. D., 1981 i 1982; Siedentop, D., 1980; Thomas, J. R., 1980 i d'altres; per a un comentari més ampli, veure Riera, J., 1985). El debat va cristal·litzar amb renovellat interès arran de les declaracions de Martens, en el sentit que havia decidit d'abandonar el laboratori i passar a treballar en les pistes, a més de fer professió de cognitivisme. «La psicologia de l'esport serà segurament un camp més pròsper quan reconeguem que els processos psicològics interns que sorgeixen quan la gent fa esport han de ser compresos dins del context social de l'esport» (Mar-

---

***El desafiament es consubstancial a l'esport i això fa que sovint l'stress minvi la capacitat competitiva de l'esportista***

---

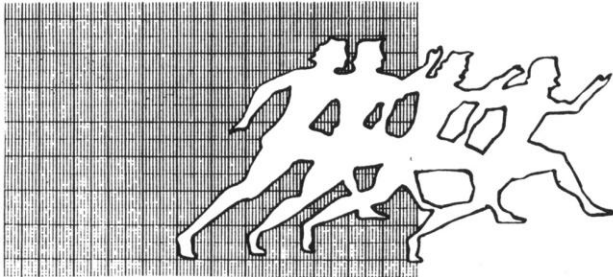


Fotosport 84. W. Tabatschkow

tens, 1979). Això equival a reconèixer que el que fan els psicòlegs esportius és encara molt lluny del que esperen els seus destinataris. Hi ha diverses aportacions dins de l'àmbit de la psicologia de l'esport que busquen sortides a aquesta situació. N'és un exemple el model de desenvolupament humà de Danish i Hale (1981), que pretén de superar els models de tractament clínic basats en el tret o la modificació de la conducta i que presenten una perspectiva i un contingut més pedagògic emmarcat en l'equació persona x situació. Aquest inte-

rès per models que abastin un nombre superior de variables a considerar s'observa també en els programes de psicorregulació i d'automotivació de l'Escola d'Esport de Colònia (Sonnenschein, 1984; Nitsch, 1982 i Samulski, 1984), i de l'orientació cognoscitiva en general. Al nostre país tenim la referència de Riera (1985), qui eixampla l'àmbit d'aplicació a totes les relacions humanes que es donen en l'entorn competitiu i a tot el conjunt de factors que hi incideixen dins del marc de la teoria interconductual. Aguerri (1986), mitjançant l'anàlisi

de l'evolució de la psicologia de l'esport gràcies a la revisió d'articles publicats en la revista *International Journal of Sport Psychology* durant els darrers quinze anys, conclou que el desenvolupament d'aquesta disciplina ha passat d'una fase científica inicial de descripció dels subjectes en qüestió (personalitat, motivació, psicociologia) a altres fases interessades en l'aplicació pràctica i en la preparació psicològica dels esportistes (ansietat, aprenentatge motor, cognició; Aguerri, 1986, pàg. 98). En aquest marc ens proposem d'analitzar en primer lloc



el concepte d'afrontament (Lázarus, 1986), que té el seu origen en els postulats *cognoscitius* i les seves implicacions per a l'entrenament i la competició mitjançant la revisió d'un model aplicat concret (Rushhall, 1979). Considerem justificable una anàlisi d'aquest tipus, si es té en compte la manca de referències sobre aquest tema en la nostra bibliografia i pel convenciment que aquest model pot aportar algunes vies de solució al problema que actualment se li planteja a la psicologia de l'esport i al qual hem al·ludit en la introducció: la dificultat de l'aplicació de la ciència bàsica a la tecnologia de l'entrenament.

## **Tecnologia de l'entrenament i afrontament**

### **Entrenament i teories de l'stress**

Cap entrenador no espera que un esportista atenyi nivells de rendiment elevats pel sol fet d'exposar-se a la situació competitiva. I és per això que el sotmet a entrenaments regulars en els quals dosifica acuradament les càrregues a fi d'incrementar paulatinament el nivell de rendiment alhora que es produeix un procés pedagògic tècnic o tècnico-tàctic.

Si es considera l'entrenament com una tecnologia en el sentit que dona Roca (1986, pàg. 5) d'activitat científica que té com a objectiu integrar per a la seva aplicació les ciències del moviment, molts entrenadors convindran amb nosaltres que les ciències bàsiques que s'hi utilitzen són la fisiologia i, molt rarament, la biomecànica. La resta dels continguts de l'entrenador solen tenir molt més d'art que no pas de ciència; entenent-hi, com Roca,



*Fotosport 84, Bretislav Marek*

---

## **Les tècniques d'afrontament presten atenció als factors personals i situacionals que distorsionen l'apreciació del fet esportiu**

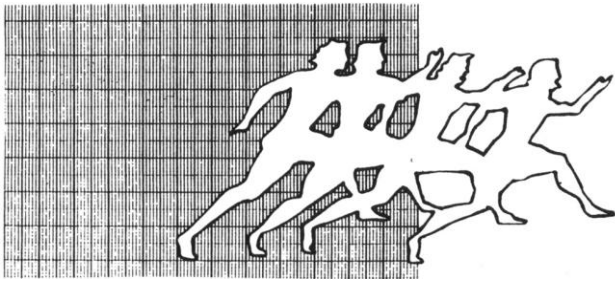
---

que és exclusivament l'experiència personal allò que fonamenta les intervencions. Hi ha diferents autors que xifren les bases biològiques de l'entrenament en les teories de l'stress (Síndrome General d'Adaptació de Selye i/o principi de sobrecompensació). Directament o indirecta el citen a tall d'exemple Naglak, Matveiev (1980), Morenhouse i Miller (1976), Bompa (1983), Prat (1985) i Czajkowski (1975).

Alguns autors parlen també de l'stress psicològic de la competició. Bompa (*op. cit.*) dedica una part del seu sistema a analitzar-lo, i Naglak afirma: «Els mecanismes d'adaptació poden millorar-se mitjançant l'entrenament. L'ampliació i l'enfortiment dels processos d'adaptació corporal a impulsos sensitius aportats constantment a l'escorça cerebral faciliten l'augment de la resistència psíquica; aquesta es ma-

nifesta en l'equilibri entre els processos d'excitació i fre quan es produeix una adaptació encertada de la situació» (Naglak, pàg. 69). En general, gairebé tots els autors dels països de l'est d'Europa observen, dins de la teoria de l'entrenament, la necessitat de fer que l'esportista sigui resistent a les càrregues psíquiques que origina la competició. És, però, igualment palesa la manca de referències i explicacions tocants





l'aspecte com es duu a terme aquest entrenament dels mètodes i principis que s'hi empren. El mètode d'anàlisi més complet que coneixem en aquest sentit és l'entrenament modelat de Vanek (1983). En els textos occidentals, amb l'excepció ja indicada de Bompà, tot just apareixen referències a aquests temes.

### **Stress psicològic i afrontament en Pesport**

La psicologia ha desenvolupat una teoria de l'stress: el plantejament de Lázarus (1986). Tenint en compte l'existència d'aquesta publicació, creiem justificat de fer solament alguna referència escadussera a la dita teoria i remetre el lector que s'hi interessi a l'exposició del model complet, a la qual pot accedir amb facilitat.

Segons la definició de Lázarus, l'stress és una relació particular entre l'individu i l'entorn, que és avaluat per aquest com a factor que amenaça o desborda els seus recursos i que posa en perill el seu benestar (Lázarus, 1986, pàg. 43). L'stress psicològic és present tot sovint en la situació esportiva. Aquesta apreciació s'en-forteix si es té en compte que només en molt poques ocasions una competició és avaluada de forma neutra; sí, en canvi, en la majoria d'ocasions, com a desafiadora, cas aquest en el qual s'avaluen les pròpies forces com a suficients per a vèncer en la confrontació. És un fet que el desafiament és consubstancial al fet esportiu. Fins i tot aquesta avaluació o valoració pot resultar amenaçadora en el cas que l'esportista comprovi, o simplement cregui, que la confrontació pot causar-li conseqüències físiques (lesió, fatiga, esgotament) o psicològiques (derrota en la competició,

recompensa associada a la victòria, status socio-esportiu). Aquestes dues classes d'avaluacions (desafiadora i/o amenaçadora) resultaran estressants per a l'esportista. Davant de l'stress que sorgeix en la competició és un fet que els esportistes d'elit mostren uns rendiments superiors i de major consistència que els esportistes de nivell inferior. El fenomen pot fer pensar que aquests esportistes han arribat a desenvolupar mecanismes de control i afrontament de l'stress competitiu que resulten eficaços. Afrontament, segons Lázarus, són aquells esforços cognoscitius i conductuals constantment canviabls que es desenvolupen per manejar les demandes específiques externes i/o internes que són avaluades com a excedents o desbordants dels recursos de l'individu (Lázarus, 1986, pàg. 164). En consonància amb aquest plantejament, cal suposar que entre els esportistes es produeix un procés de selecció natural que provoca que només aconseguixin els rendiments màxims i regulars aquells que han estat capaços de desenvolupar per ells mateixos, o aquells que n'han estat dotats mitjançant l'entrenament, mecanismes eficaços d'afrontament per a les situacions a les quals han de fer front contínuament.

### **La perspectiva útil de l'afrontament respecte a les tècniques**

Lázarus considera l'afrontament com una perspectiva útil mitjançant la qual es consideren els tractaments (Lázarus, *op. cit.*, pàg. 372). En l'aplicació de la psicologia de l'esport, i més en concret en els programes que han estat proposats per a la preparació psicològica dels

esportistes (Rushall, 1979, 1981, 1982; Boterill Winston, 1984; Unes-tall, 1983; Harris, 1984; Sonnenschein, 1984; *etc.*), s'han emprat nombroses tècniques (entrenament mental, relaxació, biofeedback, estratègies cognoscitives d'afrontament de l'stress, autoindicacions positives, establiment d'objectius, i moltes altres) que tenen com a objectiu la resolució d'uns problemes concrets partint de bases teòriques dispars. ¿Què és allò que aporta el concepte d'afrontament a aquesta varietat de tècniques? Simplement un model en el qual emmarcar l'entrenament, i des del qual es pugui incidir en l'ambient, els pensaments o els processos d'autoregulació de l'individu –respostes físiques–, gràcies a la utilització de la tècnica més adient. Aquest tipus de plantejament ha assolit el seu grau de desenvolupament (segons la informació de què disposem) en el model de *coping* o afrontament psicològic per a esportistes de Bren S. Rushall (1979, 1981, 1982). En la seva obra *Psyching in sport* l'autor descriu prolixament el seu model, tot i ser un text eminentment adreçat a entrenadors. És per això que la fonamentació teòrica es redueix principalment a cites. Amb tot, es pot reconèixer perfectament la seva fonamentació cognoscitiva, així com l'atenció que presta als procediments basats en factors personals i situacionals que influeixen en l'avaluació de les situacions, en les seves característiques individuals i en l'stress que poden produir. Poden ser exemples dels factors personals el grau de compromís que l'esportista ha assumit amb el seu esport, que tot i que pot constituir un factor positiu suposa alhora un factor de vulnerabilitat (Lázarus, 1986,

---

**Cal desenvolupar un tipus de preparació  
que sigui capaç de predir situacions stressants  
i faciliti conductes consistentes per afrontar-les**

---

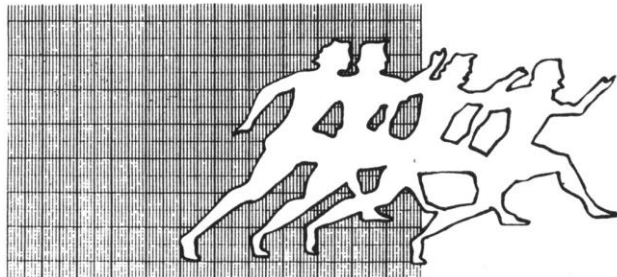


pàg. 82; Martens, 1982); igualment l'opinió personal de l'esportista sobre el control (*locus* de control, auto-eficàcia). Es pot apreciar també l'influx dels factors situacionals que puguin repercutir en aquesta avaluació: novetat de la situació (camp de joc, contrincant); possibilitat de predicció de les jugades o moviments dels contraris, del resultat; incertesa sobre la possibilitat de participar en el joc o de mantenir-

se en el banquet, sobre el mateix resultat de la competició i d'altres. Rushall parteix de les característiques de les conductes dels esportistes d'elit per a deduir les principals àrees problemàtiques que poden sorgir en les competicions. Aquestes es sintetitzen en els següents punts:

1. Ansietat elevada
2. Problemes en el control de l'arousal
3. Manca de control de l'atenció
4. Pensaments negatius habituals
5. Reaccions extremes de l'entrenador
6. Manca d'implicació de l'esportista en les decisions

L'autor passa tot seguit a exposar els mètodes de preparació i estableix que cal desenvolupar un tipus de preparació de les conductes i els pensaments, tocants la competició,



que siguin susceptibles de ser predits i que siguin consistents (Rushall, 1979, pàg. 13). Són característiques d'aquesta preparació:

1. Estar en consonància amb una concepció pedagògica
2. Aplicació d'aquella des del mateix començament de la formació de l'esportista
3. Assegurar una aplicació radicalment individualitzada
4. Específica d'un determinat tipus d'esport
5. Específica alhora per a cada constel·lació particular de factors

L'autor, juntament amb unes estratègies molt entroncades en el treball físic i tècnico-tàctic, proposa mètodes aplicables abans i durant la competició esportiva.

En l'àmbit de les estratègies competitives pot comprovar-se que el seu objectiu principal és de proporcionar informació suficient i promoure activitats mentals que consumeixin el temps de la competició; cal assenyalar alhora que el seu propòsit consisteix a programar prèviament les activitats encaminades a reduir l'stress. El lector pot comprovar la similitud de l'enfocament amb els conceptes formulats anteriorment, el contingut dels quals és l'afrontament com a perspectiva útil des de la qual enfocar l'entrenament. A més, proposa també una sèrie de procediments (utilització de paraules referents a estats d'ànim, mètodes per a facilitar l'afrontament de la fatiga i el dolor, intensificació psicològica encaminada a compensar la minva d'eficàcia tècnica produïda pel cansament, etc.) que en conjunt constitueixen un model d'afrontament, si no exhaustiu sí molt complet, tant adreçat a pal·liar el problema com a assegurar l'emo-

ció suficient per tal que l'entrenador disposi de recursos per a la majoria de les situacions que es plantegen en l'entrenament o en la competició.

La utilització d'estratègies d'afrontament no és pas nova en l'esport. De fet, es vénen utilitzant profusament, segons que ja hem insinuat. Una especialitat en la qual s'observa clarament aquest fenomen és l'escafandriste. A l'aspirant, a més del fet que se li ensenyen minuciosament els coneixements necessaris sobre tècniques d'immersió, equip i la seva utilització, se li proporciona –com a part integrant de l'entrenament inicial– pautes clares i estratègies d'afrontament de situacions que comporten novetat o d'emergència (què fer en cas de quedar-se sense oxigen, com procedir quan salten les ulleres...). És evident que, sense aquestes conductes d'afrontament eficaces, la situació podria resultar extremadament perillosa. Algunes instruccions concises i la seva corresponent pràctica eliminen l'stress i l'ansietat que provocarien alguns esdeveniments si resultessin totalment nous per al principiant. La realitat és que, en la majoria dels esports, d'aquesta preparació minuciosa de tots els aspectes amb els quals caldrà que s'enfronti l'esportista no se'n té tanta cura com caldria esperar, sinó que es deixa a l'atzar la superació d'aquestes barreres. Això explica que sorgeixin problemes abans del mateix moment de la competició (p. ex.: el tedi de les concentracions, les exigències de la premsa, que distreu l'atenció de l'esportista) i en la mateixa competició (desocupació forçada, el fet de reviuir experiències passades negatives, ansietat, no acceptació del paper de reserva, i d'al-

tres). Tots ells no són pas de fàcil solució, pel simple fet de no haver estat previstos. L'aportació de Rushall a més de la seva concepció original de la responsabilitat de l'entrenador, és la conciliació d'un plantejament teòric amb un camp d'aplicació. Així, es proveeix l'entrenament d'una base científica que assegura la preparació psicològica. Aquesta base teòrica és la que fa possible de planificar la preparació psicològica d'un esportista, fins i tot –i podríem dir millor –a llarg termini, igual com es fa –o, si més no, caldria fer– amb la preparació tècnica, tàctica i física i amb altres aspectes. Aquest caràcter científic és el que fa possible el rigor en l'avaluació, l'anàlisi i l'aplicació dels mètodes.

### **Estratègies d'afrontament i la seva aplicació**

Enumerem a continuació algunes de les raons per les quals considerem que les estratègies d'afrontament poden donar resposta als problemes que es plantegen als esportistes i entrenadors a l'hora de l'entrenament i en la competició:

1. Treballar amb situacions i conductes pròpies de cada esport concret.
2. Utilitzar uns constructes i variables que resultin més familiars als tècnics que els d'altres corrents (variables personals, avaluació, afrontament...).
3. Propugnar un plantejament individual dels problemes i de la preparació que consideri l'ambient, les cognicions i les emocions de l'individu.
4. Facilitar la comprensió, donada la similitud de la seva terminologia amb la del treball físic (stress, repro-

## **Per aconseguir bons resultats cal treballar les situacions pròpies de cada esport des d'un punt de vista individualitzat i al llarg de tota la vida esportiva**

gressió, individualització...) i amb la del tàctic (les etapes de l'afrontament són similars a les fases de l'acte tàctic) (veure Dimitrov i Malho).

5. Plantejar contínuament, en tota la durada de la vida esportiva del jugador, la seva preparació psicològica –perspectiva pedagògica contraposada a la simple resolució del problema de l'stress que hi és associat i les diferents maneres de reduir-lo al mínim– (també és possible de plantejar-se els efectes de la retirada).

6. Fer possible la realització de l'entrenament per part d'un no-especialista (és possible la presència d'un biòleg en un equip de molt alt nivell, però això no vol pas dir que

hi sigui assegurada en tots. Amb la preparació psicològica cal que ocorri el mateix. A més, seria molt demanar que un esportista arribi a una selecció en la qual existeixi el teòric equip multidisciplinar i hi comenci de zero la seva preparació psicològica).

7. Fer possible una planificació o una formulació global de cara a l'entrenament (preparació psicològica sistematitzada, no solament de receptes per a un problema concret).

L'aplicació té unes regles que la ciència o teoria bàsiques no han de conèixer necessàriament. Les macroteories són realment necessàries i importants. Amb tot, cal tenir en compte que un període massa llarg

sense aplicacions ni tecnologies produeix efectes negatius sobre l'actitud dels qui treballen cada dia en les pistes i els pavellons. Les actituds positives poden anar minant-se per causa de promeses i miratges que no s'acaben de fer realitat i poden acabar repercutint negativament en el procés general. Tot això es pot evitar dedicant als aspectes comportamentals l'atenció justa per esvanir problemes i prestant molta més atenció a la resta dels apartats a fi d'obtenir una superioritat (física i tècnica) que faci innecessària una preparació psicològica especial. A més a més, tot incrementant els recursos de l'esportista es treballarà indirectament en l'enfortiment d'aquella.

### **REFERENCIAS**

- AGUERRI, P. «The development of sports Psychology as seen through the analysis of the first fifteen years of the Journal». *International Journal of Sport Psychology*, 17: 87-89; 1986.
- BOMPA, T. O.: «*Themy and methodology of training*» Derrick Jones, 1983.
- BOTTERILL, C.; WINSTON, G.: «Le développement des aptitudes psychologiques», *Science du Sport*, BU-1, Agosto, 1984.
- CZAJKOWSKI, Z.: «Entrenamiento deportivo a la luz de la teoría del stress», *Novedades en entrenamiento VI*; I. N. E. F. Madrid, 1977.
- DANISH, S. J.; HALE, B. D.: «Toward an understanding of the practice of sport Psychology», *Journal of Sport Psychology*, 3: 90-99; 1981.
- «Let the discussions continue: further considerations on the practice of sport psychology», *Journal of Sport Psychology*, 4: 10-12; 1982.
- HARRIS, D. V.; HARRIS, B. L.: «*Sports psychology. Mental skills for physical people*». Leisure press, New York, 1984.
- LAZARUS, R. A.; FOLKMAN, S.: «*Estrés y procesos cognitivos*», Martínez Roca, Barcelona, 1986.
- MARTENS, R.: About smocks and jocks. *Journal of Sport Psychology*, 1: 94-99; 1979.
- «Per comprendre l'stress en la competició», *Apunts d'Educació Física i Medicina Esportiva*, 76: 257-267; 1982. (Traducció al castellano en la misma revista).
- MATVEIEV: «*El proceso del entrenamiento deportivo*», Stadium Buenos Aires, 1980.
- MOREHOUSE, MILLER: «*Physiology of exercise*», C. V. Mosby, 7a ed. Saint Louis; 1976.
- NAGLAK, Z.: «Entrenamiento deportivo. Teoría y práctica, manuscrito no publicado».
- NITSCH, J.R.: «Zum problem der Personspezifität von Stress reaktionen». En: KIRKALDY, B. D. (Ed.) *Individual differences in Sport behavior*, Colonia bps, 183-199; 1982.
- PÉREZ RECIO, G.: «Opiniones en torno a la psicología del Deporte en niños y jóvenes» en preparación.
- PRAT, J. A.: «Teoría del entrenamiento». Manuscrito no publicado.
- RIERA, J.: «*Introducción a la psicología del deporte*». Martínez Roca, Barcelona, 1985.
- ROCA, J.: «Entrenamiento deportivo: La aportación Psicológica». I Jornadas de Psicología del Deporte. Federación de Fútbol de las Palmas, 1986.
- RUSHALL, B. S.: «*Psyching in Sport*», Pelham, Londres, 1979.
- «Les problemes Psychiques face à la compétition», *Science du Sport*, BU-1; Dic. 1982.
- «La preparation psychologique sur les lieux de la compétition», «*Science du Sport*», BU-1, Dic. 1981.
- SAMULSKI, D.: «Selbstmotivierung in Sportunterricht-eine handlungspsychologische Analyse». En: Bericht über der G. Sportwissenschaftlichen Hochs chultag der Dus in Bremen, 1984.
- SIEDENTOP, D.: «Two cheers for Rainen», *Journal of sport Psychology*, 2: 2-4; 1980.
- SONNENSCHNEIN, I.: «*Das Kolner Psychoregulations training*», ein Handbuch für trainingsleiter. (Betrifft: Psychologie and Sport, Bd B Colonia, bps, 1984, 1985).
- THOMAS, J. R.: «Half a cheer for Rainer and Daryb», *Journal of Sport psychology*, 2: 266-267; 1980.
- UNESTAH, L.-E.: «*The mental aspects of gymnastics*», Vege. Obrero, 1983.
- VANEK, M.: «Preparación Psicológica de los jugadores de fútbol», «*Apunts d'educació física i medicina esportiva*, 79: 187-196; 1983.