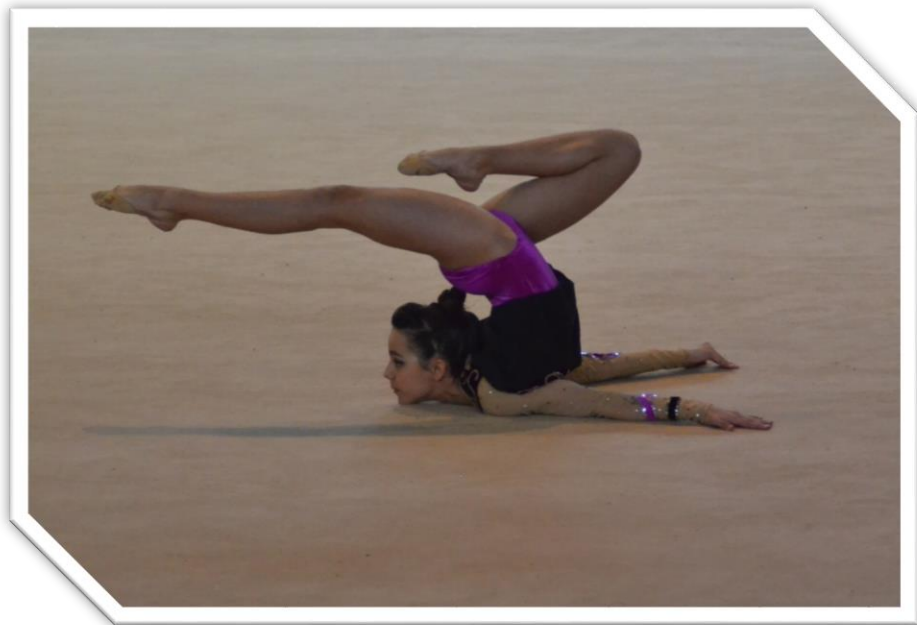


# LA IMPORTÀNCIA DE LA PREPARACIÓ FÍSICA I PSICOLÒGICA EN LA GIMNÀSTICA RÍTMICA D'ALT NIVELL

---



**NOM i COGNOMS:** MARIA CARRASCO PÉREZ

**CURS** 2017-18

**TREBALL DE RECERCA**

**TUTOR:** JAUME MARÍ

**DEPARTAMENT:** LLENGUA I LITERATURA CATALANES

**INSTITUT RIBERA BAIXA**

# ÍNDEX

<b>I CONTEXT TEÒRIC</b>	4
<b>1.Introducció</b>	5
1.1 Objectius del treball i hipòtesi	7
<b>2.Història de la gimnàstica rítmica</b>	9
2.1 Història antiga	9
2.2 Història moderna	11
2.3. Història contemporània	11
<b>3.Adolescència</b>	13
3.1 Desenvolupament motriu	13
3.1.1 El sistema ossi	13
3.1.2 El sistema articular	15
3.1.3 El sistema muscular	15
3.1.4 El sistema nerviós central	17
3.2 Desenvolupament cognitiu	19
3.3 Desenvolupament maduratiu	24
3.4 Desenvolupament social	28
3.5 L'adolescent en l'actualitat	31
3.6 La pràctica d'esport durant l'adolescència	32
<b>4. Preparació física</b>	37
4.1 Capacitats físiques	37
4.2 L'entrenament esportiu	38
4.3 Planificació de l'entrenament esportiu	41
4.4 L'entrenament esportiu dirigit a la competició	44
4.5 La importància de l'entrenador	46
<b>5. Preparació psicològica</b>	48
5.1 La psicologia de l'esport	48
5.2 Avaluació conductual i intervenció psicològica en l'esport	49
5.3 Preparació psicològica de l'esportista	50
5.4 Preparació psicològica general: tècniques d'intervenció en psicologia de l'esport	51
5.4.1 Musicoteràpia	51
5.4.2 Risoteràpia	52
5.4.3 Hipnosi	55
5.4.4 Entrenament personal de l'esport	56
5.4.5 Psicologia positiva	58
5.5 Preparació psicològica per a la competició	59
5.6 La força mental en l'esport	61

<b>II TREBALL DE CAMP</b>	63
<b>1.Mostra</b>	64
<b>2.Metodologia</b>	64
<b>3.Anàlisi de les respostes</b>	65
3.1 Respostes dels psicòlegs	65
3.2 Respostes de les entrenadores	68
3.3 Respostes de les exgimnastes	70
3.4 Respostes de les gimnastes	74
<b>CONCLUSIONS</b>	87
Hipòtesi 1 i Hipòtesi 2	87
Altres conclusions	88
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	89
<b>WEBGRAFIA</b>	91
<b>FOTOGRAFIES I ESQUEMES</b>	94
<b>AGRAÏMENTS</b>	95
<b>ANNEXOS</b>	96
A. Patologies físiques més comunes en gimnàstica rítmica	97
B. Carta de la secretaria de l'Institut Ribera Baixa	99
C. Dificultats per contactar amb els entrevistats	100
D. Entrevistes realitzades	101

# I. CONTEXT TEÒRIC

---

# 1. INTRODUCCIÓ

---

L'adolescència és una de les etapes més importants de la vida humana, ja que implica el pas de la infantesa a l'edat adulta.

En totes les edats de l'ésser humà podem parlar d'evolució i canvi, però és durant l'adolescència quan les transformacions de l'individu es duen a terme amb una major rapidesa, sobretot en l'àmbit físic i psicològic, fet que les converteix en confuses i fins i tot incòmodes per a molts adolescents.

Així doncs, l'adolescència es considera un període difícil que comença en els nois i les noies entre els 11 i els 13 anys i que es perllonga fins als 18-20 anys, provocant un seguit d'adaptacions recíproques amb ells mateixos i amb tot el que els envolta.

Tot i el gran nombre d'autors que defineixen l'etapa adolescent i la conducta dels individus que la integren, actualment és molt complicat determinar la conducta concreta de l'adolescent, ja que, per comparació a fa 50 anys, la societat cada cop experimenta canvis de manera més ràpida i això fa que cada generació hagi d'adaptar-se al nou entorn, i per tant que actuï de manera diferent.

Val a dir, però, que després de passar per la infantesa i abans d'arribar al període adolescent, els nens/es viuen una etapa anomenada pubertat. Durant aquesta etapa podem distingir, en primer lloc, una maduresa biològica que abasta el desenvolupament físic i sexual de l'individu. Aquests dos factors de desenvolupament es relacionen mitjançant l'hormona corticotropina, la qual fa aparèixer els caràcters sexuals secundaris que produiran canvis a nivell fisiològic. Normalment, les noies experimenten aquests canvis abans que els nois i per tant semblen més madures durant els primers anys, però els nois les igualaran més endavant i es convertiran en homes i dones joves. Amb el desenvolupament dels caràcters sexuals secundaris, es dona un creixement corporal i dels òrgans genitals, una major activitat de les glàndules sudorípares, un canvi en la veu, l'aparició dels molars secundaris, el creixement de pèl a bona part del cos i l'aparició d'acne.<sup>1</sup>A més, la noia experimenta un creixement de les mames i l'aparició de la menarquia de forma irregular.

---

<sup>1</sup> Rocheblave-Spenlé, A.-M. *El adolescente y su mundo*, p. 24-29

En segon lloc, existeix la maduració psicològica i afectiva, que es basa en la construcció d'una nova identitat sota el principi d'autonomia emocional. Ara bé, no podem oblidar-nos d'incloure en aquesta fase el desenvolupament cognitiu i l'adopció d'una actitud enfront la societat, la qual cosa ens porta a distingir un altre tipus de maduresa com és la maduració social, la qual engloba: la independència econòmica, l'autoadministració dels recursos i la formació d'una llar pròpia,<sup>2</sup> que porten l'individu a relacionar-se amb l'entorn familiar, i amb les persones de la seva mateixa edat, d'una manera més madura i responsable, consolidant-se així com a persona adulta.

Atès que l'adolescència no és un període aïllat en la vida humana, sinó que és una continuïtat entre la infantesa i l'edat adulta, durant el meu treball no faré referència només a les edats d'estudi que m'he plantejat (14-16 anys), sinó que també recorreré a diversos aspectes del desenvolupament humà en anys anteriors, amb la finalitat de conèixer el conjunt de canvis que es duen a terme durant en els anys que precedeixen l'adolescència i d'aquesta manera entendre les transformacions de la nova etapa.

Al llarg del treball, faré referència només al desenvolupament de les noies adolescents, ja que he escollit com a exemple la gimnàstica rítmica, un esport practicat per noies, encara que les millores d'igualtat entre sexes han fet aparèixer els primers homes en aquesta disciplina i cada vegada són més els que la practiquen, tot i ser una minoria. És per això que penso que una continuació d'aquest treball podria referir-se a les diferències existents entre el desenvolupament dels nois i les noies adolescents i com aquest canvis afecten a cadascun d'ells en la seva vida personal i en la pràctica de la gimnàstica rítmica.

---

<sup>2</sup> Moreno, A. *L'adolescència*,. p.12

## **1.1 OBJECTIUS DEL TREBALL I HIPÒTESIS**

He escollit aquest tema per al treball perquè m'agrada molt la gimnàstica rítmica i en general qualsevol tipus d'esport, ja que l'exercici físic forma part del meu dia a dia ja sigui com a esportista o com a entrenadora. A més, també m'agraden molt els nens petits i tot el que tingui a veure amb seu el desenvolupament, per això al principi vaig voler relacionar la psicologia infantil amb la gimnàstica rítmica, però vaig veure que seria molt complicat comptar amb la col·laboració de nens/es de 4 i 5 anys; per tant, em vaig decidir per relacionar-la amb l'adolescència, ja que entenc que aquest és un període més accessible per treballar, i, tot i que en acabar el batxillerat m'agradaria estudiar la carrera d'educació infantil o primària, penso que amb la realització del treball aprendré moltes coses interessants.

M'he plantejat sis objectius principals:

1. Conèixer els inicis de la gimnàstica rítmica i veure la seva evolució al llarg de les diferents èpoques de la història davant una societat tan canviant.
2. Conèixer tant el desenvolupament cognitiu, motriu i maduratiu com les relacions amb l'entorn de la noia adolescent entre els 13-16 anys per veure de quina manera condicionen la seva vida com a esportista d'elit, dins de l'esport conegut com a gimnàstica rítmica.
3. Veure quina importància es dona a la preparació física i psicològica de les gimnastes de rítmica d'elit entre els 14-16 anys i els problemes que se'n deriven en ambdós àmbits.
4. Investigar si les exgimnastes que tenien la mateixa edat que aquestes noies (entrevistades de 14-16 anys), vivien en les mateixes condicions i si es donava la mateixa importància a la preparació psicològica de l'esportista que en l'actualitat; és a dir, establir les diferències entre abans i ara.
5. Comprovar si la pràctica de la gimnàstica rítmica d'elit ha aportat grans beneficis en la vida psicològica adulta de les exgimnastes o si, en canvi, suposa grans esforços pel fet d'haver d'adaptar-se a un nou ritme de vida.
6. Obtenir el màxim nombre d'entrevistes per poder comprovar la hipòtesi d'una mostra que sigui el més fiable possible.

Per tal d'acomplir els meus objectius, m'he plantejat dues hipòtesis:

-D'acord amb l'objectiu de tot entrenador/a que la seva gimnasta aconsegueixi un gran desenvolupament físic i tècnic en l'esport, però que a més assoleixi el màxim rendiment tan en els entrenaments com a l'hora d'actuar, crec que *“la preparació psicològica de l'esportista d'elit és tan important com la seva preparació física”*

-La dedicació a un esport de manera professional i el fet d'haver d'afrontar situacions difícils durant l'entrenament o les competicions i d'aprendre a compaginar-ho amb els estudis, la família i els amics, provoca que *“la pràctica d'esport durant l'adolescència influeix de manera positiva en la nostra vida psicològica a l'edat adulta, tant en aspectes maduratius com cognitius”*

A continuació, estudiarem amb més profunditat el desenvolupament de les noies adolescents en diferents àmbits, la preparació física de l'esportista i la seva preparació psicològica, per tenir a l'abast tota la informació necessària que pugui ser d'utilitat a l'hora de corroborar les hipòtesis amb el treball de camp.



## 2. HISTÒRIA DE LA GIMNÀSTICA RÍTMICA

---

Al llarg dels segles, les dones han lluitat per aconseguir els mateixos drets i llibertats que els homes en un món on semblaven gairebé inexistents. En l'àmbit de l'esport, i sobretot en l'esport d'alt nivell, les dones amb talent esportiu han hagut de fer front a tot tipus de discriminació i lluitar pel seu reconeixement.

### 2.1 HISTÒRIA ANTIGA

La gimnàstica és un dels mitjans més antics de l'educació física i un dels més importants. Realment no se sap quan es va originar la gimnàstica, però gràcies als estudis de les cultures i monuments antics, i els testimonis de filòsofs, historiadors i poetes, podem tenir una idea dels seus inicis.

La paraula Gimnàstica prové del mot grec *gymnos* que vol dir “art despullat”, i es refereix a la manera en què els grecs practicaven aquest art. D'aquesta civilització s'han trobat diversos gravats on apareixen els primers exercicis acrobàtics i els primers trampolins i aparells gimnàstics per enfortir la musculatura i l'aparell locomotor. En un principi els grecs practicaven la gimnàstica perquè creien en un millor desenvolupament integral de la persona, però amb l'expansió de l'imperi romà es va començar a utilitzar per preparar les legions per a la guerra i amb el seu declivi la gimnàstica va esdevenir una activitat lúdica, ja que es creia que facilitava la unitat “ment i cos” sobretot en els nens/es.

Els jocs olímpics van començar a Olímpia, Grècia, l'any 776 aC. Les dones no podien participar i si els anaven a veure eren condemnades sota pena de mort. Tot i així, entre els anys 800 i 500 aC es va crear una competició paral·lela únicament per a dones. Aquesta es coneixia amb el nom d'Heraia, en honor a la deessa Hera, esposa de Zeus en la mitologia grega. Un grec anomenat Pausànies va descriure aquests jocs amb aquestes paraules:

*“Els jocs consistien en curses a peu per a donzelles. Corrien de la manera següent: els cabells deixats anar, amb la túnica que els arribava una mica per sobre del genoll i ensenyant l'espatlla fins al pit. Tenien també l'estadi olímpic reservat per fer-hi els seus jocs, però la volta a l'estadi s'escurçava una sisena part de la seva longitud. A més, a les*

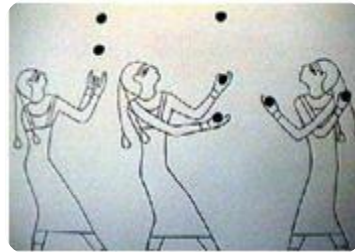
*donzelles guanyadores, se'ls oferia una corona de fulles d'olivera i un tros de vedella sacrificada en honor a Hera.*"<sup>3</sup>

Amb aquesta descripció podem deduir que les dones eren vistes com un objecte sexual i com el sexe dèbil per fet que feien la volta més curta. A més, a partir dels trenta-dos jocs les dones casades no podien assistir a la cerimònia, ni tan sols com a espectadores, pel fet que els participants corrien nus.

Algunes fonts diuen que els Jocs Olímpics que se celebraven a l'antiga Grècia han donat lloc al que es coneix com a Gimnàstica Artística pel fet que els exercicis eren més atlètics i acrobàtics que en altres disciplines, com pot ser la gimnàstica rítmica.

Altres fonts expliquen que fa 3.500 anys, a l'antic Egipte, es va començar a estimular l'expressió estètica de les dones i la bellesa va ser elevada a una categoria de culte.

Les primeres mostres d'exercicis gimnàstics les podem trobar a les tombes i a les ceràmiques de l'antic Egipte, a les pintures rupestres, i fins i tot a les façanes d'algunes piràmides. En les següents fotografies podem veure representades una dona realitzant "el pont" i d'altres ballant en grup amb aparells esfèrics.



Aquestes activitats eren essencialment recreatives (no esportives), i s'han continuat practicant al llarg dels segles i han anat evolucionant, creant així una activitat dinàmica, artística i femenina, que amb el temps va rebre el nom de Gimnàstica Rítmica.

---

<sup>3</sup> Arnold Leunes, A. *Introducció a la psicologia de l'esport*. p.165

## **2.2 HISTÒRIA MODERNA**

L'Edat mitjana va suposar un abandonament i un retrocés de la gimnàstica perquè l'emperador romà Teodosi I, l'any 393, va prohibir les olimpíades i la pràctica esportiva perquè es duia a terme de forma nua i per tant es considerava una pràctica pagana. Des d'aquell moment va desaparèixer la pràctica de gimnàstica amb finalitats d'educació social, és a dir, com a mitjà de perfeccionament individual i col·lectiu, i va quedar reservada per als bufons.

Les primeres influències de la gimnàstica rítmica provenen de diversos sistemes gimnàstics creats al segle XVIII a l'Europa Occidental. La seva procedència ideològica la trobem en la gimnàstica sobre la base del ritme, el ballet i l'anomenada gimnàstica natural. Quant al ballet, hem de destacar a Jean-Georges Noverre, qui va ser el fundador del ballet clàssic i va desenvolupar el concepte del cos humà com a vector d'expressió. En relació a la gimnàstica natural, destaquen les teories de Jean-Jacques Rousseau respecte al desenvolupament global del nen que incloïen aspectes corporals no considerats en les teories sobre l'educació fins llavors. Però qui posà en pràctica per primera vegada les seves teories va ser un pedagog alemany anomenat Johan Basedow l'any 1774.

Tenint com a punt de partida les teories sobre la naturalitat i la globalitat dels moviments, la gimnàstica rítmica marcarà els seus inicis i anirà evolucionant fins a convertir-se en la que coneixem avui dia.

## **2.3 HISTÒRIA CONTEMPORÀNIA**

Cap al 1814, un doctor suec anomenat Pehr Henrik Ling va desenvolupar més les teories de Rousseau i va crear la gimnàstica sueca. Es tractava d'uns exercicis rígids i amb poques possibilitats de creativitat i expressió artística, però que van aportar els principis fonamentals per a l'activitat física.

A mitjan segle XIX, el músic i professor François Delsarte posa en pràctica la creació de gestos corporals que expressaven els diversos estats de l'esperit, tot i que, en principi, aquesta tècnica servia d'ajuda als actors de la època per intentar trobar posicions naturals i gestos més expressius.

Paral·lelament, Jacques Dalcroze crea l'eurítmia,<sup>4</sup> un mètode d'educació basat en el ritme, i aporta la utilització d'aparells com les maces, la pilota i el cercol. A més, funda dues escoles on es formaran Bode i Medau, que juntament amb la ballarina nord-americana Isadora Duncan donaran importància al moviment natural, la bellesa i la llibertat d'expressió. Més tard, apareixerà la cinta, la corda, i la modalitat de conjunt amb aparells.

Gràcies a totes aquestes contribucions va aparèixer la Gimnàstica Moderna, que es considerava una activitat per a les masses, i paral·lelament es practicava la Gimnàstica Rítmica per a l'elit. La primera era una activitat formativa de base; en canvi, la segona tenia més dificultat i era exclusiva per a dones més preparades.

L'any 1962, la FIG reconeix la Gimnàstica Moderna com a esport independent. Un any més tard, el Comitè Tècnic de la FIG organitza el primer mundial de gimnàstica rítmica a Budapest, però no serà fins l'any 1975 que el comitè es declari independent i estableixi el nom de Gimnàstica Rítmica Esportiva tal com el coneixem actualment. No serà fins l'any 1984 que la gimnàstica rítmica formi part del programa olímpic i fins el 1996 que s'introdueixi la modalitat de conjunts.

Cal destacar que les escoles pioneres en aquest esport van ser l'escola russa i la búlgara, reconegudes com les millors fins al moment. Tot i això, la rítmica espanyola ha aconseguit superar-les en diverses ocasions com: l'or aconseguit a Barcelona (1992) en modalitat individual i a Atlanta (1996) en modalitat de conjunt.

Com hem pogut veure, la gimnàstica rítmica ha evolucionat molt, i actualment continua fent-ho, fins al punt que arriba a ser un dels esports més populars entre les nenes i noies adolescents practicat en centres docents o poliesportius municipals, sense necessitat de transcendir al món de l'elit.

---

<sup>4</sup> Eurítmia: Combinació harmònica de proporcions, línies, colors o sons.

## **3. ADOLESCÈNCIA**

---

### **3.1 DESENVOLUPAMENT MOTRIU**

Segons el psicòleg nord-americà Arnold Gesell (1880-1961) el desenvolupament humà és progressiu i està determinat per factors biològics com són el ritme maduratiu i els factors genètics condicionats per l'entorn físic i social. A través d'aquest fenomen biològic els éssers humans incrementen la seva massa, i maduren morfològicament i funcionalment, a la vegada que adquireixen habilitats motores organitzades i complexes.

L'aparell locomotor és molt important en el desenvolupament motriu, ja que permet als éssers humans i als animals interactuar amb el medi mitjançant el moviment. Aquest aparell està format pel sistema ossi, els sistema muscular i el sistema articular, que juntament amb el sistema nerviós central permeten la locomoció del cos.

Des del punt de vista de l'esport, durant l'etapa adolescent augmenta la concentració de l'hormona del creixement i, per tant, l'aparell locomotor presenta una major debilitat. La influència dels sistemes esmentats durant l'adolescència és molt important, i és per aquest motiu que tot seguit ens hi endinsarem.

#### **3.1.1 EL SISTEMA OSSI**

El sistema ossi està format per ossos, cartílags i lligaments.

Els ossos són estructures rígides de teixit ossi que formen l'esquelet, i que tenen com a funció principal sostenir el cos, donar rigidesa i protegir alguns òrgans vitals, a la vegada que permeten el moviment gràcies a la unió d'aquests amb els músculs, els quals s'uneixen amb els tendons.

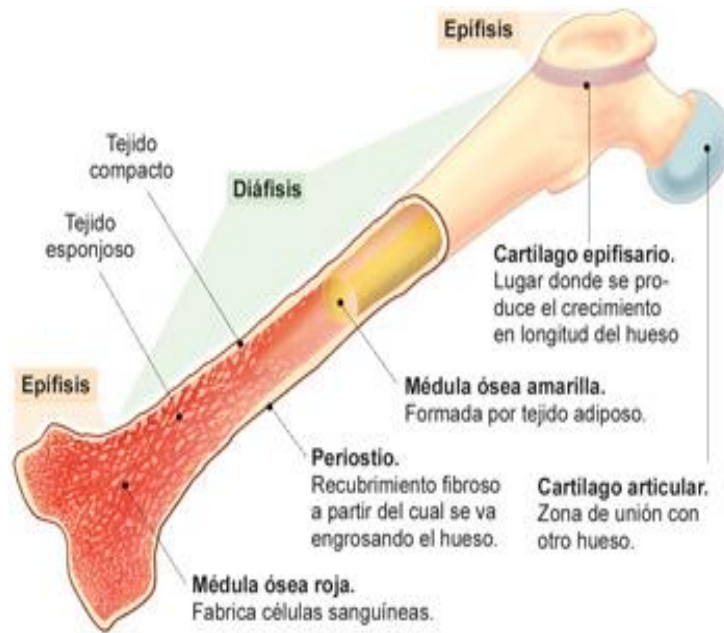
L'esquelet humà està format per 206 ossos. Aquests es comencen a formar abans del nostre naixement i durant els primers anys de vida estan formats per cartílags, però poc temps després comencen a ossificar-se gràcies a les plaques de creixement que tenen nens/es i adolescents al seu cos. Durant l'ossificació (procés que s'allarga fins als 20 anys), el cartílag és reemplaçat per dipòsits de fosfat de calci i col·lagen, que són els principals components dels ossos.

Tot i això, la construcció del teixit ossi no s'atura mai, ja que el nostre cos es dedica a renovar-lo constantment. Dintre d'aquest teixit existeixen diversos tipus de cèl·lules: els

osteoblasts, que formen nou teixit ossi, i els osteoclasts, que són les responsables de destruir teixit ossi quan és necessari.

Existeixen tres tipus d'ossos: els curts, els plans i els llargs. Aquests últims estan formats per:

- **Epífisi:** són els extrems de l'ós i estan formats exclusivament per teixit ossi esponjós.
- **Diàfisi:** és el cos de l'ós i està format per teixit ossi compacte. Al seu interior hi ha l'anomenada medul·la groga, formada per teixit adipós (greixos); als espais buits de l'epífisi hi ha la medul·la òssia roja, formada per cèl·lules mare que fabriquen els glòbuls vermells.



**PARTS D'UN OS**

L'esquelet es divideix en:

- **Cap:** format pel crani i la cara.
- **Tronc:** format en primer lloc per la columna vertebral a l'interior de la qual se situa la medul·la espinal i està formada per 33 vèrtebres. En segon lloc, està format per la caixa toràcica, que comprèn 12 costelles i que protegeix el cor i els pulmons.
- **Extremitats:** es divideixen en superiors, les quals s'uneixen al tronc mitjançant l'omòplata i la clavícula, i les inferiors, que s'uneixen mitjançant la pelvis.

Els **l·ligaments** són teixits conjuntius que uneixen els ossos a través de les articulacions.

Els **cartílags** són teixits elàstics i resistents que formen part de les articulacions i les protegeixen de les parts on friccionen.

Com he explicat abans, durant la infantesa i l'adolescència el teixit cartilaginós que tenim als ossos es transforma en teixit ossi i és el que ens permet créixer dia rere dia.

Segons algunes fonts, la pràctica d'exercici físic durant l'adolescència comporta un increment de l'amplada, la densitat i la força òssia. Ara bé, altres fonts alerten que l'ús de peses per a la realització d'exercicis durant un entrenament, provoca l'atur del creixement pel fet que els ossos se solidifiquen més aviat a causa de la gran càrrega que s'està utilitzant.<sup>5</sup>

### 3.1.2 EL SISTEMA ARTICULAR

El sistema articular està format per les articulacions, que tenen la funció d'unir els ossos. En funció del grau de mobilitat que permeten, poden ser:

- Articulacions fixes: són aquelles que no permeten moviment entre els ossos. Un exemple són els ossos del crani.
- Articulacions semimòbils: són les que permeten certa mobilitat entre els ossos. Per exemple, les articulacions que hi ha entre les vèrtebres de la columna.
- Articulacions mòbils: són aquelles que permeten un moviment ampli dels ossos, com és el cas del genoll o el colze.

### 3.1.3 EL SISTEMA MUSCULAR

El sistema muscular és l'encarregat de transformar els impulsos nerviosos originats al cervell en energia mecànica mitjançant els músculs.<sup>6</sup> Aquests són òrgans elàstics que permeten el moviment del cos gràcies a la seva contracció i relaxació. Els músculs s'uneixen als ossos mitjançant els tendons, els quals poden resistir grans traccions.

Existeixen tres tipus de teixit muscular a l'interior del cos humà:

- 1) Estriat: Conformen els músculs de l'aparell locomotor i també s'anomena teixit esquelètic o voluntari, ja que es contrau de forma conscient i voluntària.
  - Múscul estriat ràpid: Format per fibres blanques de contracció ràpida i que estan implicats en els moviments ràpids, com els oculars o la contracció de les extremitats.

---

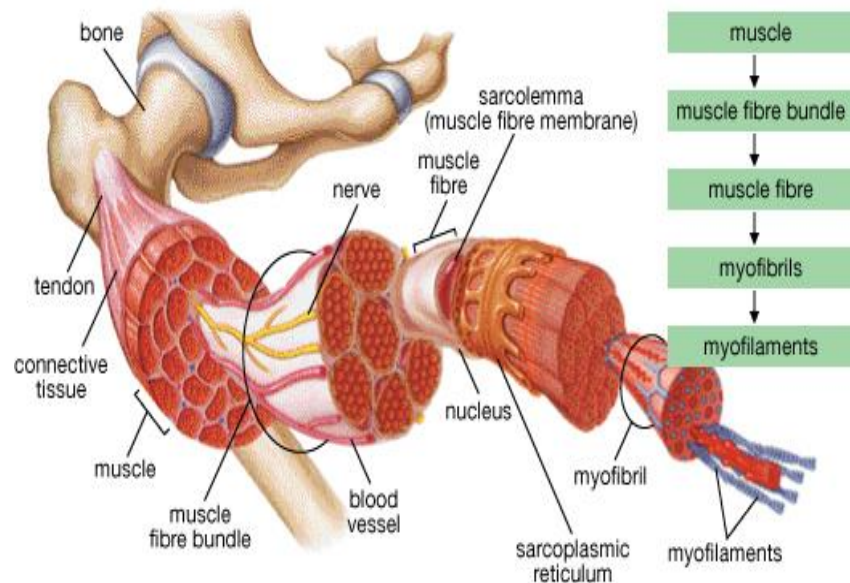
<sup>5</sup> Puig Amat, E. *Sistema ossi* [en línia]. CEIP Mariano. [Consultat: 8 juliol 2017] (19:45) Disponible a internet <<http://www.xtec.cat/~jsanz/experie/concurs/ossi.htm>>

<sup>6</sup> Pons, Roquet-Jalmar. *Desenvolupament cognitiu i motor*, p. 58

- Múscul estriat lent: Format per fibres vermelles de contracció lenta i que donen resistència davant dels esforços.

Els músculs estan formats per moltes fibres adossades longitudinalment.

Cada fibra està composta per moltes columnes de fibrilles, i cada fibrilla està formada a la vegada per un conjunt de filaments. Aquests últims conformen l'estructura més petita del múscul.



**PARTS D'UN MÚSCUL**

- 2) Llis: Forma part dels òrgans interns del nostre cos (estómac, vies respiratòries...) i es contrau de forma involuntària, ja que nosaltres no ens n'adonem.
- 3) Cardíac: Forma el múscul cardíac i és de contracció involuntària.

Els músculs es poden trobar només de dues formes: contrets o relaxats. Llavors existeixen dos tipus de contracció muscular: la contracció isotònica, durant la qual l'extremitat té mobilitat i la tensió del múscul és constant, i la contracció isomètrica, durant la qual la longitud del múscul és manté igual, però augmenta la tensió.

Quan un múscul es troba en repòs, l'ATP <sup>7</sup> que es forma amb el metabolisme oxidatiu dels hidrats de carboni és suficient perquè les fibres musculars duguin a terme les seves funcions principals. En canvi, quan es dona una contracció molt forta i ràpida, és necessària molta més energia bioquímica i, per tant, el múscul comença a acumular àcid làctic. L'àcid làctic és transportat fins al fetge a través del corrent sanguini, i es converteix en glucosa. Aquesta glucosa torna al múscul on es converteix en glicogen i és

<sup>7</sup> ATP: molècula que s'encarrega d'obtenir l'energia que els músculs necessiten per funcionar.



“cremat” per produir energia per al treball muscular (ATP) i àcid làctic. Tot aquest procés s’anomena Cicle de Cori.<sup>8</sup>

Però, què provoca realment la contracció muscular? Això ho esbrinarem al següent subapartat.

Durant la infantesa es produeix un creixement estable del teixit muscular, però abans de la pubertat s’alenteix i quan arriba el període adolescent els músculs creixen més ràpidament. En relació amb l’esport, les condicions genètiques de l’individu són determinants per a l’optimització de les seves qualitats físiques; tot i que amb un bon entrenament tothom pot millorar les seves qualitats encara que no posseeixi una dotació genètica determinada.<sup>9</sup>

En relació amb l’esport d’estudi, la gimnàstica rítmica requereix una gran anticipació perceptiva i lògica motriu per poder realitzar en cada moment els moviments correctes amb el cos i amb l’aparell que s’utilitza, tenint present que el temps de decisió és mínim. A més, requereix coordinació neuromuscular, ja que en la seva pràctica es veuen implicats tots els músculs del cos, fet que provoca una millor execució dels exercicis de cara al jurat.

### **3.1.4 EL SISTEMA NERVIÓS CENTRAL**

El sistema nerviós central és la part del sistema nerviós a la qual arriba informació i de la qual en surt, i està format per l’encèfal i la medul·la espinal. El primer s’encarrega de moviments conscients i inconscients, i abasta el cervell, el cerebel i el tronc encefàlic, i la segona s’encarrega dels reflexos i s’estén pel conducte raquidi al llarg de la columna.

L’activitat muscular s’inicia al cervell i transmet l’impuls nerviós a través de les neurones, que són les cèl·lules nervioses que alliberen neurotransmissors, els quals arriben a les fibres i llavors s’inicia la contracció muscular. Per facilitar la sinapsi, és a dir, l’impuls nerviós entre neurones, cal que aquestes hagin acabat la mielinització (fase de formació de les neurones en matèria blanca composta per lípids i proteïnes que recobreix els axons), perquè tingui lloc una correcta transmissió de l’impuls nerviós.

---

<sup>8</sup>Thompson, Richard F. *Fundamentos de psicología fisiológica*, p.429

<sup>9</sup>Saludalia. *Deporte y crecimiento* [en línia] <<https://www.saludalia.com/salud-del-nino/>>

Pel que fa a l'estructura del cervell, aquesta pateix grans modificacions al llarg de la vida. El cervell es desenvolupa de manera gradual durant la infància i madura a l'adolescència per àrees, des del lòbul occipital fins al lòbul frontal.

Durant l'adolescència, i pel que es refereix a les neurones, les dendrites no canvien gaire, però sí que ho fan els axons amb la seva mielinització. Aquest procés fa augmentar la capacitat i la velocitat de transmissió de la informació, és a dir, origina la maduració. Durant la infantesa i la pubertat es produeix un augment de les sinapsis a l'escorça prefrontal, i més tard es produeix un creixement i una reorganització d'aquesta zona on està situada la consciència.

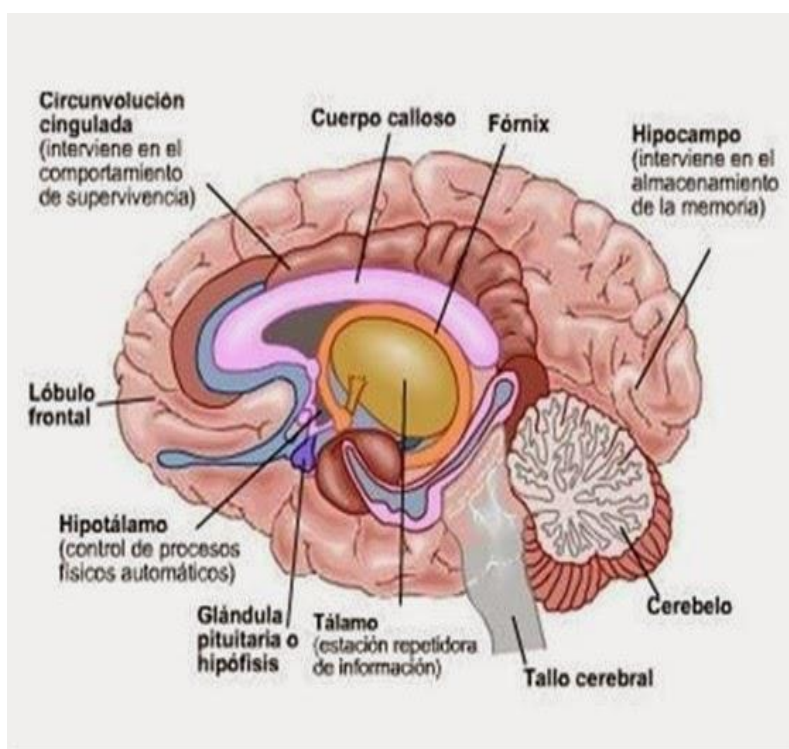
Entre els 6 anys i la pubertat el creixement es produeix en els lòbuls parietals que són els encarregats de la coordinació i el moviment; més tard, maduren les àrees que processen els estímuls sensorials. El desenvolupament continua a l'interior dels lòbuls frontal i temporal, encarregats de processos cognitius i emocionals. Finalment, té lloc la maduració de l'escorça prefrontal que s'encarrega dels actes més racionals i la que s'allarga fins a l'edat adulta. En el cas de les noies maduren més ràpidament les àrees de

l'escorça frontal que en els nois, i també ho fan l'amígdala i l'hipocamp. El cervell adolescent és inestable a causa de la seva maduració en l'àmbit psicològic, social, mental i emocional, sempre influïts per les hormones sexuals.

Alguns estudis afirmen que existeix una diferència entre el

processament de la informació emocional de l'adolescent i de l'adult. En els adolescents,

l'activitat de l'amígdala és superior a la del lòbul frontal, mentre que en els adults és a



## PARTS DEL CERVELL

l'inrevés. Aquest efecte es produeix perquè l'amígdala està més relacionada amb les emocions (característica principal de l'adolescència) i el lòbul frontal amb el raonament, el qual es relaciona més amb l'edat adulta.<sup>10</sup>

En l'àmbit hormonal, la hipòfisi, estimulada per l'hipotàlem, segrega l'hormona FSH i L'H, gràcies a les quals els òrgans sexuals comencen a segregar hormones. En les noies són els estrògens i la progesterona. Aquesta última produirà la menstruació d'una manera cíclica, però les noies que duen a terme activitat física durant moltes hores al dia poden patir una reducció d'aquestes hormones i, per tant, la interrupció de la menstruació. Aquest últim cas es dona sobretot en les noies que practiquen gimnàstica rítmica d'alt nivell en què les adolescents acostumen a patir amenorrea, fet que pot derivar en lesions a causa de la manca de calci.

Segons Ramon Balius <sup>11</sup> *l'aparell locomotor de l'esportista està sotmès a accions mecàniques de pressió, flexió i torsió*, les quals són favorables sempre que actuïn amb la freqüència i la intensitat adequades durant la pràctica esportiva. Però quan no actuen correctament apareixen lesions agudes i cròniques, a les quals dedico un petit apartat als annexos.

### **3.2 DESENVOLUPAMENT COGNITIU**

El desenvolupament cognitiu d'un individu es refereix al procés que es dona des que aquest neix, pensa, adquireix coneixements i comprèn el que li succeeix a ell mateix i el que succeeix a l'entorn. Aquest desenvolupament, va relacionat amb l'aprenentatge, el qual permet que mitjançant les adquisicions que els infants van incorporant durant la vida influeixin en la seva manera d'actuar o pensar.

Per tal que el desenvolupament es produeixi, existeix la teoria del processament de la informació. Aquesta diu que en primer lloc els nadons, reben estímuls externs a través dels sentits, després es registren al cervell, s'hi emmagatzemen en forma de memòria i, finalment, es recupera la informació per respondre de manera adequada als estímuls externs; ja sigui immediatament o en un futur.

---

<sup>10</sup> Moreno, A. *L'adolescència*. p.39

<sup>11</sup> Expert en patologia muscular, la seva tasca professional es desenvolupà al Consell Català de l'Esport des del 1988. Fou impulsor de l'estudi ecogràfic aplicat a l'aparell locomotor i al món de l'esport. Ha escrit llibres fonamentals en l'àmbit de la lesió muscular.

D'acord amb la proposta de Charles Darwin, segons la qual al medi “*sobreviuen els més aptes*”, Jean Piaget<sup>12</sup> considera la intel·ligència com una prolongació de l'adaptació biològica<sup>13</sup>, és a dir, com la capacitat dels éssers vius per sobreviure als canvis que es produeixen en el medi.

El desenvolupament de la intel·ligència es produeix perquè l'ésser humà necessita un grau d'equilibri i organització mental concrets, els qual s'incorporen a les noves experiències amb els nostres esquemes previs. En el moment en què aquests dos factors encaixen a la perfecció, mantenim el nivell d'equilibri, però quan té lloc una nova experiència, l'individu experimenta un desequilibri cognitiu. Aquest desequilibri al principi comporta confusió, però amb el temps condueix a l'aprenentatge. Les successives adaptacions amb el medi extern es poden donar mitjançant l'assimilació, és a dir, quan es reinterpreten noves idees i aquestes són incorporades a les ja existents, o l'acomodació, quan les idees ja existents es reorganitzen per incloure les noves experiències.

Per a què es produeixi el desenvolupament intel·lectual de la persona, Piaget i la seva col·laboradora Inhelder van elaborar el 1969 quatre factors que permeten el desenvolupament cognitiu<sup>14</sup>:

-Maduració: engloba el creixement orgànic i la maduració dels sistemes endocrí i nerviós.

-Experiència: constitueix la interacció de l'ésser humà amb el món físic. Constitueix la fase pràctica i gairebé motora del que serà la deducció operatòria posterior.

-Transmissió social: són les interaccions, la cura i l'educació que rep l'ésser humà per tal d'influir en el medi social.

-Equilibri: és un mecanisme que organitza i coordina els factors anteriors, és a dir, una autoregulació de l'individu com a resposta als canvis del medi exterior.

A partir d'aquests fet, Piaget crea la Teoria Cognitiva, la qual desenvolupa les funcions cognitives de l'ésser humà quan passa d'una estructura mental a una altra de diferent. Piaget distingeix quatre estadis en el desenvolupament de les persones, cadascun dels

---

<sup>12</sup> Jean Piaget: epistemòleg, psicòleg i biòleg suís (1896-1980), famós per les seves aportacions en el camp de la psicologia genètica, pels seus estudis sobre la infància i per la seva teoria del desenvolupament cognitiu dels éssers humans.

<sup>13</sup> Pons, Roquet-Jalmar. *Desenvolupament cognitiu i motor*, p. 102.

<sup>14</sup> Pons, Roquet-Jalmar, *op. cit.* p. 104.

quals necessita aconseguir un cert grau d'equilibri i maduresa per passar a l'immediatament superior.

### ***Estadi 1: Intel·ligència sensoriomotriu***

Aquest període abasta des del naixement fins a l'aparició del llenguatge, és a dir, fins als dos anys aproximadament. Es basa en una intel·ligència pràctica, sense representació mental ni llenguatge, sinó a través de les accions, els moviments i les percepcions de l'entorn. A causa de les grans diferències que existeixen entre un nounat i un nen de 2 anys, Piaget subdivideix aquest període en sis estadis:

- 1) Realització d'exercicis reflexos
- 2) Reaccions circulars "primàries", és a dir, hàbits referits al propi cos.
- 3) Reaccions circulars "secundàries", és a dir, relatives als cossos manipulats gràcies a la visió i la prensió.
- 4) Coordinació de les reaccions circulars "secundàries" amb l'adquisició de permanència de l'objecte desaparegut, però sense coordinació dels desplaçaments successius ni localització.
- 5) Reaccions circulars "terciàries" a causa del descobriment de nous medis.<sup>15</sup>
- 6) Formalització dels esquemes, accions o moviments que l'infant repeteix, consolida i generalitza d'una situacions a unes altres.

En definitiva, hi ha un aprenentatge actiu i, per tant, el nen/a comença a entendre el món que l'envolta mitjançant el sentit i el moviment dels objectes.

### ***Estadi 2: Intel·ligència preoperatòria***

Aquesta etapa abasta des dels 2 fins als 7 anys aproximadament i es basa en una intel·ligència verbal o intuïtiva amb representació mental que se subdivideix en dos estadis:

- 1) **Període preconceptual (2-4 anys):** sorgeix la funció simbòlica, que és la capacitat que té el nen/a per fer que una paraula o un objecte substitueixi o representi una cosa real. Aquesta funció es manifesta en diferents àmbits com són:

---

<sup>15</sup> Wallon, H., Piaget, J. y otros. *Los estadios en la psicología del niño*. p. 45

la imitació diferida, la imatge mental, el joc simbòlic (o la imaginació), el dibuix i, finalment, la consolidació del llenguatge.

- 2) **Període intuïtiu (4-7 anys):** en aquest període, es pot veure un pensament màgic i egocèntric (és a dir, des de la seva perspectiva); un animisme, ja que el nen/a pensa que els objectes inanimats també poden pensar i tenir sentiments; una irreversibilitat, ja que no poden seguir uns passos lògics de forma inversa, però sí que poden associar fenòmens o situacions causa-efecte.

### ***Estadi 3: Intel·ligència operatòria concreta***

Aquest període abasta des dels 7 fins als 11-12 anys aproximadament i es caracteritza per la sortida de l'egocentrisme, fet que permet al nen/a tenir un pensament més objectiu i raonar d'una manera més lògica.

Poden fer operacions, però sempre referides a una realitat concreta (objecte físics, morals, afectius o socials), ja que no posseeixen un pensament abstracte i per tant no entenen allò que està representat a la realitat. Aquestes operacions poden ser de dos tipus:

- 1) Logicomatemàtiques (també anomenades simples): existeix l'habilitat de conservació, classificació, seriació i recompte.
- 2) Espaciotemporals o "més complexes": existeixen habilitats referides a l'espai, el temps, el moviment, la causalitat, la geometria...

### ***Estadi 4: Intel·ligència operatòria formal***

Aquesta és l'última etapa del desenvolupament cognitiu i abasta des dels 12 fins als 16 anys aproximadament. Així doncs, el desenvolupament arriba al màxim grau de complexitat, tot permetent el pensament i/o el raonament abstracte i teòric.

L'adolescent podrà efectuar operacions de caràcter hipoteticodeductiu i raonar els resultats, no només sobre coses reals, sinó també sobre coses possibles.

A més, el noi/a comença a analitzar la societat en què es troba i la compara amb la seva forma de vida i de pensar, adoptant així opinions subjectives i endinsant-se en el món dels adults.

Aquest estadi està compost per dos grups d'operacions, les estructurals i les funcionals:

### **Operacions estructurals:**

En primer lloc, existeixen les operacions combinatòries, les quals possibiliten operacions mentals que constitueixen una estructura de *réseau*.<sup>16</sup> A la vegada apareixen les proporcions que permeten raonar i representar-se segons dos sistemes de referència a la vegada. Es pot observar quatre operacions combinades que es troben en els equilibris mecànics: una operació directa (I) i la seva inversa(N), i també la operació directa i la inversa de l'altre sistema que constitueix la recíproca del primer (R) i la negació d'aquesta recíproca o correlativa (NR=C). Aquest grup de transformacions anomenat INRC apareix en els problemes logicomatemàtics i també en els de proporcions.<sup>17</sup>

### **Operacions funcionals:**

En aquest nivell apareix el pensament científic, amb el mètode hipoteticodeductiu i la lògica proposicional, la qual es pot definir com la capacitat de raonar sobre enunciats i hipòtesis, sense necessitat de referir-se a circumstàncies del món real.

Totes aquestes noves capacitats cognitives permetran a l'adolescent entendre el pensament científic i raonar sobre problemes complexos.

Malgrat que aquesta es considera l'última etapa del desenvolupament cognitiu, el desenvolupament humà no s'atura aquí, sinó que l'individu pot continuar aprenent coses noves amb la formació de nous esquemes que proporcionaran a l'adolescent la capacitat de resoldre situacions difícils.

En relació als esportistes d'alt nivell, és important que aquests no tan sols es dediquin a la pràctica de l'esport sinó que també estudiïn i que per tant vagin a classes com qualsevol noi/a de la seva edat.

D'una banda, afirmo que “ l'esport es bo per als estudis”, ja que diversos estudis han demostrat que l'activitat física millora el funcionament cognitiu i que, de fet, els millors expedients els aconseguen infants i adolescents que fan activitat física habitualment. Cal tenir present que la pràctica d'activitat física, juntament amb totes les habilitats que proporciona, ajuda a tenir una organització diària dels estudis i a dominar l'estrès i la

---

<sup>16</sup> El terme *réseau* correspon a la noció matemàtica de “conjunt parcialment ordenat” explicada a Wallon, H., Piaget, J y otros. *Los estadios de psicología del niño*. pàg. 43.

<sup>17</sup> Wallon, H; Piaget, J y otros. op. cit, pàg.49

pressió dels exàmens, fet que a la vegada permet estar més concentrat en el temps dedicat a estudiar.

De l'altra, "els estudis són bons per a l'esport", ja que segons diversos estudis la pràctica esportiva s'ha de complementar amb altres activitats motivacionals que ens permetin disminuir l'ansietat dels entrenaments i les competicions i a la vegada afavoreixin al rendiment esportiu.

### **3.3 DESENVOLUPAMENT MADURATIU**

#### **3.3.1 PSICOLÒGIC**

Tots els canvis psicològics que es donen a l'adolescència, són conseqüència de les diferents transformacions biològiques, cognitives i socials de l'individu.

Els canvis físics que es donen en els adolescents van lligats a diferents processos psicològics com són: *la definició que tenim de nosaltres mateixos, el grau de satisfacció amb aquesta definició i l'assumpció d'una identitat i un paper masculins i femenins.*<sup>18</sup>

Per consolidar una identitat pròpia, l'adolescent busca respostes a les grans preguntes de la vida: qui sóc, i que vull ser i fer. Per tal d'aconseguir-ho cal que abans hagi assolit un alt nivell d'abstracció i raonament gràcies al desenvolupament cognitiu. A més, aquest desenvolupament de l'etapa de les operacions formals, el condueix cap a un desenvolupament moral i social.

Sota aquests principis, l'adolescent s'enfronta a la construcció de la seva identitat a través de la pròpia experimentació, fet que pot conduir, en algun cas, a situacions de perill, com per exemple el consum de substàncies psicoaddictives. Per això, durant l'adolescència és molt important el recolzament, la comunicació i la comprensió per part dels familiars i professors, ja que això afavorirà un desenvolupament més sà.<sup>19</sup>

Com s'ha dit anteriorment, els fenòmens psicològics van units a les transformacions físiques de l'individu i, per tant, existeix una relació entre les condicions hormonals i el

---

<sup>18</sup> Moreno, A. *L'adolescència*. p.41

<sup>19</sup> Valls, Teresa. Equip d'assessorament psicopedagògic Terrassa. *El paper dels pares en l'educació dels seus fills* [pdf]. [Consultat: 14 juliol 2017] (23:00) Disponible a internet: <<[<<http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=8&ved=0ahUKEwjLsfvu3aLVAhWCPxOKHZqhBrsQFghfMAc&url=http%3A%2F%2Fwww.xtec.cat%2F~mjulia%2Ffamilies%2Ffamesco1%2Fparedole.pdf&usq=AFQjCNF\\_YMEV4hXMmaRQzYrst-HzTYhvig>>](http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=8&ved=0ahUKEwjLsfvu3aLVAhWCPxOKHZqhBrsQFghfMAc&url=http%3A%2F%2Fwww.xtec.cat%2F~mjulia%2Ffamilies%2Ffamesco1%2Fparedole.pdf&usq=AFQjCNF_YMEV4hXMmaRQzYrst-HzTYhvig)>>



comportament sexual. La segregació d'hormones sexuals constitueix un fenomen fisiològic, mentre que la pulsio sexual té un aspecte més psicològic, pel fet que l'impuls es manifesta a la psique humana. Sembla ser que les hormones sexuals són imprescindibles per a l'aparició de l'instint sexual en l'adolescent, però a la vegada, aquest impuls és independent dels factors hormonals després de la pubertat. No obstant, la pulsio sexual també està condicionada pels factors nerviosos, psicològics i culturals de l'individu.

El cos d'un infant es transforma de manera lenta i progressiva, sense causar cap problema d'integració amb l'entorn. Però quan arriba l'adolescència, es dona una reelaboració de l'esquema corporal que té el jove de sí mateix, i això és conseqüència dels grans canvis que tenen lloc en aquesta etapa.

La imatge del cos es construeix a través de la coordinació de les diferents formes de sensibilitat i d'altres activitats. En primer lloc, el nen/a es reconeix per "parts" separades i, a mesura que creix, va integrant diferents parts del seu cos mitjançant dades visuals i sensorials. Normalment, s'aconsegueix la imatge del cos estabilitzada cap als 6-8 anys. Però, arribada l'adolescència, es produeixen un seguit de transformacions ràpides quant a les proporcions corporals i els caràcters sexuals primaris i secundaris, que fan desenvolupar els aspectes de contingut més plaent i que, la majoria de vegades, provoquen sentiments d'incomoditat en els adolescents.

Existeixen també les prolongacions psíquiques de la imatge del cos, que es refereixen a les actituds i els judicis de l'altre. Sabem que el cos representa l'individu i que a la vegada és la frontera entre el jo i el món. A més, és un estímul social i a partir de l'adolescència, un estímul sexual. Per això l'adolescent li dona tanta importància.

El cos es relaciona amb la orientació o conducta psicosexual de l'individu, i és el resultat de la unió dels següents factors:

1. Les hormones, que tenen una influència sobre la estructura del cos (com s'ha dit anteriorment), i aquesta estructura determina indirectament la identificació sexual de l'adolescent.
2. La morfologia, que determina l'acceptació del "jo", noi o noia. Per això ja no es tracta tan sols de ser com els altres, sinó de *ser com els altres ens vegin*.

3. Els factors socials, que es refereixen sobretot a les relacions interpersonals que té l'individu amb altres adolescents. Moltes vegades la maduració física precoç o tardana genera problemes psicològics en l'adolescent, ja que el seu entorn el pot excloure pel fet de semblar més madur o, al contrari, més immadur.
4. L'educació, que es refereix als valors i les normes morals que ha après de la seva família o dels seus professors.

No obstant, les transformacions físiques i psicològiques de l'adolescent no aconsegueixen un sentit total en el seu desenvolupament, si no parlem d'afecte i emocions.<sup>20</sup>

### **3.3.2 EMOCIONAL**

Tot el conjunt de transformacions físiques, motrius i cognitives durant l'etapa adolescent afecten els estats emocionals de l'adolescent i provoquen canvis en la seva manera de viure i de veure el món, encaminats cap a una nova perspectiva. El fet que els adolescents hagin de conèixer i regular les seves emocions, fa que sigui molt important l'educació emocional en les etapes prèvies a l'adolescència.

En aquesta etapa és necessari que els nois/es posseeixin un nivell d'autoestima alt, ja que, així, no veuran només els seus punts febles, sinó que amb el recolzament de les persones que l'envolten (sobretot el dels pares) intentaran mostrar al món el millor d'ells mateixos.

Els nois/es de 14-16 anys pensen molt en sí mateixos; sobretot en el seu aspecte físic, canvien molt d'estat d'ànim, tenen reaccions sobtades i necessiten més intimitat, per això ara desenvoluparem les característiques concretes que defineixen aquestes edats emocionalment i així veure l'evolució emocional de l'adolescent en aquestes edats.

#### **14 ANYS**

Segons Arnold Gesell, el noi/a de 14 anys evoluciona cap a millors patrons de conducta respecte a l'adolescent de 13 anys i es pot veure com apareix el to humorístic en les seves frases. Això no vol dir que la seva conducta sigui sempre positiva, ja que presenta dues cares totalment contràries: és alegre i feliç, però també és irritable i de vegades se sumeix en grans depressions. Gaudeix de la vida però té canvis d'estat sobtat, sobretot d'irritabilitat i desconsol, que apareixen i desapareixen amb rapidesa. L'adolescent de 14 anys tendeix a expressar els seus sentiments amb les persones que l'envolten, ja siguin

---

<sup>20</sup> Rocheblave-Spenlé, Anne-Marie. *El adolescente y su mundo*. p.33-44

amics o familiars. És el moment en què cal donar suport al noi/a immediatament i esbrinar la causa d'aquests, per tal que no afecti el seu desenvolupament personal en cap àmbit. A més, es preocupen molt per la seva reputació, sobretot per l'aparença física, i tenen por a allò que els altres puguin pensar d'ells.

### **15 ANYS**

Arnold Gesell afirma que el noi/a de 15 anys pateix petites depressions de tant en tant i això el fa estar en un ambient gris i cinista. En ocasions se sent cansat i confús, fet que li provoca un estat d'antipatia i d'indiferència amb tot el que l'envolta; però aconsegueix sortir d'aquest estat amb un enuig sobtat. Tot i això no s'empipa amb la mateixa freqüència que el noi/a de 14 anys, sinó que es dedica a plorar quan es troba sol i ho fa com a vàlvula d'escapament. Els nois/es no senten por ni tampoc es preocupen del que els depararà la vida. Ells visualitzen el seu propi futur i a on volen arribar, però gairebé sempre es desanimen i es desmotiven degut als grans canvis emocionals.

En aquesta edat, l'adolescent intenta estar una mica aïllat del món que l'envolta ja que no acostuma a expressar els seus sentiments, encara que és el que més desitjaria. Ell/ella, no sol tenir enveja dels altres ja que no li paga la pena gastar energia en desitjar el que no podrà aconseguir. Per últim, el noi/a de 15 anys presenta un sentit de l'humor més enginyós, que s'apropa cada cop més a l'humor adult.

### **16 ANYS**

Segons els estudis realitzats per Arnold Gesell, als 16 anys el noi/a es capaç de controlar les seves emocions i de tenir uns estats d'ànim força estables. En aquest moment, la personalitat de l'adolescent ha evolucionat molt i se sent feliç amb la gent, sense necessitat d'aïllament. A més, acostuma a gaudir de la vida i a no plorar, llevat que hi hagi una causa veritablement greu. El noi/a de 16 anys comença a controlar la seva manera d'actuar quan algú fereix els seus sentiments per tal de convertir-se en una bona persona.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Gesell, A. y otros. *El Adolescente de 10 a 16 años*, p.1055-1057, 1091-193, 1026-128.

### **3.4 DESENVOLUPAMENT SOCIAL**

Degut a la importància de la consolidació de la identitat, l'adolescent busca cada cop més allunyar-se dels seus pares i apropar-se al nou món, per conèixer i experimentar per ell mateix, ampliant i modificant així els contextos en què es mou. Per aquest motiu també hi ha un desenvolupament en l'àmbit social.

#### **3.4.1 LES RELACIONS FAMILIARS**

Per tal d'arribar a l'edat adulta, sempre s'ha dit que els joves havien de ser autònoms davant els progenitors, però alguns estudis més recents diuen que els adolescents poden independitzar-se sense necessitat de trencar els llaços familiars. A més, les noves capacitats cognitives provoquen que allò que significaven els pares per al nen/a, és a dir, saviesa, protecció i obediència, canviï durant l'adolescència cap a un sentiment d'autoritat. Aquesta transformació està marcada per l'ambivalència, ja que hi pot haver moments en què els seus progenitors siguin imprescindibles i moments en què no els necessitin per a res; és a dir, conductes o sentiments oposats en relació als seus pares. D'altra banda, les famílies poden enfocar la relació amb el seu fill de tres formes diferents:

- Famílies amb model de participació autoritari: Fa referència als pares exigents i rígids i de comunicació difícil. D'aquesta manera els adolescents no poden gairebé expressar-se o tenir una mínima independència, ja que hi ha un control amb normes i càstigs.
- Famílies amb model de participació democràtic: Fa referència als pares que permeten als seus fills expressar-se, estableixen normes clares i acordades per a tots els membres i amb la possibilitat de negociar i pactar sense rigidesa.
- Famílies amb model de participació permissiu: Fa referència a les famílies amb poca exigència o normes de referència cap als seus fills/es, és a dir, són permissius i de vegades els adolescents no compten ni amb el seu afecte ni amb el seu control.

El millor patró a seguir és el democràtic, ja que és el que permet una bona comunicació amb els adolescents i afavoreix el desenvolupament de la seva identitat, evitant al màxim la generació de conflictes entre pares i fills.<sup>22</sup>

Altres fonts diuen que l'actitud i la paciència de les famílies és molt important, perquè els fills/es estan en un període de desenvolupament i formació i cal escoltar-los i intentar comprendre'ls en tot moment. Sobretot, és important que les famílies i educadors motivin els adolescents, ja que això els dona seguretat i afavoreix una conducta positiva.<sup>23</sup>

### 3.4.2 LES RELACIONS AMB JOVES DE LA MATEIXA EDAT

L'ésser humà és sociable per naturalesa i per això busca relacionar-se amb els seus iguals, fet que s'anomena amistat. Tots els adolescents quan es relacionen amb els seus amics, estableixen models comparatius i a la vegada, aquests influeixen en la seva conducta de manera adequada o inadequada.

Durant la infància el nen/a espera dels altres, concretament dels seus pares, "seguretat". En canvi, l'adolescent es preocupa més per aconseguir relacions basades en la intimitat i la recerca de solucions comunes als problemes que sorgeixen en aquest període.

La noció d'*amistat* també varia durant l'adolescència, per això Douvan i Adelson (1966)<sup>24</sup> l'han descrit dividint-la en tres fases.

- Fase primerenca (d'onze-dotze a tretze anys): l'amistat se centra en l'activitat més que en la interacció per si mateixa. Els amics són persones amb les quals poden fer coses, però no existeixen les nocions d'intensitat, reciprocitat ni un sentiment propi de la relació d'amistat.
- Fase intermèdia (catorze a setze anys): té lloc l'"explosió" del sentiment d'amistat. Un amic es caracteritza per la lleialtat i la confiança, algú amb qui poder parlar amb sinceritat dels problemes i de qui es pot rebre suport i consell.
- Últim període de l'adolescència (a partir dels disset anys): continua sent important compartir les confidències però la manera de viure l'amistat és més relaxada, sense l'obsessió de ser abandonats o ser traïts. Això es deu al desenvolupament

---

<sup>22</sup> Moreno, A. *L'adolescència*. p.87-92

<sup>23</sup> Gallego Codes, J. *Educar en la adolescència*. p.16-19

<sup>24</sup> Douvan, E; Adelson, J. (1966) *The adolescent experience*

d'un grau més gran d'independència en el jove, juntament amb l'establiment de relacions de parella.

Dunphy<sup>25</sup> va realitzar un estudi amb adolescents australians, els quals segons les edats s'agrupen en diferents estadis que permeten transmetre la seguretat, l'afecte i l'empatia que abans provenia de la família:

1. Colles d'un sol sexe
2. Colles de nois i noies que interactuen
3. Grups heterosexuais
4. Associació entre colles heterosexuais
5. Relacions de parella

La manca d'amics pot provocar frustració, solitud i baixa autoestima, per això l'adolescent s'ha de relacionar amb els seus iguals i així créixer personalment i socialment. Per tant, és molt important que els adolescents es relacionin entre sí, perquè d'aquesta manera entenguin que els canvis que s'estan donant en la seva vida també es donen en la d'altres com ell i llavors podran entendre's i aprendre nous valors; els quals seran beneficiosos per a la construcció de la seva identitat.

D'una banda, l'adopció de la perspectiva de l'altre i la necessitat de solucionar els conflictes fa avançar el desenvolupament intel·lectual, ajuda en el coneixement d'un mateix i dels altres, i en l'aprenentatge d'estratègies d'interacció social.

D'altra banda, *la interacció promou el desenvolupament de competències socials, estimula l'autoregulació de la conducta pròpia, socialitza l'agressivitat i coopera en la transmissió de les normes culturals*. En aquest sentit, molts adolescents comencen a practicar esports concrets, tocar instruments o fer altres activitats gràcies a la seva relació amb els amics.

Cal afegir que la vida en grup també comporta aportacions negatives o pressions diverses, per exemple en l'àmbit de les drogues o en el de la delinqüència. Ara bé, l'adopció de conductes incorrectes dependrà del que el propi adolescent hagi après a casa i de la seva personalitat.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Dunphy, D.C. (1963) "The social culture of urban adolescent groups." *Sociometry* (núm. 26, p.230-246)

<sup>26</sup> Moreno, A. *L'adolescència*. p.92-96

### **3.5 L'ADOLESCENT EN L'ACTUALITAT**

Els adolescents actuals han nascut en una època en què la humanitat està experimentant grans canvis. Les experiències dels adolescents catalans i espanyols actuals venen marcades per una sèrie de canvis socioeconòmics i polítics que han tingut lloc durant els últims anys; com són:

- La incorporació de la dona en el món laboral, fet que dificulta la presència de la mare prop de l'adolescent, quan aquest gaudeix del seu temps d'oci.
- Els canvis legislatius relacionats amb la llei de divorci, que ha col·laborat en la divisió familiar; ja sigui de manera beneficiosa o no en l'adolescent.
- La disminució de la natalitat, que ha situat la mitjana de fills, en un per família.
- La variabilitat del sistema educatiu obligatori i la diversificació dels estudis postobligatoris. D'aquesta manera els pares no poden donar molts consells als seus fills, perquè no coneixen els nous sistemes i, a més, la necessitat d'una formació més específica i qualificada provoca la permanència dels joves en els estudis durant més temps.
- L'aparició de la societat del benestar, també anomenada consumista.

Tots aquests factors han originat canvis en l'etapa adolescent, tant en la forma de viure com en la seva duració. Ells no formen part del món infantil, però tampoc del món adult, sinó que es troben al mig d'aquests dos i formen un col·lectiu cada cop més gran, ja que l'adolescència s'ha anat allargant en les últimes dècades.

En primer lloc, físicament els adolescents són més alts i maduren abans en aquest sentit, ja que l'edat de la pubertat és més precoç i per tant la menarquia de les noies també. Aquest últim fet, juntament amb la gran quantitat d'informació accessible per als joves, via Internet o gràcies als mitjans de comunicació, ha provocat la disminució de l'edat a l'hora de practicar relacions sexuals. Segons un estudi realitzat per Parera i Surís <sup>27</sup> la mitjana d'edat de les primeres relacions sexuals en les noies són els 15 -16 anys, tot i que hi ha molta variabilitat individual.

---

<sup>27</sup> Parera, N; Suris, J.C. «Having a good relationship with the mother: a protective factor against sexual risk behavior among adolescent females?». *Journal of Pediatrics and Adolescent Gynecology*, 17, p.267-271.

En segon lloc, el CI (Quocient Intel·lectual) dels adolescents del món occidental ha augmentat en els últims anys degut als nous estímuls de la vida moderna. A més, també s'ha incrementat el consum d'aquest grup i la necessitat de posseir moltes coses, de vegades sense la supervisió de la seva família, pel fet que està treballant. A més, el fet que el període de formació sigui més llarg, retarda l'edat laboral i impedeix que molts joves s'independitzin de la seva família, ja que depenen d'ella en tot moment.

L'adolescència actual també ha experimentat un allunyament de les pràctiques religioses, provocat majoritàriament per la falta de comunicació i diàleg amb la família, i per la disminució de l'autoritat moral i la transmissió de valors.<sup>28</sup>

En relació al sistema educatiu, s'han donat molts canvis en els últims anys a causa de la variabilitat de governs. Actualment, s'ha donat un creixement del pensament tecnològic que ha comportat un creixement del pensament operatiu. En canvi, encara continua estant sobrevalorat el CI, sense tenir en compte altres formes d'expressió de la intel·ligència com, per exemple, l'artística o la corporal. Per últim, el fet que els adolescents hagin d'escollir entre lletres o ciències, i que posteriorment s'hagin d'enfrontar a les mitjanes condueix a la desmotivació per escollir un ofici o professió.<sup>29</sup>

### **3.6 LA PRÀCTICA D'ESPORT DURANT L'ADOLESCÈNCIA**

Tothom hauria d'estimular els adolescents per tal que realitzin esport o activitat física de manera regular, però el millor és començar des de petit, ja que en arribar als 10-12 anys s'assoleix la màxima capacitat de coordinació i flexibilitat. L'exercici físic enforteix el cor, millora el to muscular i produeix un efecte antidepressiu a causa de l'elevació de substàncies biològiques en l'organisme anomenades endorfines, les quals actuen a nivell cerebral. No obstant, però, s'ha de tenir en compte que en arribar la pubertat, els cartílags dels ossos experimenten canvis i es converteixen en més vulnerables davant càrregues excessives, i, a més, els canvis físics provoquen la pèrdua transitòria de certes capacitats físiques. Per aquests motius, s'ha de saber escollir un esport que agradi, però que a la

---

<sup>28</sup> Domènech-Llaberia, E. *Actualizaciones en psicología y psicopatología de la adolescencia*. p.17-35

<sup>29</sup> Castells, P. i Silber, Tomás J. *Guía práctica de la salud y psicología del adolescente* p.244



vegada aporti més beneficis que riscos, per tal d'evitar neguits i poder gaudir de l'activitat física.<sup>30</sup>

L'esport s'hauria de practicar sota control mèdic, ja que encara que es prenguin mesures responsables, les possibilitats de lesió o estrès psicològic sempre existeixen. Per això, tot seguit desenvoluparem els beneficis i els riscos que comporta l'esport durant l'etapa adolescent.

## **BENEFICIS**

### **a) En l'àmbit físic**

-L'esport millora els diferents sistemes i aparells corporals:

- **Aparell circulatori:** augment de la mida del cor i de la capil·larització, la qual cosa permet l'elasticitat arterial i la millora del funcionament del cor.
- **Cor:** la pràctica d'esport fa augmentar la seva mida i les parets del múscul cardíac.
- **Volum sanguini:** increment de la despesa cardíaca durant la pràctica d'activitat física, amb lleuger augment de l'hemoglobina total a la sang.
- **Freqüència cardíaca:** disminució de la freqüència cardíaca basal i de repòs, disminució durant treballs submàxims, i en menor mesura, en treballs màxims.
- **Volum sistòlic:** increment durant el exercici físic d'intensitat màxima i submàxima.
- **Pressió arterial:** disminució en situació basal i en repòs, i possibilitat d'increment de la pressió sistòlica davant treballs màxims (augmentant la pressió arterial diferencial), la qual cosa afavoreix l'assimilació de l'esforç físic d'alta intensitat.

*Sistema respiratori:* les diferents parts d'aquest sistema milloren la respiració pulmonar.

- **Pulmons:** increment de les cavitats pulmonars, gràcies a l'increment de l'elasticitat dels músculs de ventilació.
- **Vies respiratòries:** increment de la superfície de contacte entre alvèols pulmonars i capil·lars sanguinis que millora la difusió pulmonar.
- **Musculatura respiratòria (diafragma, abdominals i intercostals):** increment de la força i de l'elasticitat muscular.

---

<sup>30</sup> Castells, P. i. Silber, Tomás J. op, cit. p.115

*Aparell locomotor:* augmenta el to muscular i facilita la calcificació dels ossos, permetent més moviment i elasticitat en tot el cos.

- Ossos: la pràctica d'esport estimula els osteoblasts la qual cosa afavoreix la nutrició del cartílag de creixement, la seva condensació i l'ordenació de les trabècules òssies. A més, incrementa la mineralització i la densitat òssia, fet que preveu fractures i altres lesions del sistema ossi.
- Articulacions: Millora la lubricació articular i incrementa la mobilitat articular (prevé processos artròsics i artrítics).
- Músculs i lligaments: augment de la síntesi i ordenació de les fibres de col·lagen, increment de la resistència tendinosa i lligamentosa, hipertròfia muscular general o selectiva (fibres lentes o ràpides) i millora metabòlica (aeròbica i anaeròbica).

*Sistema nerviós:* millora els processos de recepció, elaboració i transmissió d'informació sensitiva i motora des de l'aparell locomotor al sistema nerviós i viceversa; millora de la coordinació intra i intermuscular. A més, millora la coordinació, allibera tensió i disminueix l'ansietat i l'agressivitat.<sup>31</sup>

- **Sistema nerviós vegetatiu o autònom:** regulació del funcionament corporal per adequació de l'actuació de l'eix hipotàlem-hipòfisi-glàndules dianes, condicionant un millor ajust a situacions d'alerta i estrès (millora del sistema nerviós simpàtic) i, d'altra banda, millora el sistema nerviós parasimpàtic.

-La pràctica d'esport durant l'adolescència pot preveure malalties degeneratives o cròniques gràcies a un bon treball físic.

## **b) En l'àmbit psicològic**

En paraules de la psicòloga clínica Patricia Sánchez Merino, sòcia cofundadora de Centre TAP, Tractament Avançat Psicològic, "l'exercici físic millora la funció mental, l'agilitat, l'autonomia, la memòria, la imatge corporal i la sensació de benestar, de manera que està indicat en qualsevol moment i situació de la vida de la persona".

L'especialista destaca que són molts els beneficis a nivell psicològic, com per exemple:

---

<sup>31</sup>Vicente Ruíz. Educació física. *Beneficis de l'activitat física* [pdf].

- Redueix la sensació d'estrès i augmenta la sensació d'optimisme, eufòria i flexibilitat cognitiva.
- Es segreguen endorfines, unes hormones que després de fer exercici provoquen un gran benestar.
- Ajuda a l'autoregulació, de manera que la seva pràctica redueix la intensitat d'emocions com la ira, l'agressivitat, l'ansietat i la depressió.
- Disminueix la sensació de fatiga, de manera que la persona es percep més enèrgica, amb major capacitat de treball, i descansa millor.

Disminueix l'estrès pel fet que l'esport permet una desconexió de les preocupacions del dia a dia. "Tot això, al seu torn, contribueix al fet que la persona tingui un millor concepte de si mateixa, és a dir, millora l'autoestima", afegeix Sánchez Merino.<sup>32</sup>  
A nivell neurològic, l'exercici físic és un escut de protecció per al nostre cervell i un estimulador de l'aprenentatge i la memòria.

La pràctica d'esport continuada provoca un augment dels nivells de BDNF,<sup>33</sup> un augment de la plasticitat cerebral i, en conseqüència, la capacitat d'adaptar-nos als canvis en l'entorn. Per tant, la realització d'activitat física ajuda a una millor connexió entre neurones, les quals permeten un millor desenvolupament intel·lectual sobretot durant l'etapa de creixement, i durant l'edat adulta alenteixen malalties degeneratives com pot ser l'Alzheimer. No només l'esport ajuda el nostre cervell, sinó que la nostra alimentació i les hores de son també són un factor important per tenir un cervell sa.

## RISCOS

### a) En l'àmbit físic

En primer lloc, la suor pot provocar deshidratació per manca d'aigua i sals minerals, i al seu torn el volum de sang del nostre cos i les sals que conté es redueixen. En segon lloc, la pràctica d'esport de manera molt intensa provoca el deteriorament dels músculs i ossos que hi intervenen; com a conseqüència, poden aparèixer lesions o traumatismes en

<sup>32</sup> Sevilla Martínez, M. (2016). *Cuidate Plus* [en línia]. *Beneficios psicológicos de realizar deporte* [Consultat: 10 agost 2017] (23:41) Disponible a internet «<http://www.cuidateplus.com/ejercicio-fisico/2016/10/05/beneficios-psicologicos-realizar-deporte-132247.html>»

<sup>33</sup> BDNF: proteïna que actua com a neurotransmissor, és a dir, permet la bona comunicació entre neurones i, a més, és un factor de creixement, sense el qual es bloquejaria el procés d'aprenentatge i el de la memòria.

l'aparell locomotor, i malalties cardíques. Per aquests motius, és molt important escollir un esport adequat a les nostres capacitats físiques, i una vegada triat, seguir les pautes d'entrenament correctes, sobretot escalfar a l'inici i fer estiraments al final, per evitar lesions i sobrecàrregues.

### **b) En l'àmbit psicològic**

La pràctica d'esport pot provocar estrès, a causa de l'obsessió per la pràctica d'exercici físic i això crea esportistes més ansiosos i fràgils. A la vegada pot provocar esgotament, anorèxia, i d'altres malalties desenvolupades a l'annex.

Els nens o adolescents que han patit una lesió que els incapacita temporalment per seguir en la pràctica esportiva, els provoca frustració psicològica per la limitació física que pateixen. La millor teràpia que pot rebre en aquest cas és que els companys l'involucrin en una activitat alternativa relacionada amb el propi esport. En el cas de nens i adolescents involucrats en esport d'alta competició, els riscos psicològics són molt més complexos, i no es refereixen només a la possibilitat de lesions, sinó també a la pressió dels pares perquè els seus fills siguin famosos, i que se sol veure incrementada amb la dels propis entrenadors que busquen amb això el seu prestigi professional. En aquestes condicions el desenvolupament de l'infant o adolescent comença a apartar-se de la normalitat. El nen comença a convertir-se en una màquina que ha de satisfer les exigències de pares i entrenadors i l'orgull d'un club o fins i tot un país. Això mateix pot provocar l'inici en el consum de substàncies que els permetin millorar el seu rendiment. Les lesions per sobrecàrrega augmenten espectacularment i poden aparèixer depressions per no poder respondre a l'exigència de la gent gran. Cal afegir, per tant, que s'ha de tenir molta cura dels nens i adolescents que practiquen esports d'alt rendiment, per tal que no contreguin malalties de les quals no es podran desfer.

## 4. PREPARACIÓ FÍSICA

---

### 4.1 CAPACITATS FÍSQUES

*Les capacitats físiques bàsiques són les predisposicions fisiològiques innates en l'individu factibles de mesura i millora que permeten el moviment i el to postural.*<sup>34</sup>

Es classifiquen de la següent manera:

#### **a) CAPACITATS MOTRIUS O CONDICIONALS**

Són la base del moviment humà i són fàcils de mesurar. Les podem classificar en:

- **RESISTÈNCIA:** és la capacitat de realitzar un treball en el menor temps possible. La resistència pot ser aeròbica, quan es tracta d'esforços de llarga durada, però de baixa intensitat i volum, o anaeròbica, quan la intensitat i el volum són alts, però el treball es realitza en molt poc temps.
- **FORÇA:** és la capacitat de superar o contrarestar resistències mitjançant una acció muscular. Existeixen tres tipus de força: la força màxima, que consisteix a superar una resistència amb una sola contracció muscular (halterofília); la força explosiva, que és el grau de tensió muscular que permet superar una resistència en el mínim temps possible (una sacada al tennis), i la força resistència, que permet mantenir un cert nivell de força durant el màxim temps possible (escalada).
- **VELOCITAT:** és la capacitat del sistema neuromuscular de realitzar un moviment el més ràpid possible. La velocitat pot ser de tres tipus: de reacció; que és la capacitat de respondre amb rapidesa a un estímul (la sortida a l'atletisme); gestual, que és la capacitat de realitzar ràpidament un moviment aïllat (un cop de boxa), i la de desplaçament, que consisteix a recórrer una distància en el menor temps possible.
- **FLEXIBILITAT:** és la capacitat que posseeix una articulació determinada per realitzar la màxima amplitud de moviment. La flexibilitat pot ser estàtica, si es realitza en posicions immòbils, o dinàmica, si es realitza en moviment.

#### **b) CAPACITATS PERCEPTIVOMOTRIUS**

---

<sup>34</sup> Martín Costa, A. i Tejedor García, E. *Bases del condicionament físic: Cicle Formatiu de Grau Superior en Animació d'Activitats Físiques i Esportives*. p.15

Aquestes capacitats necessiten un procés d'elaboració sensorial molt elaborat, i són les següents:

- **COORDINACIÓ:** és la capacitat que tenim de moure de manera ordenada el cos a l'espai. Existeix la coordinació dinàmica general i la dinàmica específica; la primera es dona quan hi ha un moviment de moltes regions del cos, mentre que la segona es dona quan hi ha un moviment analític, és a dir, que centra el seu treball en un sol múscul.
- **EQUILIBRI:** “és la capacitat de mantenir una posició en contra de l'oposició de la gravetat”. Existeixen dos tipus d'equilibri: l'estàtic, que es realitza sense cap tipus de desplaçaments del cos (aguantar de puntetes amb els peus), i el dinàmic, que consisteix a mantenir la postura desitjada malgrat el desplaçament del centre de gravetat (caminar de puntetes amb els peus).

### c) CAPACITATS RESULTANTS

Són les capacitats que es creen quan es relacionen les capacitats perceptivomotrius i les motrius-condicionals, i les coneixem com a: habilitat, destresa i agilitat.

La forma d'entrenar aquestes capacitats serà mitjançant la pràctica dels moviments específics de cada modalitat esportiva, ja que en tots els esports no es necessiten les mateixes capacitats, per tant, en cada esport es treballaran les que l'entrenador cregui convenients. Aquest fet farà que aparegui la figura de l'entrenador en la pràctica de l'esport i que ens adonem de la seva importància, però això ho desenvoluparem un cop explicat l'entrenament esportiu i la seva planificació, que es convertiran en conceptes clau per millorar la nostra condició física en qualsevol tipus d'esport.

## 4.2 L'ENTRENAMENT ESPORTIU

L'entrenament és un procés per aconseguir un determinat nivell de rendiment a través de tota una sèrie de processos d'adaptació del nostre cos a l'esforç físic a què el sotmetem.

En qualsevol activitat física l'individu haurà de fer front a la càrrega d'entrenament, que són tots els estímuls i esforços que s'apliquen sobre l'individu en realitzar aquesta

sèrie d'exercicis que provoquen un desequilibri homeostàtic <sup>35</sup> contra el que ha de lluitar l'organisme activant els mecanismes d'adaptació i compensació per restablir l'equilibri al nivell inicial o per sobre d'aquest nivell.<sup>36</sup> Les càrregues d'entrenament dependran de la intensitat de l'estímul (és el nivell, la potència o la manera com ha estat realitzat un determinat volum de treball), del volum (quantitat d'accions d'un o més estímuls d'entrenament) i de la seva densitat, és a dir, la relació entre el temps de treball i el temps de pausa.

Tot entrenament ha d'estar regulat per unes lleis generals que s'han de seguir a l'hora de desenvolupar la condició física, per això existeixen els principis de l'entrenament, que són les pautes que cal seguir perquè els aparells i sistemes del nostre cos s'adaptin adequadament a l'esforç físic i ens ajudin a obtenir una millor condició física. Els més importants són els següents:

### **1. Principi de la individualitat del practicant**

Es refereix al fet que l'entrenament ha de ser individualitzat, ja que cada individu és diferent i per tant té un nivell físic propi. És un error seguir sistemes d'entrenament d'altres esportistes o entrenadors. La càrrega genètica, la maduració de la persona, el seu tipus de nutrició i descans, el seu nivell de condició física, la motivació que tingui i els factors ambientals, són alguns dels motius pels quals cal individualitzar l'entrenament.

### **2. Principi de l'adaptació**

Aquest principi diu que després d'un esforç físic l'organisme experimenta un desgast que provoca una disminució momentània del nivell físic. És el cansament físic. Posteriorment, el cos humà es recupera i assoleix un nou nivell, superior a l'anterior, aconseguint una adaptació a aquest esforç. Aquest fenomen rep el nom de sobrecompensació. Llavors, la successió en el temps de moltes sobrecompensacions, produeix una transformació, una adaptació del metabolisme i dels diversos aparells i sistemes del cos humà.

---

<sup>35</sup> Homeostàtic: és l'estat d'equilibri en un medi intern, com pot ser el nostre organisme.

<sup>36</sup> Martín Costa, A. i Tejedor García, E. op. cit. p.67



### 3. Principi de la intensitat

Aquest principi ens diu que la càrrega d'entrenament ha de ser l'apropiada i ha d'ajustar-se al nivell físic de cada persona per aconseguir la sobrecompensació correcta. Però si la càrrega és excessiva (un entrenament massa fort) pot provocar lesions o altres patologies derivades d'un entrenament inadequat.

### 4. Principi de la progressió

Diu que les càrregues d'entrenament s'han d'anar incrementant de manera lenta i constant. Després de sobrecompensacions successives, l'organisme s'adapta a l'estímul i aquest ja no produeix cap desgast. Aleshores hem d'incrementar la càrrega d'entrenament, augmentant primer el volum i després la intensitat.

### 5. Principi de la continuïtat

S'ha d'entrenar regularment (mínim dos dies a la setmana) per aprofitar els efectes positius de les sobrecompensacions, i al final s'aconseguiran adaptacions que milloren el rendiment de la persona. D'una banda, si s'apliquen càrregues molt separades en el temps, perdrem els efectes positius de la sobrecompensació que havíem adquirit. D'altra banda, si apliquem càrregues molt properes en el temps (sense recuperació), el cansament pot perjudicar l'objectiu de l'entrenament i també la salut.



## 6. Principi de l'alternança

Aquest principi diu que hem de respectar sempre els períodes de recuperació d'una càrrega d'entrenament a fi de permetre que l'organisme sobrecompensi. Aleshores, aquests períodes de recuperació poden aprofitar-se per treballar una altra qualitat física, aplicant una càrrega diferent. Per exemple, si el dilluns treballem la resistència aeròbica, fins que no passin dos dies no hauríem de tornar-la a treballar, per això, entremig podem treballar la flexibilitat, la velocitat o la força.

### 4.3 PLANIFICACIÓ DE L'ENTRENAMENT ESPORTIU

Una vegada hem conegut els principis que regulen qualsevol procés d'entrenament, veurem com es pot organitzar una temporada. Aquesta temporada pot tenir un o més macrocicles, que estan formats per mesocicles (aproximadament un mes), que consten de microcicles (aproximadament una setmana), els qual estan formats per sessions.

#### MASOCICLES

Es divideixen en tres períodes:

1. **Període preparatori:** busca l'objectiu d'adaptar l'esportista a l'activitat física mitjançant la preparació general i específica perquè arribi a la competició en el millor nivell possible.
2. **Període competitiu:** coincideix amb les competicions del cicle anual i busca mantenir el nivell de forma aconseguit fins llavors.
3. **Període de transició:** és el període entre la finalització d'un cicle anual i l'inici del següent. L'objectiu és ajudar a la recuperació física i psicològica de l'esportista amb una disminució important de la càrrega d'entrenament, un descans total, o fins i tot, la pràctica lliure d'altres esports.

Aquests períodes se subdivideixen en unitats més petites que ens permeten adaptar-nos a les necessitats immediates de l'entrenament o la competició.

#### MESOCICLES

Acostumen a tenir una durada de 3 a 6-8 setmanes, però normalment s'equipara a un mes.

## MICROCICLES

Tenen una durada de entre 3 i 14 dies, encara que se sol equiparar amb una setmana.

Ara bé, per dur a terme una sessió existeixen diferents metodologies que permeten marcar diferents pautes per treballar; són els anomenats sistemes d'entrenament, els quals queden reflectits a continuació:

- **CONTINUS:** es caracteritzen per realitzar un treball sense pauses; per tant, no existeixen repeticions ni sèries.
  - *Uniforme (harmònic):* són aquells en què la freqüència cardíaca roman estable durant l'exercici, és a dir, la intensitat no varia de forma significativa.
  - *Variable:* durant la seva execució es van variant les intensitats de treball. Això es pot fer de diverses maneres:
    - *Progressiu:* es comença a treballar amb una intensitat baixa i es va augmentant progressivament.
    - *Fartlek:* el ritme i la intensitat són aleatoris.
- **FRACCIONATS:** es caracteritzen per l'alternança entre temps de treball i pauses de recuperació.
  - *Intervàlic (intervall-training):* consisteix a realitzar treballs interromputs per pauses de recuperació incompletes.
  - *De repeticions:* es caracteritzen per l'existència de pauses de recuperació completes o totals.
- **DE COMPETICIÓ:** consisteix a utilitzar un torneig o una competició com si fos un entrenament.

## SESSIÓ

Acostuma a dividir-se en tres parts:

### 1. L'ESCALFAMENT:

Són el conjunt d'exercicis que es realitzen per preparar l'organisme per realitzar una activitat física posterior.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Martín Costa, A. i Tejedor García, E. op. cit. p.19

Segons l'orientació l'escalfament pot ser:

- **GENERAL:** es el que va encaminat a posar en marxa el nostre organisme (músculs, articulacions...).
- **ESPECÍFIC:** es realitza després del general i es relaciona amb aquelles parts de l'organisme que intervenen més directament en l'activitat concreta posterior.

Segons l'actuació de l'esportista:

- **ACTIU:** és l'escalfament que fa l'esportista per ell mateix abans d'iniciar la seva activitat física. Ex: carrera contínua.
- **PASSIU:** són les maniobres fetes abans de l'activitat física, però que no les realitza l'esportista. Ex: massatges, electroestimulació...

## **2. PART PRINCIPAL:**

Aquest moment de l'entrenament estarà dedicat a treballar els nostres objectius depenent de l'esport que practiquem i depenent del moment de la temporada en què ens trobem. Per exemple, si ens trobem en el període preparatori de la temporada, en aquesta segona part de l'entrenament ens dedicarem al muntatge de les coreografies i a la millora de la tècnica amb els aparells. Mentre que si ens trobéssim en el període competitiu, dedicariem la part principal a assajar i perfeccionar les coreografies.

## **3. PART FINAL:**

És l'última part de l'entrenament i la d'intensitat més baixa, ja que també es coneix com "la tornada a la calma" després de l'esforç físic. En aquest moment podem fer relaxació, estiraments, o qualsevol altra tècnica que ens permeti tornar a la freqüència cardíaca que teníem abans de començar l'activitat física.

Després de la fatiga de l'entrenament ens podem recuperar de diverses formes:

- Recuperació activa: és aquella que fa el mateix esportista, i pot ser mitjançant carrera contínua, natació o pedaleig suau durant 5-10', o realitzar estiraments .
- Recuperació passiva: són les mesures que rep l'esportista amb l'ajut de personal mèdic o de mitjans materials. Aquí dins podem distingir els massatges, la sauna, els banys turcs, els banys d'aigua calenta, el solàrium, o diferents tècniques fisioterapèutiques.

- Recuperació biològica: la podem aconseguir dormint entre 7-9 hores diàries, amb una bona alimentació i amb una hidratació constant.
- Recuperació farmacològica: es dona quan l'esportista necessita alguna substància per facilitar la seva recuperació després de grans volums d'entrenaments o competicions, sempre sota prescripció mèdica i coneixent que no són substàncies de dopatge, ja que estan prohibides. Algunes substàncies que poden permetre la recuperació, ingerides en la seva justa mesura, són per exemple la cafeïna, el bicarbonat o els batuts de proteïnes.

Quan un esportista està sotmès a una càrrega important de manera continuada que no li permet aconseguir la suficient recuperació del seu organisme, poden aparèixer símptomes d'esgotament o cansament que poden afectar tant l'àrea física com la psíquica, fet que s'anomena sobreentrenament.

Entre els símptomes del sobreentrenament destaquen: la reducció de la gana i del pes corporal, els dolors o les molèsties musculars, les lesions per sobrecàrrega, les pertorbacions en el son, els canvis en el caràcter i les dificultats de concentració.

Si ens trobem en alguna situació semblant hauríem de suspendre els entrenaments fins que els especialistes diguin el contrari i tornar a la pràctica esportiva de manera progressiva, tenint sempre en compte el que diuen els principis de l'entrenament.

#### **4.4 L'ENTRENAMENT ESPORTIU DIRIGIT A LA COMPETICIÓ**

Per tal d'assolir els resultats desitjats es requereixen forces hores d'entrenament i en aquest context s'han desenvolupat nombroses investigacions, de les qual destacarem dos principis.

El primer principi està relacionat amb la *teoria de la pràctica deliberada*<sup>38</sup> en què els autors afirmen que el desenvolupament de les habilitats de l'esportista no està tan condicionat per factors genètics sinó per la pràctica continuada durant anys amb el desig de progressar i millorar deliberadament.

---

<sup>38</sup> Teoria desenvolupada per Ericsson Krape i Tesch-Römer el 1993.

En segon lloc, s'ha de tenir en compte el que s'anomena "la regla dels deu anys", que indica que es requereixen com a mínim deu anys d'entrenament planificat per arribar a ser un esportista expert. Però, és obvi que no tothom que entreni durant més de deu anys arribarà a ser un esportista d'elit. Per aquest motiu es creu que no consisteix en entrenar durant molts anys, sinó en saber què entrenar i com fer-ho, depenent de l'edat i el nivell de cada esportista i creant un ambient motivacional. Côté i Hay <sup>39</sup> plantegen quatre estadis en l'evolució de les activitats de l'esportista.

1. El joc lliure: es caracteritza per la diversió i el plaer i per no estar controlat per cap entrenador ja que no existeixen correccions.
2. El joc deliberat: s'assembla a l'anterior, però ja existeix un entrenador que aporta orientacions i engloba les esportistes fins als dotze anys aproximadament.
3. L'entrenament estructurat: existeix un entrenament regulat per un entrenador i orientat a la millora del rendiment.
4. L'entrenament deliberat: en què existeix una planificació de l'entrenament i la persecució d'un objectiu (formaria part dels esportistes d'elit).

En tercer lloc, l'esportista ha de presentar un cert compromís per poder superar tots els inconvenients que apareguin durant la seva vida esportiva, per això es va desenvolupar la "teoria del compromís esportiu"<sup>40</sup>. Aquesta diu que el grau de compromís amb l'esport és conseqüència de la diversió, l'esforç personal o el reconeixement social.

Una vegada l'esportista es compromet, cal que ens preocupem de la qualitat de l'entrenament i per això haurem de tenir en compte diferents qüestions que permeten la pràctica d'un entrenament correcte. D'una banda, s'ha d'intentar millorar l'efectivitat del temps, és a dir, l'entrenador ha de saber optimitzar el temps d'entrenament, ja que alguns estudis mostren com la meitat de la sessió d'entrenament es pot considerar com a "no activa".<sup>41</sup> D'altra banda, s'ha de reduir l'ajuda externa de l'esportista de manera progressiva: en la primera etapa, l'orientació externa implica un gran compromís per part dels pares, entrenadors i professors, perquè el nen/a aprengui les habilitats bàsiques. En la segona etapa (de transició), l'ajuda externa disminueix i comença a haver un aprenentatge més autònom. En l'última etapa (d'autoregulació), l'esportista depèn encara de la

---

<sup>39</sup> Côté, J. i Hay, J. *Children's involvement in sport: A developmental perspective*. A J. M. Silva i D. Stevens, *Psychological foundations of sport* (pp. 484-502). Boston: Merrill. (2002)

<sup>40</sup> Carpenter, P. J.; Scanlan, T. K.; Simons, J. P. i Lobel, M. *A test of the sport commitment model using structural equation modelling*. (1993)

<sup>41</sup> Starkes, J. L. *The road to expertise: Is practice the only determinant?* IJSP (31), 431-451. (2000)

informació que li ofereix l'entrenador, però comença a aprendre dels seus errors i a perfeccionar-se.

A més de donar importància als entrenaments, també se n'ha de donar a desenvolupar les habilitats de l'esportista en les condicions específiques de la competició.

A mesura que l'esportista creix es van desenvolupant les seves habilitats, les quals queden plasmades en la competició; concepte que es divideix en tres fases. En la primera, la competició gairebé no té importància i es basa en proporcionar experiències positives als joves esportistes, sense tenir gairebé en compte el rendiment. En la segona, la competició guanya importància i comença a orientar-se més cap al rendiment òptim, la qual cosa comporta la selecció dels esportistes més especialitzats per disputar competicions majors. En l'última fase, el rendiment durant la competició es converteix en el factor clau per comprovar si l'esportista ha evolucionat o no ho ha fet.

Aquests tres punts ens permeten entendre com la competició hauria de ser un mitjà més en la formació d'esportistes, és a dir, un mitjà amb el qual la competició no fos el producte de l'ensenyament/aprenentatge, sinó una part més de l'ensenyament. A més, és important que els esportistes assisteixin a competicions on hi hagi un equilibri de nivell en els participants per evitar desmotivacions, baixada del rendiment o fins i tot l'abandonament esportiu. Per evitar això, també cal una programació adequada del nombre de competicions al llarg de la temporada i una coordinació entre la pràctica esportiva i la vida quotidiana de l'esportista (àmbit educatiu, sobretot).

En conclusió, hem d'incloure els diferents factors de la competició en l'entrenament, és a dir, la pressió competitiva i les condicions que l'envolten han de formar part de l'entrenament per tal de crear esportistes capaços de regular les seves emocions i, sobretot, capaços de fer front a l'ansietat. Només d'aquesta manera l'esportista pot arribar a tenir èxit.

#### **4.5 LA IMPORTÀNCIA DE L'ENTRENADOR**

L'esportista no es troba sol en la seva pràctica esportiva i per això existeix la figura de l'entrenador, qui dissenya majoritàriament el temps i els continguts de l'entrenament d'un

esportista i per tant serà la persona que provoqui el seu desenvolupament en l'esport gràcies a les habilitats que li ensenyi.

Segons Martens, “*entrenar és, en essència, un procés de comunicació*”<sup>42</sup>, ja que l'entrenador és el que ha de donar la informació clara i precisa als seus esportistes perquè puguin rendir el màxim possible.

A més, el paper de l'entrenador ha d'anar evolucionant d'acord amb els canvis experimentats per l'esportista al llarg dels anys. Durant la infantesa, l'entrenament s'hauria de basar en l'ensenyament tàctic mitjançant jocs per tal que l'esportista desenvolupi els fonaments de l'esport. A la vegada, l'entrenador ha de saber entusiasmar els esportistes perquè no perdin la motivació per l'esport. Quan el nen/a arriba als tretze anys es desenvolupa una relació més professional amb l'entrenador. Llavors aquest comença a ser més seriós amb el seus esportistes i demana una implicació més gran en l'entrenament. Aquesta evolució en la conducta dels entrenadors sol enfortir el compromís dels esportistes cap a l'esport practicat.

Per últim, l'entrenador té un paper molt important en l'àmbit afectiu de l'esportista.

L'entrenador ha d'organitzar i estructurar els entrenaments de l'esportista, però també ha d'ajudar-lo en l'àmbit personal i en l'ambient extraesportiu. És a dir, l'entrenador no ha de preocupar-se tan sols dels aspectes tècnics, sinó que ha de parar atenció a tot allò que envolta l'esportista, com són els estudis, les seves relacions socials o la família, ja que aquests factors influeixen en el seu estat d'ànim, el seu desenvolupament i la qualitat de l'entrenament. Per tant, serà necessari combinar la preparació física de l'esportista amb alguna ajuda en l'àmbit sentimental i emocional perquè pugui assolir el nivell òptim de rendiment. D'aquí que desenvolupem el següent apartat.

---

<sup>42</sup> Martens, R. (1999) *El entrenador de éxito*.

## 5. PREPARACIÓ PSICOLÒGICA

---

Un altre factor que determina la vida de l'esportista d'elit, juntament amb la preparació física, és la seva preparació psicològica; per aquest motiu, abans d'endinsar-nos en el tema, primer cercarem què s'entén per psicologia de l'esport.

### 5.1 LA PSICOLOGIA DE L'ESPORT

La psicologia de l'esport és una especialitat dins l'àmplia ciència de la psicologia. Segons Weinberg y Gould <sup>43</sup> la psicologia aplicada a l'esport es defineix com *la ciència de l'estudi del comportament humà (cognició, emoció i conducta de la persona), així com de l'entrenament de les habilitats psicològiques, les relacions interpersonals i l'estil de lideratge en el context esportiu, composta per teories, metodologies i procediments d'intervenció. El professional expert en aquesta àrea és el psicòleg de l'esport.*

#### **Per què la gent necessita l'ajuda de la psicologia esportiva?**

Un motiu habitual per buscar l'ajut d'un psicòleg de l'esport és voler millorar el rendiment esportiu. Des dels antics jocs olímpics d'Atenes, els esportistes sempre han buscat l'avantatge competitiu i pensen que la psicologia de l'esport els pot ajudar a aconseguir aquest objectiu. A més, la duresa i l'estrès de molts esdeveniments esportius, provoca que molts esportistes vulguin controlar la intromissió de l'ansietat i per això es necessita l'assistència d'un psicòleg de l'esport.

Un motiu més podria ser l'ajuda de la pràctica esportiva en nens i adolescents, per tal de motivar-los i aconseguir els majors beneficis possibles, ja que de tant en tant, els esportistes es lesionen i els psicòlegs de l'esport ajuden molt en la recuperació, perquè a més de la lesió física sempre es necessita una recuperació psicològica.

Finalment el psicòleg de l'esport pot observar per dins l'activitat física i desenvolupar estratègies per millorar l'estimació per l'exercici i com gaudir-ne.<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> Weinberg, R.S i Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico* (4ª ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana

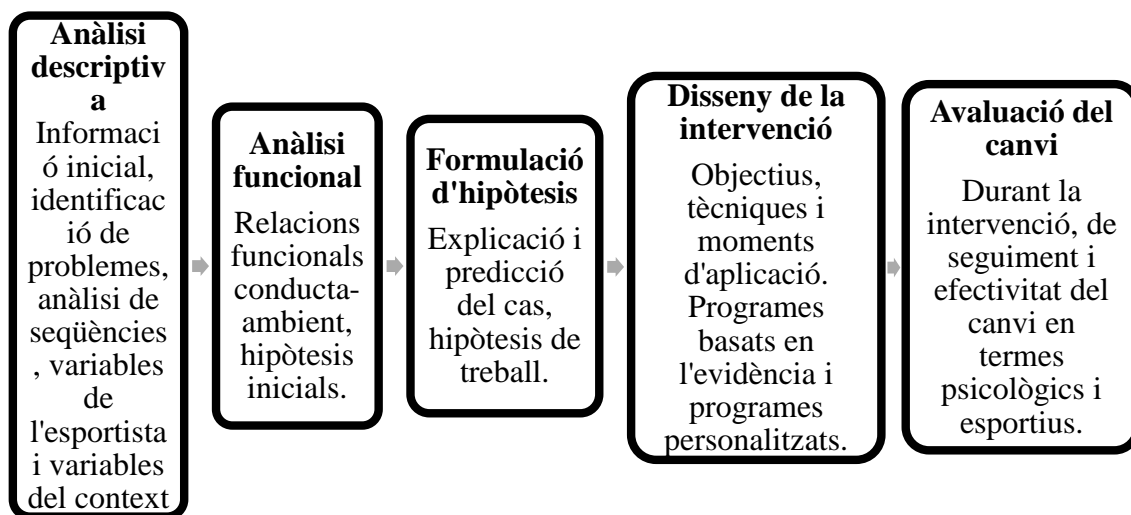
<sup>44</sup> Leunes, A. *Introducció a la psicologia de l'esport*. p.3-4



## 5.2 AVALUACIÓ CONDUCTUAL I INTERVENCIÓ PSICOLÒGICA EN L'ESPORT

En el moment en què se sol·licita l'ajuda d'un psicòleg de l'esport, la primera tasca que aquest realitza és l'avaluació psicològica de l'esportista. Aquesta avaluació, com la de qualsevol persona, té com a objectiu fonamental recaptar informació rellevant i necessària, no tan sols del que té lloc al seu cervell o de les seves manifestacions conductuals, sinó en quines circumstàncies s'esdevé i com afecta el rendiment esportiu, el benestar i la salut.

En primer lloc, s'ha d'identificar el problema i, alhora, totes les variables que en depenen, d'aquesta manera quedaran integrades en l'anàlisi funcional i es podran començar a plantejar les hipòtesis necessàries per resoldre el problema. D'acord amb aquestes hipòtesis s'elaboraran els objectius de la intervenció. Per tant, la selecció de tècniques o estratègies psicològiques d'intervenció vindran condicionades pels objectius plantejats. Una vegada posades en pràctica les tècniques oportunes s'hauran de realitzar avaluacions successives per comprovar-ne l'eficàcia. En el següent esquema es pot veure el que hem explicat de manera resumida:



### *Esquema de les fases del procés d'avaluació-intervenció conductual*

Cal tenir en compte que tota avaluació psicològica de l'esportista engloba les dimensions personals i ambientals. Pel que fa a les dimensions personals trobem l'avaluació clínica, el progrés personal i l'avaluació del rendiment esportiu. Les dimensions ambientals inclouen, d'una banda, els factors materials, i de l'altra, els factors socials.

Les principals tècniques d'avaluació psicològica es complementen entre elles i són les següents:

- **Entrevistes:** es poden aplicar als esportistes, als seus entrenadors o a d'altres persones rellevants per a l'esportista.
- **Autoinformes:** és la informació verbal o escrita que obté el psicòleg de l'esport quan avalua un individu. El autoinformes poden ser estandarditzats, és a dir, qüestionaris relacionats amb les variables psicològiques més rellevants de l'esport, o personalitzats, que són instruments dissenyats per a cada esportista concret. Entre aquests últims trobem: els autoregistres, les tècniques subjectives i les escales de meta o analògiques.
- **Observació conductual:** es tracta de veure l'esportista en situacions esportives o extraesportives rellevants (competicions, entrenaments, viatges...).
- **Mesures psicofisiològiques:** són les mesures d'activitat fisiològica vinculades a aspectes psicològics (activitat cardíaca, electrodermal, electromiogràfica...)
- **Altres tècniques:** tests conductuals dissenyats específicament per observar com respon l'esportista en determinades situacions.

Una vegada feta l'avaluació psicològica i obtinguda tota la informació possible, arriba l'hora de la intervenció, és a dir, de posar en marxa alguna tècnica psicològica per tal d'optimitzar el funcionament psicològic de l'esportista.

Ara bé, s'ha de seguir sempre el principi d'”intervenció mínima”, el qual exigeix analitzar profundament cada cas i planificar la intervenció més senzilla possible, sempre i quan compleixi els objectius que es desitgen.<sup>45</sup>

### **5.3 PREPARACIÓ PSICOLÒGICA DE L'ESPORTISTA**

El sistema de preparació psicològica comprèn la preparació general i la preparació per a la competició, així com la preparació de l'entrenador.

La preparació psicològica general tracta d'ajudar l'esportista en la seva adaptació al règim esportiu, i ho fa mitjançant diferents tècniques d'intervenció que explicarem a

---

<sup>45</sup> Garcia-Naveira Vaamonde, A. i Locatrlli Dalimier, L. *Avances en psicología del deporte*. p. 1-36

continuació. En canvi, la preparació psicològica per a la competició tracta de crear un estat òptim de rendiment per a cada competició concreta.

## **5.4 PREPARACIÓ PSICOLÒGICA GENERAL: TÈCNiques D'INTERVENCIÓ EN PSICOLOGIA DE L'ESPORT**

### **5.4.1 MUSICOTERÀPIA**

Des de la prehistòria la música ha tingut i té un paper molt important en totes les cultures, èpoques i situacions. Actualment forma part de la nostra vida i moltes vegades està associada a emocions, situacions o persones, ja sigui de manera conscient o inconscient.

La psicologia de l'esport, des del punt de vista psicofisiològic utilitza la música com a mitjà motivacional i com a millora del rendiment esportiu, ja que la música ràpida permet aconseguir una activació òptima en l'esportista i un augment de la seva freqüència cardíaca. Existeix també la possibilitat d'utilitzar la música com a mitjà de relaxació, que en aquest cas ha de ser lenta. Aquest tipus de música redueix l'ansietat subjectiva, preveu l'estrès i genera canvis a nivell fisiològic, a la vegada que fa disminuir la freqüència cardíaca.

El moviment i la música tenen una estreta relació, ja que existeixen factors interns que emergeixen quan s'escolta un ritme musical i això facilita la seva sincronització amb els moviments. Partint d'aquesta sincronització entre la música i una resposta fisiològica, es pot afirmar que l'ús de música rítmicament estable, homogènia o repetitiva fa que es generi una expectativa precisa del moviment que vindrà després, i per tant, es redueix l'energia que es necessita per mobilitzar la resposta; i en conseqüència, pot augmentar el rendiment esportiu.

Podem dir que la velocitat de la música durant l'entrenament esportiu permet una major o menor activació de l'organisme, per això, depenent si el que volem fer és activar-nos per començar l'entrenament o relaxar-nos en finalitzar-lo, utilitzarem un tipus de música o una altra.

Hem vist com els efectes de la música a nivell fisiològic són evidents, però també cal subratllar els efectes a nivell neurològic durant la seva escolta. Algunes de les regions

cerebrals implicades són el cervell mitjà, el còrtex ventromedial i l'amígdala, les quals afecten la motivació, les emocions i "l'arousal".<sup>46</sup>

A continuació, deixarem de banda els canvis fisiològics ja explicats i ens centrarem en l'anàlisi de la influència de la música en les cognicions i percepcions relacionades amb l'esport. En primer lloc, la percepció i interpretació de la música depèn de variables subjectives en relació amb els aspectes melòdics i harmònics, la intensitat o la lletra, ja que els efectes sobre la seva escolta dependran del seu receptor.

El fet que la música abasti tant aspectes culturals, personals com emocionals provoca el sorgiment d'una nova disciplina: la musicoteràpia. Actualment es fa servir en l'àmbit educatiu, clínic i pastoral per afavorir la reflexió i la meditació. En canvi, en l'àmbit esportiu l'aplicació de música en psicologia de l'esport permet aconseguir una bona salut des del punt de vista de l'autoconeixement i de superació personal. Algunes de les tècniques més utilitzades en aquesta disciplina són la visualització i la recuperació de lesions esportives. La primera es refereix al fet que la visualització és més eficaç quan va acompanyada de música, i la segona ens diu que la utilització de música motivadora relacionada amb experiències d'èxit contribueix en la recuperació d'una lesió esportiva.<sup>47</sup>

#### **5.4.2 RISOTERÀPIA**

La risoteràpia és una tècnica complementària de curació a través del riure i del bon humor, que afecta beneficiosament el cos, la ment i el món emocional de l'ésser humà, a la vegada que ajuda a veure les coses quotidianes des d'una òptica més alegre i feliç, tant reals com les que són tristes o decebedores.

En l'àmbit de l'esport, la risoteràpia i el bon sentit de l'humor són utilitzats en l'esport per tal que l'esportista afronti amb eficàcia gran part de les situacions en què es pugui trobar durant la seva carrera esportiva i permet desenvolupar al màxim les seves habilitats i estratègies mentals per millorar el seu rendiment, això sí, sempre des d'una perspectiva alegre i feliç.

La risoteràpia proposa apropar-se a la competició des de diferents òptiques innovadores i alegres que aconseguixin que l'esportista la percebi de manera positiva, ja que "no és

---

<sup>46</sup> Arousal: és el nivell d'activació de l'organisme, i es defineix segons Gill (1986) com la intensitat de la conducta que oscil·la des del son profund fins a l'elevada excitació.

<sup>47</sup> Garcia-Naveira Vaamonde, A. i Locatrlli Dalimier, L. op. cit. p. 37-73

*important el que succeeix sinó el que es pensa del que succeeix*". A més, encara que l'esportista estigui molt ben preparat físicament, és determinant la forma de pensar a l'hora d'afrontar la competició.

Els científics diuen que quan riem no tan sols es manté el benestar físic i mental, sinó que s'afavoreix l'alliberament de dopamina (neurotransmissor que eleva l'estat d'ànim), serotonina (endorfina amb efectes calmants) i adrenalina, una hormona que ens fa romandre més desperts, receptius i creatius.

Un proverbi xinès diu: *"Per tal d'estar sa hem de riure 300 vegades al dia"*, ja que el riure i el bon humor incrementen l'autoestima, provoquen més confiança en un mateix, més optimisme realista, menys pensaments negatius, millor comunicació i una percepció més àmplia de la realitat que permet quedar-nos amb millors perspectives. Molts d'aquests beneficis es relacionen amb les habilitats psicològiques més importants, per tal que l'esportista millori la seva capacitat de rendiment, interaccioni de forma òptima davant les diverses situacions esportives i gaudeixi de la seva pràctica. És per tot plegat que les desenvoluparem a continuació.

**Autoconfiança.** La confiança en un mateix ajuda l'esportista a superar-se cada dia i a saber que pot aconseguir les metes que s'ha proposat.

Els esportistes que volen mantenir el seu nivell de confiança alt durant la competició han de posseir recursos mentals que els permetin recobrar l'autoconfiança en els moments de dificultat. De vegades aquestes són paraules que hem escoltat de petits i que van acompanyades amb d'un gest que implica una descàrrega d'energia.

A més, els esportistes han d'aprendre a valorar-se, ja que per a la nostra autoestima i confiança és bo saber reconèixer les nostres qualitats en la seva justa mesura.

**Control de l'activació.** L'activació és l'augment de la reactivitat o tendència a respondre del sistema nerviós central i vegetatiu. Tant un nivell alt d'activació, com un nivell baix poden ser negatius, per això cada individu ha de conèixer el nivell òptim que ha de mantenir durant la competició.

Un factor fonamental que influeix sobre l'activació de l'esportista és l'ansietat, ja que un increment d'ansietat suposa una major activació de l'esportista que pot perjudicar el rendiment esportiu.

Durant una competició el més important és mantenir el nivell d'activació idoni, i això s'aconsegueix controlant la forma de pensar respecte a l'esdeveniment gràcies a la tècnica que consisteix a restar importància a les situacions. Per tant, el més important és aconseguir el nivell òptim de bon funcionament i per això s'ha de restar importància a l'esdeveniment, actuar com si no importés, però tenir-lo en compte, no despreocupar-se'n.

**Control de l'ansietat.** L'ansietat se sol definir com l'activació produïda per la percepció de perill, és a dir, és l'activació excessiva la que produeix un estat emocional negatiu.

L'ansietat comporta una disminució de l'atenció i la concentració, i un augment de la inseguretat i el nerviosisme.

Per eliminar l'ansietat el millor és excloure els pensaments negatius i la crítica interna, i per aquest motiu existeix la tècnica de "*la contextualització de la crítica interna*". Aquesta tècnica plantejada per Yapko M.<sup>48</sup> consisteix a desplaçar el sentit auditiu intern cap a missatgers no creïbles (personatges de dibuixos animats, aixelles i natges), d'aquesta manera el missatge perd tota la credibilitat. Això és important perquè nosaltres projectem l'acció depenent de la credibilitat que donem al pensament.

Segons Ronald Smith, psicòleg clínic i esportiu, existeixen quatre models amb els quals es pot determinar la disminució de l'ansietat:

- **Model de l'extinció.** Els esportistes individuals són exposats a les seves pors en un entorn segur que no poden evitar i del qual no poden fugir. Una de les tècniques del model de l'extinció es coneix amb el nom d'*inundació*, amb la qual s'inunda o se submergeix l'individu en les seves pors; per tant, s'hi ha d'encarar per força en un entorn òptim per a la disminució de l'ansietat.
- **Model del contra condicionament.** La tècnica característica d'aquest model rep el nom de "dessensibilització sistemàtica" i consisteix a dessensibilitzar sistemàticament l'esportista de les seves angoixes.
- **Model cognitivomediacional.** Posa èmfasi en la interpretació mental com a factor determinant bàsic de la nostra resposta als esdeveniments de la vida, perquè, com

---

<sup>48</sup> Yapko M.: Psicòleg clínic nascut a Estats Units.

deia el filòsof grec Epictet,<sup>49</sup> “*Als homes no els afecten les coses, sinó la manera com pensen les coses*”

- **Model de les estratègies d'afrontament.** La tècnica que més es relaciona amb aquest model es diu “*entrenament de la inoculació de l'estrès (EIE)*”, creada pel professor canadenc Donald Meichenbaum. Aquesta tècnica consisteix a inocular situacions d'estrès de baix nivell i així per tal que l'esportista sigui capaç de lluitar contra angoixes de nivell superior en un futur i serà immune a factors d'estrès més importants.

**Atenció.** És la fixació dels sentits externs en un punt. Existeix una tècnica anomenada “*veure les situacions d'una manera graciosa*”, l'objectiu de la qual és desenvolupar la capacitat d'observació basant-se en aquelles coses o situacions gracioses i alegres que es donen en una competició o un entrenament. D'aquesta manera l'esportista acostuma a estar més despert, receptiu i creatiu; per tant, els resultats seran molt millors respecte a l'atenció i l'actuació.

**Concentració.** És una habilitat molt important i permet a l'esportista percebre els estímuls de la situació important i deixar de banda tots els altres. En aquest sentit trobem la tècnica d’*“anar més enllà”*, que consisteix a elevar en un 5% el nivell de funcionament del cos (més activació) per estar més alerta del que és habitual.

### 5.4.3 HIPNOSI

Aquesta tècnica psicològica té una llarga tradició d'ús en l'àmbit de l'esport, encara que està poc generalitzada. Les estratègies hipnoticosuggestives permeten realitzar un treball flexible i individualitzat sobre diverses variables que explicarem a continuació.

En primer lloc, a partir d'un seguit de suggestions hipnòtiques es pot produir un augment immediat de la resistència i de la capacitat pulmonar de l'esportista, a la vegada que millora la confiança en la pròpia execució i la bona focalització de l'atenció. En canvi, psicòlegs com Jara i Garcés de los Tayos manifesten la ineficàcia d'aquestes suggestions en l'àmbit esportiu.

---

<sup>49</sup> Epictet: va ser un filòsof grec de l'escola estoica que va viure la major part de la seva vida com a esclau a Roma. En la seva estada com a esclau va desobeir el seu amo i aquest li va trencar una cama. Des de llavors, el filòsof ja no podia rendir en les tasques que realitzava i va ser alliberat.

En segon lloc, alguns autors com Morgan, W.P. i Krenz, E.W. han mostrat que la hipnosi és una tècnica útil en el control de determinats estats d'ansietat dels esportistes, ja sigui de tipus acadèmic o des d'una orientació cognitivoconductual i en la producció d'emocions positives. La hipnosi també pot ajudar l'esportista a mantenir l'atenció en la tasca present, estar aïllat d'estímul que el puguin distreure i a reforçar l'autoconfiança. A més, la regressió hipnòtica permet revelar els motius específics pels quals alguns esportistes no rendeixen al màxim i, per tant, no obtenen bons resultats.

En tercer lloc, la hipnosi és d'utilitat en la recuperació i rehabilitació de lesions físiques i emocionals quan es fan servir amb les autoinstruccions adequades i el condicionament encobert mitjançant estratègies d'imaginació.

Finalment, la hipnosi pot ser efectiva o no ser-ho, però actualment modifica positivament diversos tipus de respostes i rendiments humans.

#### **5.4.4 ENTRENAMENT PERSONAL DE L'ESPORT**

En els últims trenta anys ha sorgit la figura de "l'entrenador personal" com a professional per abastir les demandes psicològiques dels clients, sense debatre si un "entrenador personal" és psicòleg o no, però sí sabent que aquesta professió requereix una formació especialitzada.

En l'àmbit esportiu, l'entrenament personal consisteix a entrenar, a través de converses eficaces i intencionades, una persona o col·lectiu perquè augmenti el seu rendiment, millori les relacions interpersonals i el seu lideratge, i aconseguixi les fites que s'hagi establert.

Convé assenyalar que l'entrenament personal no compleix criteris d'una veritable professió, ja que no estan formalitzades les qualificacions universitàries requerides. En canvi, el psicòleg és un professional pel seu reconeixement legal com a professió, però no per l'aplicació de l'entrenament personal. Per tant, el treball professional de l'entrenador personal és aquell que realitza el psicòleg-entrenador que implica una relació professional entre el psicòleg i el client. Alhora, també ens trobem amb la persona que té la possibilitat d'aplicar habilitats d'entrenador personal com a estil de lideratge. En aquest cas, existeix una relació líder-entrenador personal i la persona entrenada (l'esportista). En aquest



sentit, la persona que fa d'entrenador personal és un professional pel seu lloc de treball, però no per l'aplicació de les tècniques com a entrenador personal pròpiament dit.

En el procés d'entrenador personal, el psicòleg-entrenador és un guia i acompanyant de l'esportista, però no el dirigeix en l'establiment dels seus objectius ni en les accions per aconseguir-los, sinó que és l'esportista qui genera les seves decisions.

En una conversa entre el psicòleg-entrenador i l'esportista, el primer ha de posseir les habilitats bàsiques com són: escoltar de manera empàtica, el silenci, l'art de fer preguntes, guiar la visualització, aconseguir el compromís i aplicar un feedback efectiu.

En el següent esquema podem veure les diferents etapes d'un procés d'entrenament personal. La primera etapa consisteix a generar un entorn de treball òptim per tal que es generi un vincle de confiança entre el psicòleg-entrenador i l'esportista, i que es doni en l'espai físic i emocional adequat.

La segona etapa consisteix a explorar i definir la situació actual de l'esportista (emocions, pensaments, conductes) amb la finalitat de reflectir la realitat de la manera més objectiva possible.

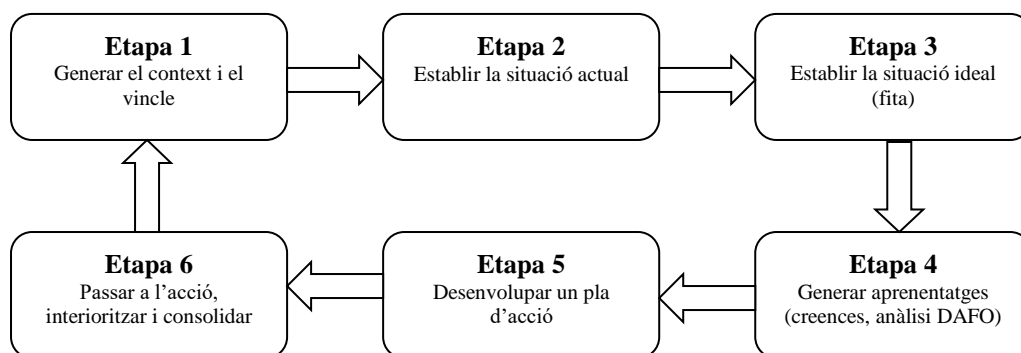
Una vegada l'esportista coneix la seva situació actual s'arriba a la tercera etapa, en la qual ell estableix la meta, les fites que vol aconseguir, ja siguin objectius de rendiment (ex: realitzar tres girs en penché <sup>50</sup>) o objectius de resultat (ex: guanyar una competició).

En la quarta etapa s'intenta que l'esportista prengui consciència de les seves creences, judicis, valors, comportaments i emocions, i generi d'aquesta manera un nou coneixement i una nova resposta. En aquest moment es pot fer una anàlisi DAFO per conèixer les debilitats, amenaces, fortaleces i oportunitats de l'esportista per tal d'ajudar-lo.

La cinquena etapa consisteix a desenvolupar el pla d'acció que conduirà a l'objectiu final i en l'última etapa es portarà a terme el pla, el qual s'anirà analitzant periòdicament per veure si és efectiu o no ho és.

---

<sup>50</sup> Gir en penché: gir que es realitza en gimnàstica rítmica amb el cos inclinat cap al terra, en el qual un peu es el que roman girant al terra i l'altra cama es col·loca en posició vertical formant 180° o més.



### Etapes d'una conversa amb un entrenador personal esportiu

#### 5.4.5 PSICOLOGIA POSITIVA

És l'últim corrent psicològic, i contempla la salut de l'ésser humà no tan sols com l'absència del dolor, sinó també com la identificació i el desenvolupament de les seves fortaleces i virtuts per aconseguir la felicitat. Sobretot posa accent en l'optimisme, la transcendència, el foment de l'enginy i del talent per tal de crear una vida més plena.

La psicologia positiva se centra en el potencial de les persones i no tan sols en la reparació de danys. Per aquest motiu, la preparació psicològica de l'esportista s'ha de veure des d'una visió holística, ja que ha de pretendre millorar tant en el rendiment esportiu com en el benestar personal de l'esportista.

Les converses interiors positives, en el marc de la psicologia positiva, es manifesten a través de tres procediments:

- **Aturar els pensaments:** consisteix a intervenir en els pensament negatius fent servir mecanismes per interferir-los, com pot ser dir-nos “stop” o petar els dits quan estem pensant negativament.
- **Contrarestar els pensaments:** aquesta tècnica consisteix a contrarestar els pensaments negatius amb altres de positius. Per exemple, en comptes de dir-te: “No puc agafar la pilota que m’ha passat la meva companya, caurà a terra i quedarem últimes”, hauries de contrarestar-ho amb: “Sé que la pilota va llarga, però intentaré que faci com menys bots millor”.

- **Reformular els pensaments:** per reformular emocions, sensacions físiques o pensaments negatius cal interpretar-los positivament. Per exemple, quan un esportista pateix pessigolles de nerviosisme a l'estómac hauria de replantejar-s'ho com una energia que necessita per competir.<sup>51</sup>

En conclusió, la psicologia positiva o psicologia del potencial pretén que l'esportista pensi sempre de manera positiva perquè així tingui més possibilitats d'aconseguir un funcionament òptim; és a dir, de millorar el seu rendiment, superar adversitats i frustracions, romandre motivat i compromès, relacionar-se amb els altres, sentir-se satisfet i gaudir de la seva activitat.

Tot i els beneficis que aparentment mostra la psicologia positiva, la comunitat científica la critica per diversos motius: per una sobredimensió de conceptes positius i una gran evitació dels negatius, per ser poc innovadora, efectiva i metodològica, i per creure que defensa massivament la inversió de temps i esforç per aconseguir el benestar i l'èxit individual.

## **5.5 PREPARACIÓ PSICOLÒGICA PER A LA COMPETICIÓ**

Moltes vegades es pot pensar que les competicions més importants requereixen un treball psicològic especial, però això no és cert perquè si l'esportista s'enfrontés a tècniques psicològiques específiques només quan participa en grans competicions, això li provocaria ansietat pel fet d'estar desacostumat a la tensió. Per tant, la intervenció psicològica regular farà que l'esportista estigui més preparat a l'hora de competir i això ens porta a distingir dues etapes de preparació psicològica per a la competició: la preparació primerenca i la preparació directa.

### • **PREPARACIÓ PRIMERENCA**

És la preparació que comprèn les diverses setmanes abans de la competició (normalment entre dues i sis setmanes depenent de l'esportista). Durant aquest temps es duen a terme taques que pretenen tenir controlats els aspectes motivacionals i volitius de l'esportista.

En primer lloc, l'entrenador ha de fer saber a l'esportista la data i el lloc de la competició, el tipus de jurat i alguna informació sobre els rivals o contrincants. En segon lloc, es realitza una entrevista privada per a cada esportista (si es tractés d'un equip) i se li

---

<sup>51</sup> Leunes,A. *Introducció a la psicologia de l'esport*. p.55-57

pregunta quin és l'objectiu que volen aconseguir en aquella competició, i si aquest no és una utopia, donar importància als reptes que s'ha plantejat perquè sàpiga que no han estat imposats per l'entrenador, sinó per ell mateix. Això li donarà confiança. Per exemple, un objectiu de competició pot ser voler mantenir la posició de tots els equilibris durant tres segons, o procurar que els aparells no caiguin cap vegada. Si es tractés d'un conjunt s'haurien de posar totes les fites en comú i decidir quines es voldran aconseguir en la competició.

En tercer lloc, s'ha d'intentar crear una atmosfera competitiva en cada entrenament mitjançant gravacions amb aplaudiments del públic, un jurat, llums, o fins i tot silenci absolut depenent del país on es competeixi, per tal que els esportistes tinguin més possibilitats d'èxit.

Per últim, s'haurien de dur a terme alguna de les tècniques d'intervenció psicològica per controlar l'ansietat. Ara bé, totes les tècniques que es vulguin utilitzar han de ser conegudes prèviament per l'esportista, és a dir, s'haurien d'utilitzar les tècniques d'intervenció aplicades durant la preparació psicològica general.

- **PREPARACIÓ DIRECTA**

Abasta les tasques que es duen a terme durant la jornada/es competitives; per tant, el temps de duració és variable depenent de l'esport. L'objectiu és mantenir l'estat òptim de rendiment de l'esportista, regulant els estats desfavorables i la concentració.

Depenent del moment competitiu es pot intervenir de diverses maneres:

#### **Abans d'arribar a la competició**

L'entrenador s'ha de mantenir-se alegre, segur i tranquil, és a dir, sense transmetre els seus nervis o les seves preocupacions a l'esportista. Tampoc ha de permetre que les famílies s'apropin als esportistes per donar-los ànims, ja que ells ja ho saben i d'aquesta manera es posarien més nerviosos. S'ha d'intentar no menjar de manera exagerada abans de competir i realitzar les tècniques de regulació de la tensió pertinents.

#### **Quan s'arriba a la competició**

En primer lloc, els esportistes han d'explorar l'espai on competiran (per exemple, en la gimnàstica rítmica s'ha de parar molta atenció a l'alçada i la humitat del pavelló, perquè

s'ha de tenir controlada la força amb que es faran els llançaments), i establir la màxima semblança possible amb el lloc on ells entrenen normalment, per tal que això els transmeti confiança.

En segon lloc, s'ha d'assumir un estat de concentració absoluta i s'ha de deixar de banda qualsevol pensament que els pugui distreure de la seva execució immediata. Per aconseguir-ho es poden utilitzar diverses tècniques psíquiques com són: la Teràpia racional emotiva (RET), la Teràpia activa (TA) o exercicis de respiració.

### **Durant la competició**

Mentre s'està competint hem d'evitar distreure'ns amb qualsevol cosa. Seria interessant utilitzar el llenguatge interior (si ja s'ha utilitzat en altres entrenaments), és a dir, dir-se a si mateix paraules o frases com: "tranquil", "fort", "concentra't", "respira fons", etc.

A més, l'entrenador ha de saber controlar els nervis i no donar a conèixer totes les seves emocions.

### **En finalitzar la competició**

En primer lloc s'ha de vetllar per la recuperació de l'esportista, i quan aquest ja hagi descansat es podran fer les anàlisis i recriminacions corresponents.

Quan s'obté una victòria, primer s'analitzen els errors, mentre que si ha hagut una derrota s'hauran d'assenyalar les actuacions positives i després les que no han estat realitzades tan correctament. Però això s'ha de fer sense criticar l'esportista perquè es podria aconseguir una desmotivació per als pròxims campionats. En conclusió, si apliquem tècniques de preparació psicològica en els esportistes, es podrà gaudir d'un major rendiment esportiu i un millor estat psicològic per a la vida quotidiana.<sup>52</sup>

## **5.6 LA FORÇA MENTAL EN L'ESPORT**

L'objectiu de l'entrenament mental en l'esport consisteix en la pràctica sistemàtica i permanent de les habilitats mentals i psicològiques per millorar el rendiment i obtenir una major satisfacció amb l'activitat física o esportiva.

---

<sup>52</sup> Sainz de la Torre León, C.N. i Escudero Sanz, C.D. *Preparación psicológica del deportista. Una necesidad inaplazable* [pdf].

Normalment, aquest entrenament mental forma part de la vida dels esportistes d'elit, a qui sempre relacionem amb el coratge competitiu i “la força mental”.

Segons els doctors Graham Jones, Sheldon Hanton i Declan Connaughton, la força mental es compon de quatre grans elements que defineixen les característiques dels esportistes que són forts mentalment:

1. Actitud: confiança indestructible en un mateix, orgull interior, desig i delit.
2. Entrenament: l'esportista mentalment fort té paciència, disciplina i autocontrol.
3. Competició: li encanta la pressió, s'enfronta als problemes, està totalment compromès, disposa d'una visió total i controla l'entorn.
4. Postcompetició: celebra i controla l'èxit i fa servir els errors per guiar-se ell mateix cap endavant en el futur.

La BBC va comprovar al novembre del 2016 l'eficàcia de tres eines psicològiques per regular la força mental. La primera és l'autoparla, que consisteix a tenir diàlegs interns per prendre un control de la seva veu interna i d'aquesta manera poder concentrar-se millor i confiar en les seves capacitats. La segona eina és la visualització, que consisteix a recrear una experiència dins de la ment quan hi ha una absència d'estímul externs. Encara que el concepte “visualització” es refereixi a la visió, es pot utilitzar qualsevol cosa (sons, olors, gust, tacte...) per fer-ho tan real com sigui possible. La tercera eina es coneix com a “ Si... llavors...”, en la qual l'esportista es planteja una situació en què es podria trobar i pensa com la resoldria.

En conclusió, hem pogut veure que la força mental és un factor clau per gestionar els estats emocionals més negatius, ja que ens permet superar situacions que semblarien impossibles físicament o tècnicament. Però hem de tenir present que la ment és molt poderosa i de vegades ens pot conduir a realitzar coses que realment no podem, perquè superen les nostres capacitats físiques, tècniques o circumstàncies de l'entorn.

## **II. TREBALL DE CAMP**

---

Abans de començar la part pràctica vaig demanar una carta<sup>53</sup> a la secretaria del centre perquè em fos útil a l'hora de realitzar el treball de camp i em servís com a comprovant que jo estava realitzant el Treball de Recerca a l'INS Ribera Baixa.

## **1.MOSTRA**

Per tal d'aconseguir els meus objectius i verificar les hipòtesis he entrevistat a 3 psicòlegs esportius, 2 entrenadors, 3 exgimnastes i 21 gimnastes; tots ells de diferents territoris d'Espanya i involucrats en el món de la gimnàstica rítmica esportiva.

No he aconseguit contactar amb gimnastes d'entre 14-16 anys específicament, sinó que he hagut de recórrer a investigar un ventall més ampli d'edats, concretament dels 11 als 22 anys. El fet que les gimnastes d'aquesta edat (14-16) només entrenin al CAR de Sant Cugat, al CAR de Madrid, i al CAR de Lleó i com d'enfeinades que es trobaven, m'ha conduït a haver d'entrevistar gimnastes que competeixen a nivell estatal i no tan sols a nivell internacional.

Soc conscient que és una mostra molt petita perquè no he pogut comptar amb l'ajuda de moltes persones, però crec els resultats poden ser força fiables. Penso això pel fet que no existeixen molts centres d'alt rendiment a Espanya, i encara menys d'aquest esport tan minoritari a nivell d'elit.

## **2.METODOLOGIA**

Per aconseguir els objectius del meu treball he utilitzat dos models de recerca informativa:

- **Entrevistes:** dirigides a les diferents persones que formen part de la vida d'un esportista d'elit, com són els entrenadors i els psicòlegs, a més d'una sèrie de qüestions als mateixos esportistes. Els seus arguments m'han servit per comprovar la meva primera hipòtesi.

També he pogut contactar amb exgimnastes de gimnàstica rítmica, les entrevistes de les quals m'han sigut de gran ajuda per comprovar la validesa o la falsedat de les meves hipòtesis.

---

<sup>53</sup> Carta de secretaria inclosa als Annexos.



- **Visualització d'entrenaments:** de les gimnastes que estan a la primera categoria del club CER Pratenc al Prat de Llobregat. Aquest fet, juntament amb l'entrevista que he realitzat a una de les components m'ha ajudat a comprovar la primera hipòtesi.
- **Visualització de les competicions:** en les quals ha participat el conjunt de primera categoria del club CER Pratenc. En aquestes he pogut veure reflectit l'entrenament físic, tècnic i psicològic dut a terme des de finals de juny.

### **3. ANÀLISI DE LES RESPOSTES**

#### **3.1 RESPOSTES DELS PSICÒLEGS**

##### **1-Quina funció té un psicòleg de l'esport?**

La seva funció principal és ajudar l'esportista a nivell psicològic amb l'objectiu d'optimitzar el seu rendiment.

##### **2-També ajuda els entrenadors i les famílies, o només els esportistes?**

S'acostuma a prioritzar el treball amb l'esportista, però si calgués també es pot oferir ajuda a l'entrenador, perquè actuï correctament davant del seu esportista, i a la família, perquè entengui la situació de l'adolescent i el recolzi en tot moment.

##### **3-Quantes intervencions psicològiques hauria de tenir una gimnasta d'elit durant el període competitiu? Haurien de convertir-se en rutinàries talment com les intervencions dels fisioterapeutes i nutricionistes?**

Si fem cas de la resposta dels dos psicòlegs col·legiats, podem afirmar que no existeix un nombre específic d'intervencions psicològiques sinó que les sessions s'estableixen en funció dels objectius de la temporada i sempre s'introdueixen en la rutina de l'esportista juntament amb les intervencions dels altres professionals.

##### **4-Quins elements psicològics poden perjudicar o afavorir el rendiment d'un esportista d'elit?**

Qualsevol situació de la seva vida quotidiana que provoqui canvis en el seu estat d'ànim pot afectar el seu rendiment.

#### **5-Com s'entrena la ment d'un esportista d'elit? Quines tècniques s'utilitzen?**

No existeixen pautes concretes per entrenar la ment d'un esportista d'elit, sinó que en funció dels factors que perjudiquin l'esportista s'introdueixen unes tècniques d'intervenció psicològica o unes altres.

#### **6-Com es treballa la psicologia amb una gimnasta individual? I amb un conjunt?**

Es treballa de manera semblant ja que, en un conjunt, a part de les intervencions grupals, també s'han de realitzar sessions individualitzades per ajudar a optimitzar el rendiment de cada gimnasta en concret.

#### **7-Ajuda les gimnastes en els seus problemes personals, o només els que es relacionen amb l'esport?**

S'han de prioritzar les dificultats que l'esportista té en relació amb l'esport, però a la vegada també és important ajudar-lo en la seva vida personal si calgués, ja que per rendir al màxim hauria de tenir totes les àrees de la seva vida equilibrades.

#### **8-Creu que la psicologia de l'esport està plenament consolidada?**

No, ja que són pocs els esportistes o clubs que incorporen un psicòleg de l'esport col·legiat, i per tant no se'n fa difusió.

#### **9-Com afronta un esportista la pressió i l'ansietat de les competicions?**

Generalment la pressió s'afronta malament. Per aquest motiu s'ha d'entrenar cada dia al mateix nivell d'exigència d'una competició, a més de tenir una intervenció psicològica que ajudi l'esportista a trobar l'arrel d'aquestes sensacions per tal de fer-hi front.

#### **10-És possible que l'esport practicat en un determinat període de l'adolescència millori la qualitat de vida psicològica a l'etapa adulta de les gimnastes?**

Sí, ja que en l'esport s'han de superar molts obstacles i dificultats; per tant, les habilitats que desenvolupem en aquest àmbit les podem aprofitar en la nostra vida personal i/o acadèmica tant en l'etapa de l'adolescència com una vegada arribada l'edat adulta.

**11-L'esport pot ajudar a la recuperació d'una malaltia psicològica o, al contrari, pot causar-ne una?**

L'activitat esportiva practicada de manera saludable acostuma a afavorir el desenvolupament de l'esportista i no provoca cap malaltia psicològica. Contràriament, la pràctica d'esports d'alt nivell que suposen un gran esforç físic i psicològic poden causar una malaltia psicopatològica.

**12-Per la manera de practicar l'esport, vostè veu si la gimnasta té problemes d'àmbit personal o familiar?**

Tots els moviments corporals de la gimnasta i la seva actitud durant les hores d'entrenament poden justificar un problema d'àmbit personal o social, tot i que no se'n poden extreure conclusions sense comprovar-ho.

**13-Creu que l'adolescència és un dels períodes més conflictius psicològicament? Això queda plasmat en l'esport?**

L'adolescència és un període de grans canvis i la resposta a aquests queda evidenciada en el dia a dia i, per tant, també en l'esport, però no té perquè ser conflictiu, sinó simplement confús per al propi adolescent i per a les persones que l'envolten.

**14-La millora del rendiment físic està sempre relacionada amb l'estabilitat psicològica? Si una gimnasta arriba al cim del seu rendiment, però té un problema psicològic important, hi ha algun tipus de medicament que hi pugui influir per tal d'assolir el rendiment desitjat?**

Sí, ja que per assolir el nivell òptim de rendiment a nivell físic, tota la ment ha d'estar el més organitzada possible, ja que en cas contrari el rendiment no seria l'esperat perquè ment i cos sempre han de treballar junts per aconseguir una estabilitat.

**15-Ajuda els seus esportistes en la seva retirada? De quina manera?**

Sí, s'utilitzen diferents metodologies per tal que l'esportista prengui consciència del nou ritme de vida al qual haurà d'adaptar-se i com ho farà.

### **3.2 RESPOSTES DE LES ENTRENADORES**

**Centre on treballa i de què treballa:** una d'elles és coordinadora tècnica i l'altra directora, a més de ser entrenadores dels seus respectius clubs.

**Número de col·legiat:** cap de les dues està col·legiada.

#### **1-Com vas entrar en el món de la gimnàstica rítmica? I com a entrenadora?**

Totes dues van entrar en el món de la gimnàstica rítmica com a gimnastes i més tard com a entrenadores.

#### **2-Quines característiques i qualitats busques en una gimnasta? Influeixen el pes i la mida de la gimnasta? Hi ha d'altres aspectes que impedeixen la selecció d'una gimnasta?**

Una d'elles busca gimnastes amb extremitats llargues, certa alçada i una constitució agraïda per a la pràctica de l'esport, a més de tenir unes qualitats físiques imprescindibles com la flexibilitat, la potència de salt o l'equilibri. L'altra, tot i que pensa que les qualitats físiques són primordials, per a ella el més important és l'actitud, el caràcter i la capacitat d'expressió de les gimnastes.

No obstant això, ambdues coincideixen en el fet que l'alçada i el pes de les gimnastes són importants, ja que tenir una bona figura fa disminuir el risc de patir moltes lesions i, a la vegada, permet que els moviments coreogràfics es vegin més clars i elegants.

#### **3-Quants anys pot estar una gimnasta a l'elit? Abans no era igual, oi?**

Ambdues afirmen que a Espanya una gimnasta d'elit pot practicar aquest esport fins gairebé els 30 anys o bé fins que les lesions la respectin. Afirmen que abans el codi de puntuació i les exigències d'entrenament eren molt altes, però amb el pas del temps han anat canviant i han beneficiat la salut de les esportistes, i que per aquest motiu l'edat de retirada cada vegada és més tardana.

Tanmateix, una d'elles compara la situació dels esportistes d'elit del nostre territori amb Rússia, que és "*la fàbrica de les gimnastes d'or*", on l'estada a l'elit de les gimnastes és molt curta a causa de la gran competitivitat que existeix.

#### **4-Què fas davant d'una gimnasta amb una lesió?**

Ambdues afirmen que el més important és la seva recuperació, però tot i això, una d'elles permet que les gimnastes continuïn entrenant encara que estiguin lesionades, però només realitzant els exercicis que no perjudiquin la seva recuperació.

#### **5-En el moment de sortir a pista, es pateix més com a gimnasta o com a entrenadora?**

Una de les entrevistades pensa que es pateix més com a entrenadora que com a gimnasta, ja que com a entrenadora la situació és incontrolable perquè no existeix comunicació amb les gimnastes mentre aquestes estan actuant, i només es pot esperar. En canvi, pensa que com a gimnasta s'està dins del tapís i no es pot veure realment com està sortint l'exercici.

L'altra coincideix amb el patiment que s'experimenta com a entrenadora, però la situació de la gimnasta la relaciona més aviat amb la pressió per no decebre la seva entrenadora ni la seva família.

#### **6-Les gimnastes han de seguir una dieta concreta?**

Ambdues coincideixen en el fet que les gimnastes d'elit han de mantenir una dieta equilibrada, la qual cosa significa que han de menjar de tot i en quantitats adequades per evitar lesions i rendir adequadament.

#### **7-Controles les sortides del centre de les teves gimnastes, o tenen llibertat per fer el que els ve de gust? Hi ha més restriccions durant els dies propers a les competicions?**

Cap de les entrevistades vigila les sortides de les seves gimnastes, però sí que demanen que estiguin ben descansades els dies anteriors a les competicions o en època d'entrenaments intensius. Tot i que una d'elles no permet ni tals sols que surtin al cinema el dia abans d'una competició, l'altra només prohibeix realitzar activitat física intensa.

#### **8-Quina creus que ha estat l'evolució de les gimnastes d'elit quant a les llargues hores d'entrenament, els pocs dies de descans, el control de l'alimentació i la formació acadèmica? Això ha beneficiat el rendiment de les gimnastes en la pràctica de l'esport, o l'ha empitjorat?**

Abans, les gimnastes entrenaven més hores que ara, la seva l'alimentació estava molt més controlada i era molt difícil compaginar la vida esportiva amb els entrenaments.

Actualment, tot i que les hores d'entrenament continuen sent moltes (ja que és un esport que requereix constància i perfecció), s'han reduït. A més, ja no es controla de manera tan estricta l'alimentació, i la federació afavoreix la compaginació entre l'esport i els estudis.

Fa vint anys, tot el temps dedicat a entrenar beneficiava les gimnastes en l'assoliment del seu rendiment òptim, però les perjudicava a nivell personal i social. Amb el pas dels anys la costosa evolució de la gimnàstica rítmica ha beneficiat les gimnastes a nivell personal, però ha fet disminuir els seus rendiments pel fet de dedicar menys hores i de tenir altres preocupacions fora del món esportiu.

### **3.3 RESPOSTES DE LES EXGIMNASTES**

#### **1-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

Totes tres van començar aquest esport molt petites, encara que els 7 i 8 anys no són edats que sorprenguin, ja que aquestes es consideren les més apropiades per iniciar-se en la gimnàstica rítmica. És a partir d'aquesta edat (període de les operacions concretes) en què el nen comença a pensar d'una manera més lògica a la que abans pensava i comença a desenvolupar tant les habilitats logicomatemàtiques, com les espaciotemporals, que li seran de gran ajuda en l'àmbit esportiu, ja que l'hi influiran sobre la coordinació i el moviment.

#### **2-Recordes com van ser els teus inicis en la gimnàstica d'elit?**

L'inici de qualsevol etapa nova en la vida de l'ésser humà acostuma a ser difícil. Com en qualsevol altre esport, el camí cap a l'elit és complicat i requereix un gran esforç (que s'incrementa si coincideix amb l'adolescència). Pensen que les gimnastes que tenien l'oportunitat de formar part de l'elit fa vint anys patien molt pel fet d'haver d'allunyar-se de la seva família per assistir a una concentració permanent. En canvi, actualment aquest canvi no suposa tantes dificultats per a les gimnastes perquè, tot i que no poden sortir

amb els amics o tenen poques hores per estudiar, poden a anar a dormir cada dia a casa seva i tenen la família a prop.

### **3-Et vas sentir recolzada pel teu entorn familiar a l'hora d'entrar-hi?**

La família és un dels majors recolzaments que una persona pot rebre, i més quan la gimnasta es troba en moments decisius de la seva vida.

### **4-Com era un dia per a una gimnasta d'elit? Podies combinar entrenaments i estudis?**

Un dia per a una gimnasta d'elit es basa en l'entrenament, l'estudi, l'alimentació i el descans. Fa vint anys, la federació permetia que amb l'aproximació d'uns jocs olímpics o unes competicions molt important, les adolescents deixessin de banda els estudis i es dediquessin tan sols a entrenar.

### **5-Quins dies lliures tenies? Què acostumaves a fer? Podies relacionar-te amb els antics amics?**

Els dies lliures per a una gimnasta d'elit eren els caps de setmana en què no hi havia competicions, i continuen sent-ho. Aquests dies s'aprofitaven per sortir amb els amics o veure la família, però no dedicaven gaire temps als estudis ja que els seus objectius eren només esportius.

### **6-A quina edat et vas retirar i per què? Va ser una decisió pròpia o algú t'hi va obligar? T'havies plantejat altres vegades la retirada?**

Abans les gimnastes s'acostumaven a retirar molt aviat, normalment als 18 anys es considerava que havien d'abandonar la gimnàstica rítmica i donar pas a gimnastes més joves. En canvi, ara s'ha avançat molt en aquest sentit i la federació no estableix cap límit d'edat. Aquesta evolució ha fet que la gimnàstica rítmica es consolidi com un esport per a dones i no únicament per a nenes com passava fa vint anys.

Tot i que ningú obliga de manera directa que una gimnasta es retiri, sí que pot fer-ho de manera indirecta: la manera de tractar-la o bé per altres motius.

### **7-T'ha passat factura la pràctica d'aquest esport?**

Normalment, aquest esport pot perjudicar les gimnastes a nivell físic perquè moltes de les lesions que hagin tingut poden esdevenir cròniques. Ara bé, no acostuma a afectar molt a nivell psicològic, i tot i que de vegades les gimnastes senten un buit difícil de superar en la seva vida, al final s'aconsegueix.

**8-Hi havia un pes i una estatura concrets per a la pràctica d'aquest esport? Et vas sentir molt pressionada en relació amb l'alimentació? Si és així, com et vas recuperar d'aquest petit trauma una vegada t'havies retirat?**

El pes anava en funció de l'estatura i la massa muscular de cada gimnasta, però elles havien de ser primes i altes per poder ser acceptades per la federació. Tot i que segons les entrevistes no es van sentir gaire afectades a nivell alimentari, n'hi va haver que sí que van tenir força problemes.

**9-Com et sents actualment, després d'haver deixat de practicar la gimnàstica rítmica a tant alt nivell?**

Algunes d'elles pateixen molt a l'hora d'adaptar-se al nou ritme de vida i fins al dia d'avui encara no han trobat res que les ompli tant com ho va fer la gimnàstica rítmica. Amb tot, n'hi ha d'altres que han aconseguit passar pàgina i emprendre un nou estil de vida.

**10-S'han complert tots els teus somnis i/o objectius? Creies que aconseguiries tot el que has aconseguit?**

El somni de moltes gimnastes és arribar a unes olimpíades i classificar-se en una bona posició. En aquest sentit, encara que al principi consideren aquest somni com una utopia, a mesura que avancen i evolucionen s'adonen que existeixen possibilitats que es faci realitat.

**11-Que va ser el més dur per a tu durant els anys que vas estar practicant aquest esport? Hauries canviat alguna cosa?**

Per a moltes gimnastes el fet més dur és el moment de la retirada, ja que han de deixar de viure com estaven vivint fins ara i adaptar-se a un nou ritme de vida. En canvi, d'altres consideren que el més dur és la pressió a què s'han d'enfrontar en el moment d'una competició sabent que representen el seu país.



**12-Quan tenies entre 14-16 anys només es donava importància a la preparació física i tècnica, o també existia la preparació psicològica? Si és així, té la mateixa importància que ara? Què ha canviat?**

Fa vint anys es donava la mateixa importància a la preparació física que a la preparació psicològica, però actualment això ha canviat molt i les gimnastes no tenen una assistència tan personalitzada a nivell psicològic com pel que fa a l'àmbit físic. Això és degut al fet que les gimnastes ja no viuen en concentració permanent i no tenen tant de contacte amb professionals com el psicòleg esportiu com el tenien abans.

**13-Vas tenir moltes dificultats per adaptar-te al ritme de vida que havies deixat fa anys?**

Per a la majoria de gimnastes la retirada és un període molt dur que els comporta grans dificultats per adaptar-se al nou ritme de vida, ja que no serà com el que havien viscut durant l'estada a l'elit però tampoc no serà com abans d'entrar a competir en aquest nivell perquè hauran passat molts anys i, per tant, la gimnasta haurà evolucionat tant físicament com psicològica, és a dir, haurà madurat.

**14-Què creus que t'ha aportat a la teva vida la pràctica d'aquest esport durant l'adolescència? Consideres que la pràctica d'aquest esport ha estat beneficiosa per a la teva edat adulta?**

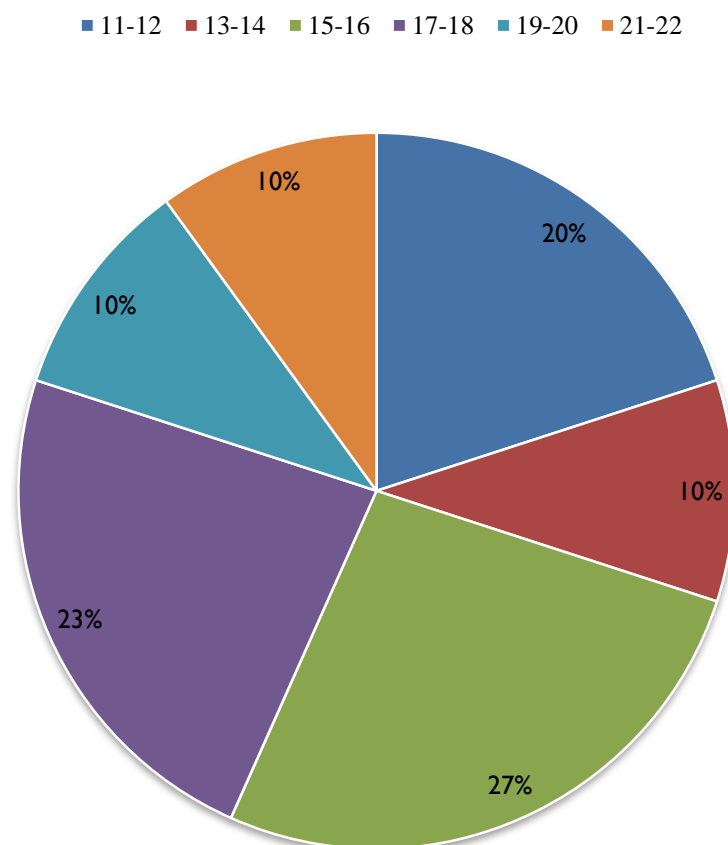
Per a la majoria de gimnastes, la pràctica d'aquest esport durant l'adolescència, com la de molts altres, aporta grans beneficis i els permet adquirir habilitats i capacitats que els seran útils per a la seva vida futura.

**15-A que et dediques actualment?**

Moltes de les gimnastes, després de retirar-se, continuen lligades a l'àmbit de l'esport, encara que n'hi ha d'altres que prefereixen fer coses totalment diferents i allunyar-se una mica d'aquest món.

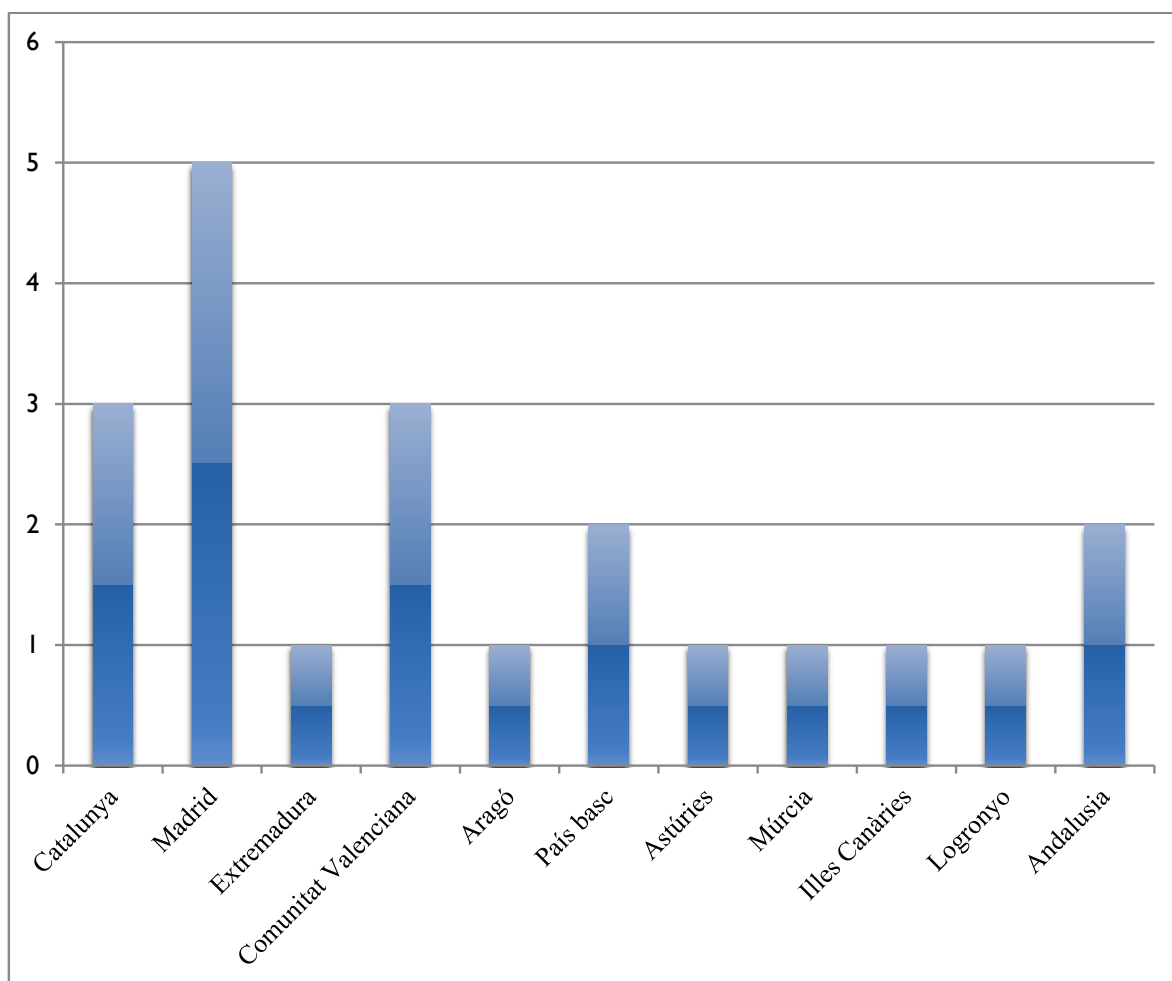
### 3.4 RESPOSTES DE LES GIMNASTES

#### 1-Edat de les gimnastes



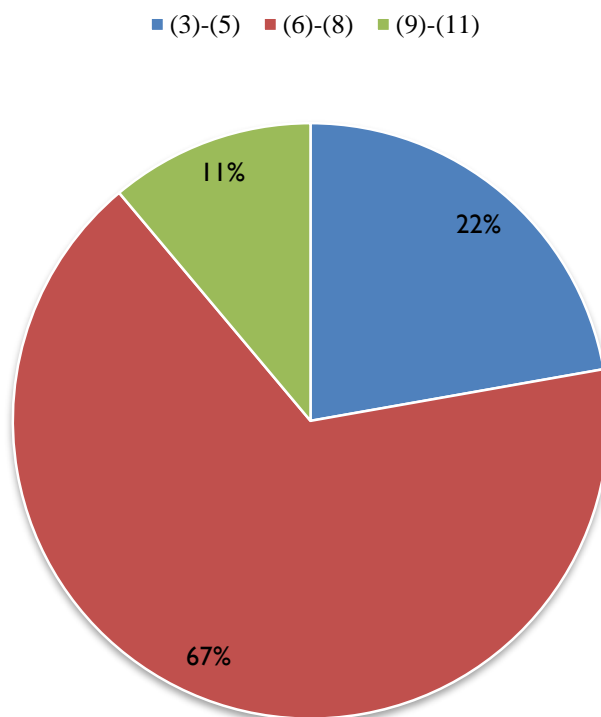
El major nombre de gimnastes que he pogut entrevistar han estat les que se situen entre 15 i 18 anys. També he aconseguit moltes entrevistes de noies entre 11 i 12 anys. Les franges de 13-14, 19-20 i 21-22 han estat les menys entrevistades.

## 2-Clubs als quals pertanyen (per comunitats autònomes).



El major nombre de gimnastes entrevistades pertany a un club de la Comunitat de Madrid (5), seguit de la Comunitat Valenciana i Catalunya (3 noies de cadascuna) i dues adolescents del País Basc i d'Andalusia. En canvi, només he obtingut la resposta d'una gimnasta de les comunitats de: Extremadura, Aragó, Astúries, Múrcia, Canàries i Logroño.

### 3-A quina edat vas començar aquest esport?



En aquest gràfic podem veure que més de la meitat de les gimnastes entrevistades va començar a practicar gimnàstica rítmica entre els 6 i els 8 anys. Menys d'una tercera part va començar entre els 3 i els 5 i el percentatge restant va començar entre els 9 i els 11.

### 4-Recordes com van ser els teus inicis en la gimnàstica d'elit?

Una part de les gimnastes considera que van ser uns inicis molt bons i que van anar plens d'il·lusions i felicitat, però a causa de la seva poca edat la majoria no eren conscients de l'alt nivell competitiu i de la seva evolució. Una altra part destaca que el que recorden dels seus inicis a l'elit és la intensificació i la duresa dels entrenaments. Algunes, en canvi, expliquen que van assistir a concentracions gràcies a les quals van deixar en evidència les seves qualitats com a gimnastes i que per aquest motiu van ser cridades a formar part de l'elit..

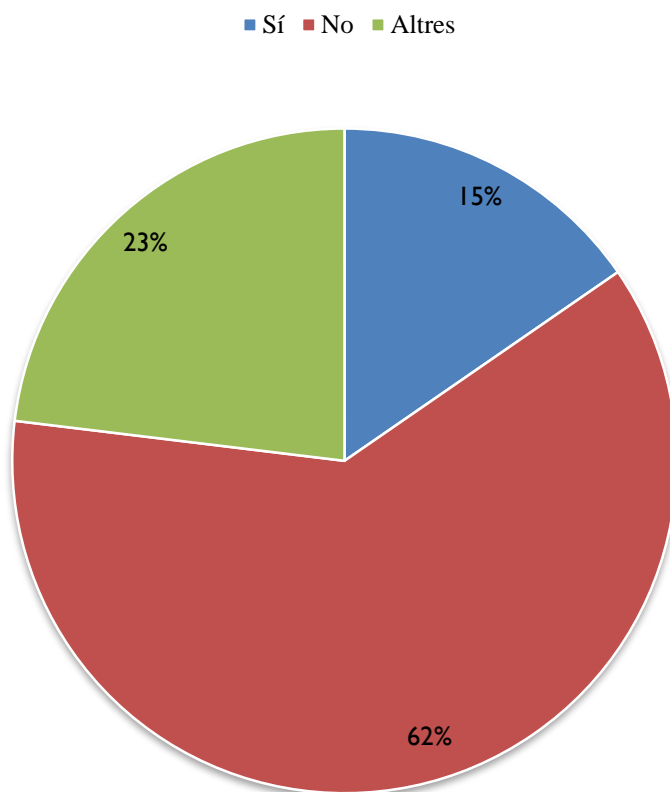
### 5-Què vas haver de deixar de fer ?

Gairebé totes van haver de deixar d'assistir a les festes d'aniversari, de fer altres activitats que els agradaven i de sortir amb les amigues, ja que a partir d'aquell moment no podien portar el mateix ritme de vida que havien portat fins aleshores. Algunes afegixen que van haver de deixar de perdre el temps per aprofitar-lo en tot moment amb els estudis, la família i els amics.

### 6-Et vas sentir recolzada per l'entorn familiar?

Totes afirmen que s'havien sentit molt recolzades per la família en tot moment.

### 7-Viure com a una esportista d'elit, és com t'imaginaves?

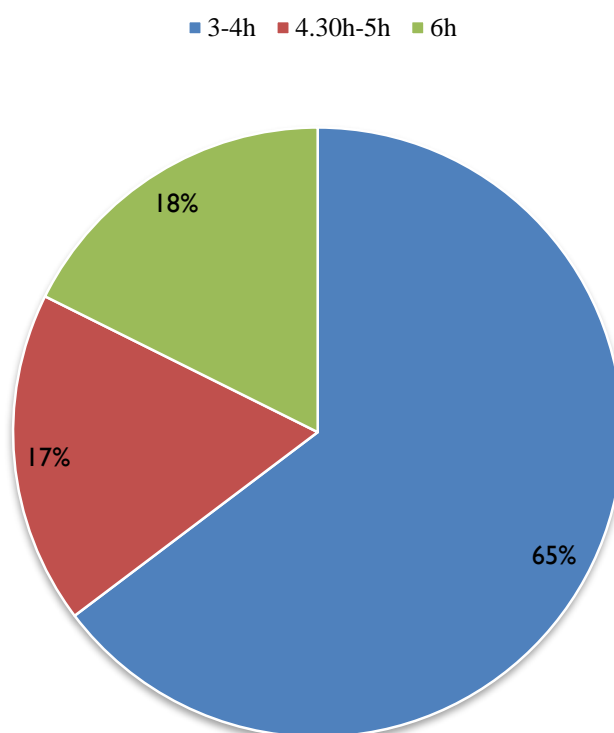


El 62% de les gimnastes entrevistades no s'imaginava com era viure com a esportista d'elit. Un 15% afirma que viure com a esportista d'elit és com s'imaginava. En canvi, el 23% que queda ha respost no haver-se plantejat aquesta pregunta.

## 8-El pes o l'alçada pot suposar un problema per a la pràctica de la gimnàstica rítmica?

Depenent del nivell competitiu en què es trobi una gimnasta aquests dos factors poden influir o no. A nivell escolar, l'alçada i el pes no acostumen a suposar cap problema, ja que el ritme de treball és més baix que a l'elit. En canvi, a nivell federatiu, sí que suposen un problema per a la pràctica d'aquest esport, ja sigui per motius estètics imposats per la federació (noia prima i alta) o per motius d'optimització del rendiment amb un manteniment del pes ideal i una prevenció de lesions per gaudir d'una bona salut.

## 9-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?



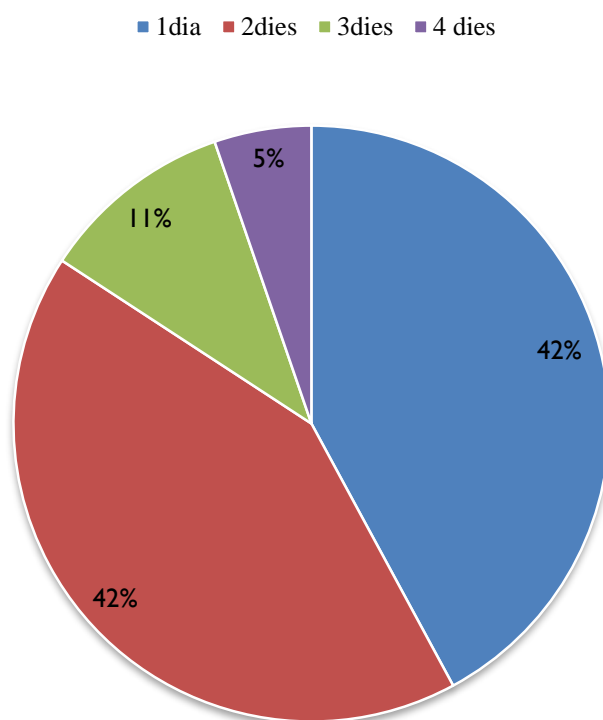
Més de la meitat de les entrevistades realitza entre 3 i 4 hores d'entrenament al dia, i de les restants, la meitat fa entre 4.30h-5h d'entrenament i l'altra meitat en fa 6. Aquestes últimes corresponen a les noies entrevistades que entrenen al CAR de Sant Cugat i al CAR de Madrid.

## 10-Tens temps de fer una vida social com qualsevol adolescent?

Totes les gimnastes responen amb un NO a causa de la gran quantitat d'hores que entrenen al dia, però algunes d'elles diuen que per aquest motiu han de saber planificar i organitzar molt bé totes les tasques que han de fer durant el dia i d'aquesta manera aprenen a aprofitar el temps que tenen al màxim, i fins i tot aconseguixen dedicar estones a la seva família, als seus amics i a fer altres activitats que no siguin la gimnàstica rítmica o l'estudi.

És difícil ser un esportista d'alt nivell i tenir la mateixa vida social que qualsevol altre adolescent que no practiqui esport a l'alt nivell però, com diu unes de les gimnastes, "Voler és poder", i una bona organització permet dedicar temps a altres activitats i a altres persones que no formen part tan sols de l'àmbit esportiu.

## 11-Quins dies tens lliures?

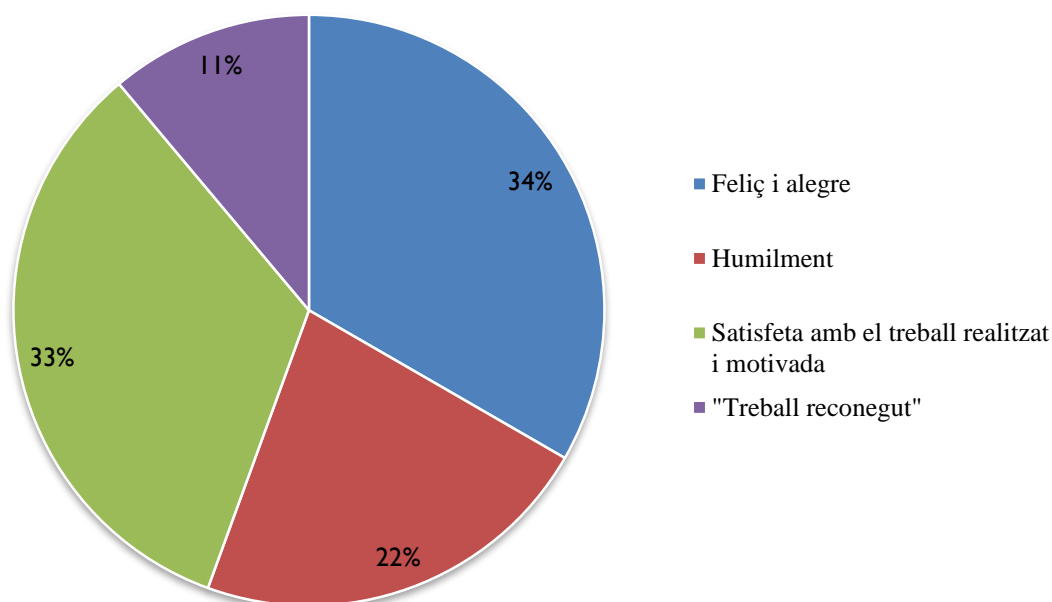


La majoria de les gimnastes tenen entre un i dos dies lliures a la setmana. Un 11% té tres dies lliures i només un 5% té quatre dies de descans.

## 12-Què t'anima a continuar la pràctica d'aquest esport?

Moltes gimnastes continuen perquè van aconseguint els objectius que es proposen, d'altres perquè veuen una evolució davant les capacitats que poden desenvolupar en l'esport, i d'altres simplement perquè és un esport que els agrada molt i continuen gaudint-ne de la mateixa manera que quan van començar a practicar-lo.

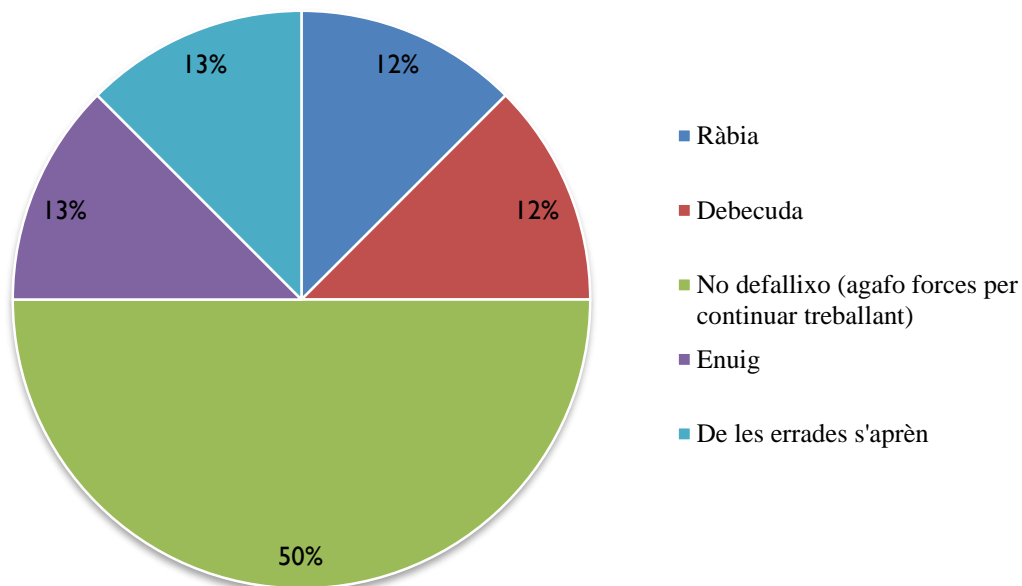
## 13-Com vius l'èxit?



El percentatge més gran de gimnastes afirma que viu l'èxit amb gran felicitat o que se senten satisfetes amb el treball realitzat i motivades per a les properes competicions. Un 22% viu l'èxit de la manera més humil possible; el percentatge més petit correspon a les gimnastes que consideren la paraula èxit com a "Treball reconegut".



#### 14-Com afrontes el fracàs?

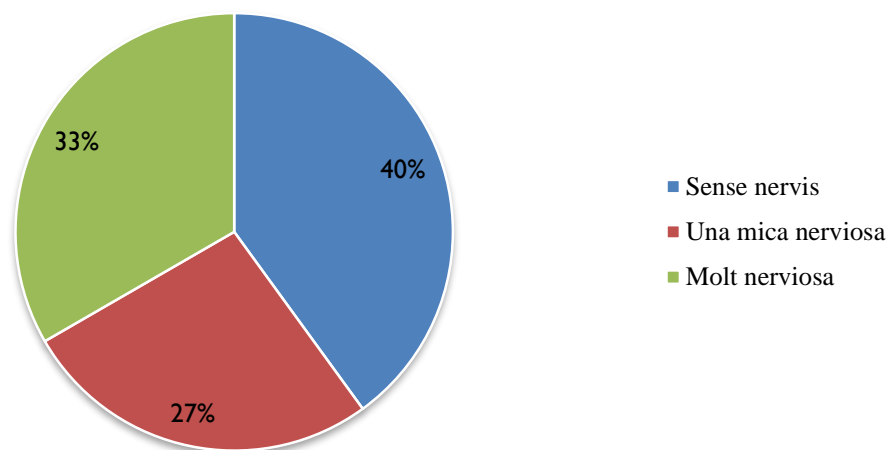


La meitat de les gimnastes entrevistades no defalleixen davant el fracàs, sinó que agafa forces per continuar treballant i millorant en l'esport. En canvi, l'altre 50% de les gimnastes es reparteix de manera proporcional entre un sentiment de ràbia, decepció, enuig i l'aprenentatge de les errades.

M'agradaria destacar com una de les gimnastes acull la frase que li diuen les seves entrenadores: "Entrenem per competir i competim per continuar entrenant".

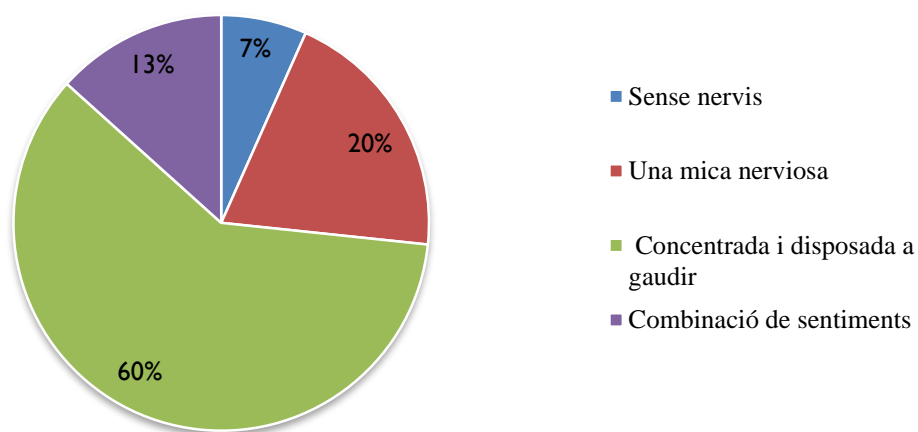
## 15-Com et sents minuts abans d'actuar? I en el moment de l'actuació? I just després?

### Abans



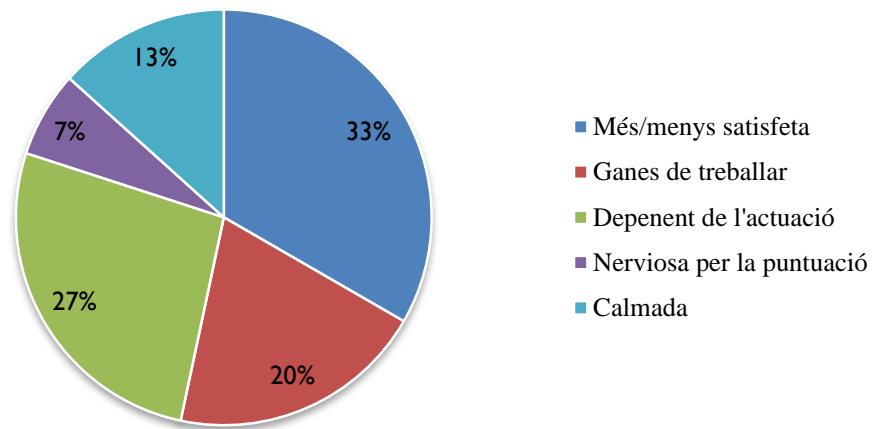
Un 40% de les entrevistades no presenten nervis abans d'actuar, un percentatge menor (30%) es troben molt nervioses i un 27% tan sols una mica.

### Durant



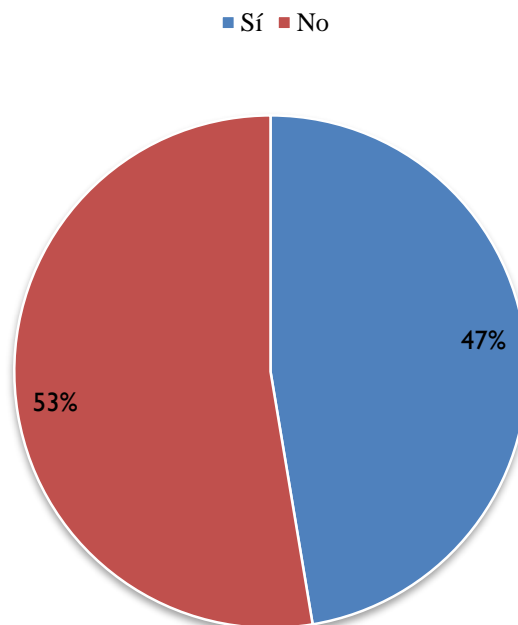
Durant l'actuació més de la meitat de les gimnastes es troben concentrades i amb ganes de gaudir de l'exercici. Un percentatge més petit se senten una mica nervioses. Podem veure un percentatge menor de gimnastes que pateix una combinació de sentiments molt variats i molt poques no se senten gens nervioses.

## Després



El major percentatge correspon a les gimnastes que se senten més/menys satisfetes depenent de com hagin actuat. Per sota es troben les que acaben l'exercici amb ganes de continuar treballant per millorar, i un percentatge menor reflecteix les que es troben nervioses per la puntuació o calmades.

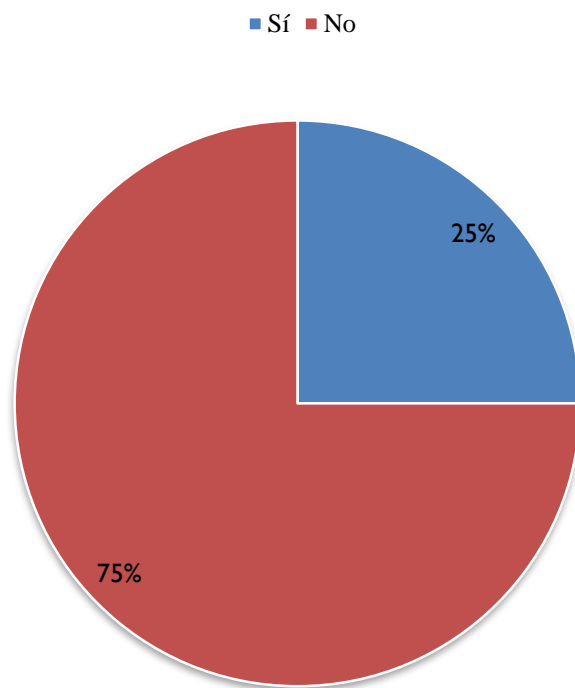
### 16-Tens un preparador físic? Quin tipus d'exercicis fas amb ell?



Poc més de la meitat de les gimnastes no tenen un preparador físic al seu club, per aquest motiu la seva entrenadora acostuma a substituir el treball d'aquest professional. En canvi,

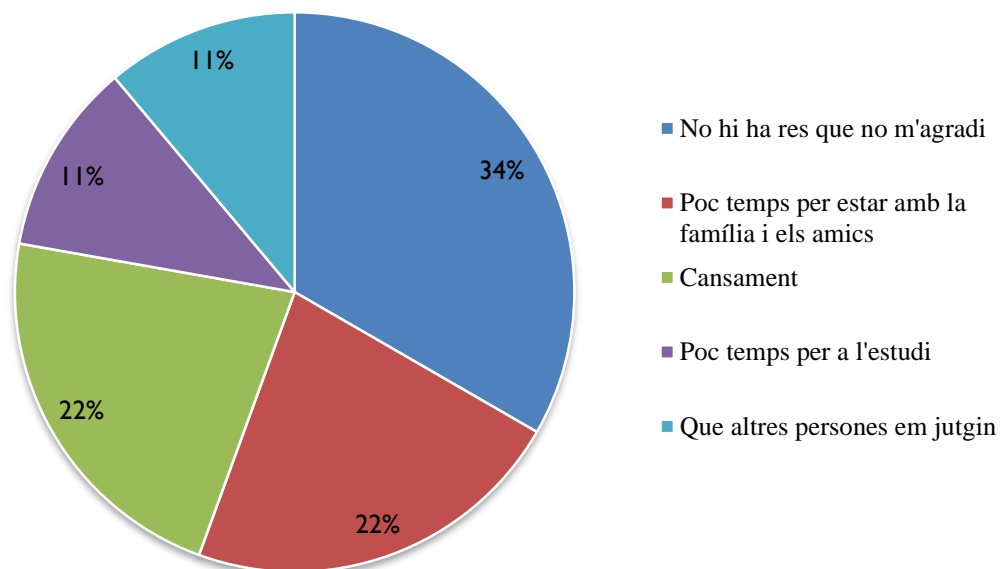
el percentatge restant sí que gaudeix d'un preparador físic amb el qual realitzen sobretot exercicis de resistència i de força, a més d'exercicis d'enfortiment muscular que els permeti preveure lesions.

### 17-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?



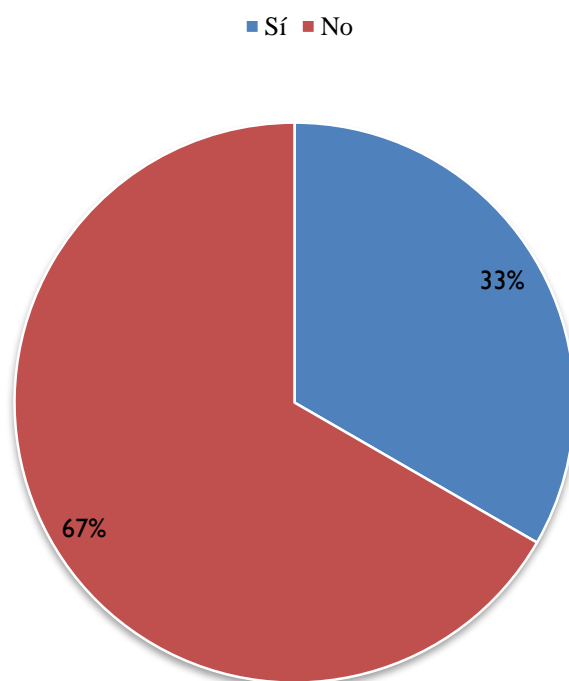
Tres quartes parts afirma no tenir un psicòleg esportiu al seu club, mentre que el percentatge de gimnastes restant afirma tenir-lo. Aquestes últimes fan molts tipus d'exercicis: visualitzacions, respiracions, mètodes de concentració, control dels nervis i de l'estrès, entre d'altres.

### 18-Que és el que menys t'agrada de la teva vida actual?



Un 34% de les gimnastes afirma que no hi ha res que no li agradi de la seva vida actual. Les que pensen que el pitjor per a elles és el cansament o no poder passar moltes estones amb la família i els amics són el 44% de les entrevistades. Els percentatges més petits fan referència les gimnastes que tenen poc temps per a l'estudi o les que se senten jutjades per persones del seu entorn .

### 19-Has pensat en la retirada?



Gairebé tres quartes parts (67%) de les entrevistades no han pensat encara en la retirada, però les altres (33%) sí que ho han fet.

# CONCLUSIONS

- **HIPÒTESI 1:** *La preparació psicològica de l'esportista d'elit és tan important com la seva preparació física.*

En relació amb les preguntes més personals he vist un conjunt de problemes comuns en moltes de les gimnastes. D'una banda, he percebut la dificultat per compaginar estudis, entrenaments i relacions socials i familiars, a més de l'estrès i el cansament que això suposa. De l'altra, he vist els nervis o l'ansietat que pot provocar per a la majoria de les gimnastes el fet d'enfrontar-se a esdeveniments esportius de la seva disciplina.

Tots aquests factors em permeten veure la influència que tenen en l'esport les parts més amagades de l'individu com són la ment i el cor (les emocions) i, per tant, afirmar que la preparació psicològica de l'esportista és tan important com la seva preparació física. Així doncs, la primera hipòtesis queda corroborada.

Ara bé, malgrat la importància que la majoria de les gimnastes pensa que tenen els preparadors psicològics i físics en l'esport, quasi la meitat d'elles disposa de l'ajuda del primer professional, però tan sols una quarta part gaudeix de l'ajuda d'un psicòleg de l'esport en el seu club. Aquests resultats deixen de manifest la poca importància que té per als grans organismes públics la convivència d'ambdós professionals en la gimnàstica rítmica d'elit (Federació Espanyola de Gimnàstica, per exemple).

- **HIPÒTESI 2:** *La pràctica d'esport durant l'adolescència influeix de manera positiva en la nostra vida psicològica en l'edat adulta, tant en aspectes maduratius com cognitius.*

Les respostes de les exgimnastes ens mostren que el moment de la retirada és molt dur i que a causa d'aquest moment pateixen molt fins adaptar-se a un nou ritme de vida. Ara bé, quan ho aconsegueixen, afirmen que s'han constituït com a persones madures i racionals com a conseqüència de totes les experiències viscudes durant l'estada a l'elit en el període adolescent. A més, la superació personal en situacions de màxima pressió els ha aportat grans beneficis per a la seva vida adulta, ja que són capaces d'afrontar els

reptes que els depara el dia a dia d'una manera més calmada. Aquests fets ens porten a verificar la segona hipòtesi.

#### **ALTRES CONCLUSIONS:**

- Practicar esport de manera lúdica millora l'ajust psicològic. En canvi, practicar-lo a un nivell amb molta exigència física i mental, i no disposar dels recursos psicològics adequats per afrontar-ho, pot causar malalties psicopatològiques.
- Fa vint anys es donava més importància a la preparació psicològica de l'esportista que actualment, ja que les gimnastes vivien concentrades en apartaments amb els seus preparadors i només es dedicaven a entrenar. En canvi, actualment no se n'hi dona tanta, ja que hi ha altres activitats que les fan estar desconnectades del món de l'esport i això afavoreix que no estiguin tan obsessionades i estressades per l'activitat física que realitzen.
- Abans, la preparació psicològica era útil per desestressar i relaxar les gimnastes, en canvi ara és important per activar i fer que es concentrin, ja que tot el conjunt d'activitats que realitzen al llarg del dia les poden distreure a l'hora de rendir als entrenaments.



# BIBLIOGRAFIA

---

- CARPENTER, P. J.; SCANLAN, T. K.; SIMONS; J. P. I LOBEL, M. (1993) *A test of the sport commitment model using structural equation modelling*. Los Angeles.
- CASTELLS, P. I DR. J. SILBER, T. (2003) *Guía práctica de la salud y psicología del adolescente*. Barcelona: Ed. Planeta.
- CÔTÉ, J. I HAY, J. (2002) *Children's involvement in sport: A developmental perspective*. Boston: A J. M. Silva i D. Stevens, Psychological foundations of sport (pàgs. 484-502).
- DOMÈNECH-LLABERIA,E. (ed.) (2005) *Actualizaciones en psicología y psicopatología de la adolescencia*. Barcelona: UAB (Ciència i tècnica, 29).
- DOUVAN, E; ADELSON, J. (1966) *The adolescent experience*. Nueva York: Wiley.
- GALLEGO CODES, J. (2008) *Educación en la Adolescencia*. Madrid: Ed.Thomson.
- GARCIA-NAVEIRA VAAMONDE, A. I LOCATRLLI DALIMIER, L. (2015) *Avances en psicología del deporte*. Badalona: Ed. Paidotribo
- GESELL, A.et al. (1997) *El adolescente de 10 a 16 años*. Barcelona: Paidós.
- LEUNES, A. (2011) *Introducció a la psicologia de l'esport*. Ed. Labutxaca.
- MARTENS, R. (1999) *El entrenador de éxito*. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- MARTÍN COSTA, A. I TEJEDOR GARCÍA , E. (2010) *Bases del condicionament físic: Cicle Formatiu de Grau Superior en Animació d'Activitats Físiques i Esportives* Sevilla: Wanceulen editorial deportiva, S.L.
- MORENO, A. (2006) *L'adolescència*. Barcelona: Ed. UOC.
- PARERA, N; SURIS, J.C. (2004). «Having a good relationship with the mother: a protective factor against sexual risk behavior among adolescent females?». *Journal of Pediatrics and Adolescent Gynecology*. (17, p.267-271).
- PONS, ROQUET-JALMAR. (2010) *Desenvolupament cognitiu i motor*. Barcelona: Ed. Altamar.
- ROCHEBLAVE-SPENLÉ, A. (1975) *El adolescente y su mundo*. Barcelona: Herder (Biblioteca de Psicología, 12).

- ROTENBERG, K.J.; SHELLEY HYMEL (1999) *Loneliness in Childhood and Adolescence*. USA: Cambridge University Press (núm. 26, p.230-246).
- STARKES, J. L. (2000) *The road to expertise: Is practice the only determinant?* IJSP (31) (pàgs.431-451).
- THOMPSON, RICHARD F. (1976) *Fundamentos de psicología fisiológica*. México: Ed. Trillas.
- WALLON, H.; PIAGET, J.et al. (1977) *Los estadios de psicología del niño*. Argentina: Ediciones Nueva Visión.

## WEBGRAFIA

---

- Ardoy, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Jiménez-Pavón, D., Castillo, R., Ruiz, J. R. y Ortega F. B. (2013) *U.S. National Library of Medicine* [en línia]. *A Physical Education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: the EDUFIT study*. Disponible a internet: «<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23826633>». [Consultat: 9 juliol 2017]
- *Beneficios, riesgos y contradicciones de la actividad física* [en línia]. Disponible a internet [http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/beneficios\\_riesgos\\_y\\_contraindicaciones\\_de\\_la\\_actividad\\_fisica.html](http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/beneficios_riesgos_y_contraindicaciones_de_la_actividad_fisica.html). [Consultat: 23 juliol 2017]
- CDA Arucas. *Centro municipal de deportes Arucas*. [en línia]. *NOTIGYM: El cuerpo del deportista al completo*. (19:00) Disponible a internet «<http://www.cdarucas.com/notigym-el-cuerpo-del-deportista-al-completo/>». [Consultat: 9 juliol 2017]
- CAMBIA TU FÍSICO (10 Febrer 2015) *Métodos continuos de ejercicio aeróbico* [en línia]. Disponible a internet «<http://www.cambiatufisico.com/metodos-continuos-ejercicio-aerobico/>». [Consultat: 24 agost 2017]
- F.I.G We are gymnastics! (October 2016) *About Rhythmic Gymnastics*[en línia]. Disponible a internet «<http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=261>». [Consultat: 1 setembre 2017]
- Mendoza Burgos, Margarita. (2017). *Riesgos psicologicos del deporte en los niños* [en línia]. Disponible a internet. «<http://dramendezaburgos.com/blog/riesgos-psicologicos-del-deporte-en-los-ninos/>». [Consultat: 11 agost 2017]

- Puig Amat, Enric. *Sistema ossi* [en línia]. CEIP Marianao. (19:45) Disponible a internet «<http://www.xtec.cat/~jsanz/experie/concurs/ossi.htm>». [Consultat: 8 juliol 2017]
- Rodriguez Abreu, Manuel. (Abril del 2010). *La evolución histórica de la gimnasia rítmica deportiva i su legado pedagógico*[en línia]. Revista digital any 2015 n° 143. Buenos Aires Disponible a internet «<http://www.efdeportes.com/efd143/la-evolucion-historica-de-la-gimnasia-ritmica-deportiva.htm>». [Consultat: 2 setembre 2017]
- Ruíz, Vicente. Educació física. *Beneficis de l'activitat física* [pdf]. «[http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwixyp\\_666LVAhVCPhQKHfP4BMEQFggjMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.xtec.cat%2Fcentres%2Fa8035477%2FWeb%2F16.PROJECTES%2FEdFisica%2FTeoria-EF.pdf&usg=AFQjCNGVUdamy7tURGy5Y471loe3oRbP9Q](http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwixyp_666LVAhVCPhQKHfP4BMEQFggjMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.xtec.cat%2Fcentres%2Fa8035477%2FWeb%2F16.PROJECTES%2FEdFisica%2FTeoria-EF.pdf&usg=AFQjCNGVUdamy7tURGy5Y471loe3oRbP9Q)». [Consultat: 23 juliol 2017]
- Sainz de la Torre León, Norma; Dencil Escudero Sanz, C. *Preparación psicológica del deportista. una necesidad inaplazable* [pdf]. [«[http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjUit7jzfzVAhUBPRQKHQ\\_eANUQFggnMAA&url=http%3A%2F%2Fmonografias.umcc.cu%2Fmonos%2F2010%2FCULTURA%2520FISICA%2Fmo1049.pdf&usg=AFQjCNEpXaOTv8iBaN7trgaPCDi3rzncww](http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjUit7jzfzVAhUBPRQKHQ_eANUQFggnMAA&url=http%3A%2F%2Fmonografias.umcc.cu%2Fmonos%2F2010%2FCULTURA%2520FISICA%2Fmo1049.pdf&usg=AFQjCNEpXaOTv8iBaN7trgaPCDi3rzncww)». [Consultat: 28 juliol 2017]
- Saludalia. *Deporte y crecimiento* [en línia]. (21.15) Disponible a internet «<https://www.saludalia.com/salud-del-nino/>». [Consultat: 8 juliol 2017]
- Sevilla Martínez, Mar. (2016). *Cuidate Plus* [en línia]. *Beneficios psicológicos de realizar deporte* Disponible a internet «<http://www.cuidateplus.com/ejercicio-fisico/2016/10/05/beneficios-psicologicos-realizar-deporte-132247.html>». [Consultat: 10 agost 2017]
- Silvente, Jenny. *Psicomotricitat i educació* [en línia]. *Desenvolupament i creixement* Disponible a

internet.«<http://psicomotricitateduacio.blogspot.com.es/p/desenvolupament-i-creixement.html>». [Consultat: 9 juliol 2017]

- Singh, A; Uijtdewilligen, L; Twisk, J.W.R; van Mechelen, W; Chinapaw, M.J. (2012) *U.S. National Library of Medicine* [en línia]. *Physical Activity and Performance at School. A Systematic Review of the Literature Including a Methodological Quality Assessment. Arch Pediatr Adolesc Med* Disponible a internet : «<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22213750>». [Consultat: 9 juliol 2017]
- Valls, Teresa. Equip d'assessorament psicopedagògic Terrassa. *El paper dels pares en l'educació dels seus fills* [pdf].  
«[http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=8&ved=0ahUKEwjLsfvu3aLVAhWCPxQKHZqhBrsQFghfMAc&url=http%3A%2F%2Fwww.xtec.cat%2F~mjulia%2Ffamilies%2Ffamescol%2Fparedole.pdf&usg=AFQjCNF\\_YMEV4hXMmaRQzYrst-HzTYhvig](http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=8&ved=0ahUKEwjLsfvu3aLVAhWCPxQKHZqhBrsQFghfMAc&url=http%3A%2F%2Fwww.xtec.cat%2F~mjulia%2Ffamilies%2Ffamescol%2Fparedole.pdf&usg=AFQjCNF_YMEV4hXMmaRQzYrst-HzTYhvig)». [Consultat: 14 juliol 2017]
- <https://www.youtube.com/watch?v=y8fh2e5O2UY> “Etapas del desarrollo cognitivo de Piaget. (MUY BIEN EXPLICADO CON DIBUJOS)” [Consultat: 4 juliol 2017]
- <https://www.youtube.com/watch?v=J7LFJnWZH74> “Teoría del Desarrollo Cognitivo de Piaget” [Consultat: 4 juliol 2017]
- <https://www.youtube.com/watch?v=4aoaUpRajy8> “Redes 72: Deporte para un cerebro más sano – neurociencia” [Consultat: 4 juliol 2017]
- <https://www.youtube.com/watch?v=zTJLxyvuoKE> “¿Como es el cerebro adolescente?” [Consultat: 17 juliol 2017].

# FOTOGRAFIES I ESQUEMES

---

- Dones egípcies ballant i fent el pont, «<http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=261#>» (p. 10 del dossier).
- Parts d'un ós, «<https://cmunozce.tumblr.com/>» (p. 14 del dossier).
- Parts d'un múscul, «<https://es.pinterest.com/pin/45458277461851421/>» (p. 16 del dossier).
- Parts del cervell, «<https://www.educ.ar/recursos/14289/el-cerebro-humano>» (p.18 del dossier).
- Evolució de la capacitat de rendiment després d'un estímul de càrrega, «<https://sites.google.com/site/efmasa/1o-bacharelato/el-entrenamiento?tmpl=%2Fsystem%2Fapp%2Ftemplates%2Fprint%2F&showPrintDialog=1>» (p.40 del dossier).
- Esquema de les fases del procés d'avaluació –intervenció conductual, extret del llibre: Alejo Garcia-Naveira Vaamonde i Luz Locatrlli Dalimier *Avances en psicología del deporte*. p.4 (p.50 del dossier).
- Esquema de les etapes d'una conversa amb un entrenador personal esportiu, extret del llibre: Alejo Garcia-Naveira Vaamonde i Luz Locatrlli Dalimier *Avances en psicología del deporte*. p.135. (p.58 del dossier).

# AGRAÏMENTS

---

Per finalitzar aquest treball vull agrair a les següents persones el seu ajut i suport:

- Al meu tutor, perquè m'ha guiat en el meu treball i m'ha ajudat a resoldre molts dubtes.
- A tots els psicòlegs, exgimnastes, gimnastes i entrenadores que han col·laborat en la realització de les entrevistes, i a aquells que tot i no disposar de gaire temps, han fet l'esforç de respondre algunes de les qüestions plantejades.
- A la meua família, perquè m'ha acompanyat de manera presencial en les entrevistes que he fet.
- A l'entrenadora del CER Pratenc, Sonia, per permetre'm assistir als seus entrenaments i poder entrevistar i gravar les seves gimnastes.

# ANNEXOS

---



## **A. PATOLOGIES FÍSiques MÉS COMUNES EN GIMNÀSTICA RÍTMICA**

Les lesions que pateixen les gimnastes durant la seva vida esportiva es poden dividir en dos grups. D'una banda existeixen els traumatismes puntuals, que són provocats per accident com a conseqüència de torçades, cops, contusions o sobrecàrregues musculars. De l'altra, existeixen les lesions provocades per l'execució continuada i repetitiva d'un gest concret i específic de la gimnàstica, com són les patologies relacionades amb la columna vertebral, els colzes, els genolls o les espatlles.

Una de les parts del cos que més pateix amb la pràctica de la gimnàstica rítmica és la columna vertebral, pel fet que moltes vegades se sobrepassen els límits articulars quan es realitzen moviments de flexibilitat. La lesió més comuna és l'espondilolistesi, un desplaçament de l'última vèrtebra lumbar respecte al sacre que sol anar acompanyada d'una espondilolisi, és a dir, la ruptura de l'arc neural.

Balius<sup>54</sup> classifica la gimnàstica rítmica com a “esport vertebralment negatiu”. Ell afirma que aquest esport obliga a utilitzar la columna per realitzar moviments de flexió i extensió de forma continuada i amb la màxima intensitat, per això en la gimnàstica rítmica es impossible protegir el raquis i a la vegada aconseguir un rendiment esportiu òptim.

Segons el Congrés Nacional de Medicina de l'Esport, el 32,84% de les gimnastes presenta problemes de columna vertebral.

Les lesions d'esquena, juntament amb les contractures i els pinçaments, són les lesions més freqüents en les gimnastes.

Altres lesions comunes, però de tipus agut són els esquinços, les fractures i les luxacions. Els esquinços poden ser de diferents graus depenent de la distensió o el trencament del lligament, i es produeixen a causa d'un moviment bruscat o d'una forta torsió de l'articulació a la qual estan subjectes. Són freqüents els esquinços de turmell.

---

<sup>54</sup> Cirurgià i traumatòleg, considerat el pioner de la Medicina de l'Esport a l'Estat espanyol.

Les fractures són causades per una força física aplicada a l'os que aquest no pot suportar. Les fractures poden ser obertes, si hi ha una ruptura de la pell que envolta la fractura; o tancades, si la pell no està trencada.

Les luxacions es donen quan hi ha una lesió de lligaments a la qual se li afegeix la separació permanent de les superfícies articulars. Poden ser completes, si la separació és total, o incompletes, si una porció de les superfícies articulars segueix en contacte.

Per últim, sol ser freqüent l'artritis traumàtica en els dits de les mans i dels peus a causa d'una mala recepció dels diferents aparells de gimnàstica rítmica (pilota, maces, cèrcol, cinta i corda) o per una mala caiguda després de fer un salt.

Per tal de prevenir aquest tipus de lesions és molt important realitzar una preparació física adequada, utilitzar l'equipament apropiat, fer controls de salut, tenir una correcta alimentació i hidratació, a més de donar el repòs necessari a aquelles parts del cos que se sobrecarreguen a causa de l'esforç físic.

## B. CARTA DE LA SECRETARIA DE L'INSTITUT RIBERA BAIXA



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Ensenyament  
Institut Ribera Baixa

c. Aneto, 2-4  
08920 El Prat de Llobregat  
Tel. 93 478 24 01  
Fax 93 370 97 74



Institut  
Ribera  
Baixa

SANTIAGO RODENAS MONTEAGUDO, secretario del Instituto Ribera Baixa del Prat de Llobregat, código de centro 08047492 según los datos que hay depositados en esta secretaria:

### CERTIFICO:

Que la alumna Maria Carrasco Perez, con DNI 47197106W está realizando el Trabajo de Investigación de Bachillerato sobre Gimnasia Rítmica i Psicología.

Y para que conste, firmo este certificado con el visto bueno del /la director del centre, a petición de la persona interesada.

El Prat de Llobregat, 29 de junio de 2017

El secretario

Visto bueno del director/a



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Ensenyament  
Institut d'Educació Secundària  
RIBERA BAIXA

Miguel de la Torre Jorge



## **C. DIFICULTATS PER CONTACTAR AMB ELS** **ENTREVISTATS**

Al principi vaig realitzar algunes entrevistes de manera presencial (sobretot als professionals), però no en vaig poder fer gaires perquè els destinataris es trobaven distribuïts per tot el territori espanyol i era difícil accedir-hi.

Més endavant vaig posar-me en contacte via *mail* amb els quatre tipus de persones a qui he dirigit les entrevistes, però només un petit percentatge em va respondre i, d'aquest, alguns em van dir que estaven molt enfeïnats i que no sabrien si podrien contestar les preguntes formulades (no en vaig tornar a rebre cap notícia). Va ser aleshores que vaig contactar amb persones que no només competissin a nivell internacional sinó també a nivell nacional per tal d'intentar aconseguir una mostra més real, però tot i així va ser difícil.

Davant d'aquesta situació, vaig començar a contactar amb entrenadores, exgimnastes i gimnastes mitjançant Instagram. Em van respondre les persones que apareixen al treball, d'altres em van contestar que no podien dedicar gaire temps a l'entrevista, fet pel qual algunes de les entrevistes que apareixen en el següent punt del dossier són tan curtes, i d'altres, ni tan sols em van respondre. Val a dir també que fins i tot vaig rebre una mala resposta d'una de les gimnastes.

## **D. ENTREVISTES REALITZADES**

### **PSICÒLEG 1**

**-Nom i Cognom:** José Lombo

**-Edat:** 48 anys

**-Centre on treballa i de què treballa:** CAR León; psicòleg de l'esport

**-Número de col·legiat:** CL-2051

**-Quina funció té un psicòleg de l'esport?**

Ajudar a millorar el rendiment esportiu a través de procediments d'intervenció psicològica.

**-També ajuda els entrenadors i les famílies, o només els esportistes?**

En principi només treballa amb els esportistes. De vegades també ho faig amb els entrenadors; quan ho sol·liciten o quan jo crec que és convenient que implementin procediments de tipus psicològic en les sessions o en la forma d'interactuar amb l'esportista.

**-Quantes intervencions psicològiques hauria de tenir una gimnasta d'elit durant el període competitiu? Haurien de convertir-se en rutinàries de la mateixa manera que les intervencions dels fisioterapeutes i nutricionistes?**

Incloure un treball psicològic implica incloure un entrenament, per tant, jo programo sessions setmanals dedicant la sessió prèvia a la competició a preparar-la específicament. Els mesos anteriors al període competitiu els dedico a establir i treballar els objectius generals per a la temporada que inclouen tant els esportius com els personals i acadèmics. Considero que el treball psicològic no ha de centrar-se exclusivament en l'aplicació de tècniques "soltes" en els moments de la competició, sinó que ha de suposar una forma concreta d'afrontar i viure el procés de la competició. Per tant, és imprescindible que hi hagi certa periodicitat en les sessions per augmentar les probabilitats d'èxit.

### **-Quins elements psicològics poden perjudicar o afavorir el rendiment d'un esportista d'elit?**

L'autoconfiança, al meu parer, és la més important ja que té influència directa sobre la motivació i el grau d'estrès que experimenta l'esportista.

### **-Com s'entrena la ment d'un esportista d'elit? Quines tècniques utilitzes?**

El treball psicològic implica que el psicòleg i l'esportista parlin un llenguatge comú, per això explico a l'esportista els principis bàsics de l'aprenentatge segons la psicologia científica, la psicologia conductual. A partir d'aquí, li exposo quina influència tindran les tècniques que s'utilitzin sobre les diferents variables que influeixen en el seu rendiment. Les tècniques que utilitzo són variades i la seva inclusió depèn de les necessitats de l'esportista i del moment de la temporada. Algunes de les que jo faig servir són; relaxació, visualització, reestructuració cognitiva<sup>55</sup>, parada de pensament, control estímul, focalització de l'atenció i tècniques pròpies de la Teràpia d'Acceptació i Compromís.

### **-Com treballes la psicologia amb una gimnasta individual? I amb un conjunt?**

Després del procés d'avaluació i mitjançant l'anàlisi funcional valoro juntament amb l'esportista quines són les situacions que generen, tant respostes apropiades com inapropiades o indesitjables. A continuació marquem uns objectius i apliquem les estratègies adequades per a la seva consecució. No treballo amb conjunts.

### **-Ajuda les gimnastes en els seus problemes personals, o només els que es relacionen amb l'esport?**

Tot el que passa en l'entorn vital de l'esportista influeix en major o menor mesura en el seu rendiment. És un objectiu prioritari que totes les àrees de la seva vida estiguin equilibrades. Depenent de les circumstàncies generals o puntuals de l'esportista dediquem part del temps a aquests temes.

### **-Creus que la psicologia de l'esport està plenament consolidada?**

---

<sup>55</sup> Reestructuració cognitiva: Mètode terapèutic que treballa les idees irracionals de l'esportista (diàleg interior: " *Si se'm cau l'aparell en la primera dificultat sé que faré malament la resta de l'exercici*") amb la finalitat de fomentar idees racionals que ajudin a l'esportista en el seu rendiment.

No. Cada vegada pren més pes però encara queda molt per fer. Són pocs esportistes o clubs els que incorporen al psicòleg de l'esport. A més, existeix la qüestió de l'intrusisme professional que limita una correcta difusió de la psicologia de l'esport.

**-Com afronta un esportista la pressió i l'ansietat de les competicions?**

En funció de la informació que proporciona l'anàlisi funcional de la conducta establim unes pautes de conducta per posar en marxa quan els estímuls ansiògens apareguin.

**-És possible que l'esport practicat en un determinat període de l'adolescència millori la qualitat de vida psicològica a l'etapa adulta de les gimnastes?**

Tot dependrà de quin ha estat l'esport i de com ha estat aquesta pràctica. No és el mateix practicar esport per afició que practicar-lo per competir. No és el mateix entrenar una o dues hores diàries que sis o vuit. Si l'esport s'ha practicat en uns termes saludables és molt probable que la influència sigui beneficiosa. L'esportista aprèn a superar situacions dures en l'esport que després podrà aprofitar en la seva vida personal i / o académico-professional. Hi ha estudis que destaquen que és més probable iniciar o reprendre l'activitat física d'adult si de jove es va practicar esport.

**-L'esport pot ajudar a la recuperació d'una malaltia psicològica o, al contrari, pot causar-ne una?**

Com he dit, dependrà de l'esport i de l'exigència amb què s'hagi practicat. Practicar esport en un context lúdic amb reptes progressius i assolibles millora l'ajust psicològic. Per contra, estar subjecte a un context altament exigent a nivell físic i mental i no comptar amb recursos psicològics per afrontar-lo, debilitarà indubtablement la salut psicològica de l'esportista, donant lloc a l'aparició de quadres psicopatològics.

**-Per la manera de practicar l'esport, vostè veu si la gimnasta té problemes d'àmbit personal o familiar?**

En certa manera. El llenguatge corporal de l'esportista durant el temps d'entrenament permet inferir, en ocasions, que l'atenció no està focalitzada en l'entrenament. Tot i així, això no són més que inferències que caldrà comprovar. A ull, no es poden treure conclusions.

**-Creu que l'adolescència és un dels períodes més conflictius psicològicament? Això queda plasmat en l'esport?**

No tenen per què ser conflictius. Sí que ho són de confusió. Es tracta d'un període de la vida en què s'experimenta el major canvi físic, cognitiu i social. Això provoca la necessitat d'anar fent-se un buit en la vida adulta i anar resolent les demandes socials que cada vegada són més grans. L'esport, com a producte social que és, no queda exclòs d'aquestes demandes, a més l'esportista segueix sent persona i això no es pot separar de qualsevol activitat que faci. La influència, encara que sempre amb gran variabilitat, és clara.

**-La millora del rendiment físic està sempre relacionada amb l'estabilitat psicològica? Si una gimnasta arriba al cim del seu rendiment, però té un problema psicològic important, hi ha algun tipus de medicament que hi pugui influir per tal d'assolir el rendiment desitjat?**

Hi ha esportistes que durant un temps són capaços de portar una vida desorganitzada i un tant caòtica i al mateix temps reeixida, però tard o d'hora es veurà reflectida en el seu rendiment o motivació. Les majors garanties d'èxit les donen una vida estable i organitzada que permeti satisfer les necessitats personals i socials de l'esportista. No recomano l'ús de fàrmacs de cap tipus per cap cas. Una altra cosa és que en situacions excepcionals puguin ser acceptats com a mal menor. Les intervencions psicològiques porten el seu temps. En qualsevol cas, és competència del metge.

**-Ajuda els seus esportistes en la seva retirada? De quina manera?**

La vida de l'esportista d'alt rendiment és en certa mesura còmoda. Tot està planificat. La major part del seu temps el passa entrenant amb el que la resta de les seves àrees solen estar reduïdes al mínim. La retirada suposa de sobte fer-se càrrec de les mateixes responsabilitats que tenen la resta de persones. En molts casos no hi ha hagut l'"entrenament" adequat perquè no ho han necessitat. Som animals d'hàbits i quan ens enfrontem a un problema al qual no estem habituats responem amb ansietat i preocupació. Gran part del treball psicològic al respecte consisteix a ajudar l'esportista a poc a poc i que vagi prenent consciència d'això i comenci a fer-se càrrec d'aquestes responsabilitats i vagi resolent situacions noves que poden generar malestar. Ha d'ensinistrar-se en una nova forma de vida.



## PSICÒLEG 2

**-Nom i Cognom:** Blanca de la Cruz Anglès

**-Edat:** 23 anys

**-Centre on treballa i de què treballa:** Club Esportiu Rítmica Pratenc

**-Número de col·legiat:** No està col·legiada

**-Quina funció té un psicòleg de l'esport?**

La funció principal d'un psicòleg és conèixer quines variables incideixen tant en l'augment (per potenciar-les) com en la disminució (per evitar-les) del rendiment esportiu, per tal de gestionar-les de manera que l'esportista arribi a rendir en al seu propi punt òptim.

**-També ajudes els entrenadors i les famílies, o només els esportistes?**

Els entrenadors i les famílies són factors molt importants en el rendiment d'un esportista, per tant també cal treballar amb ells.

**-Quantes intervencions psicològiques hauria de tenir una gimnasta d'elit durant el període competitiu? Haurien de convertir-se en rutinàries de la mateixa manera que les intervencions dels fisioterapeutes i nutricionistes?**

No tots els esportistes són iguals, i per això no en tots els esportistes cal treballar els mateixos aspectes o és necessari el mateix període de temps, per tant penso que s'hauria d'intervenir sempre que l'esportista ho necessités o fos necessari.

No crec que sigui necessari establir una rutina com altres professionals.

**-Quins elements psicològics poden perjudicar o afavorir el rendiment d'un esportista d'elit?**

No hi ha factors o variables estables que afectin als esportistes, cadascú està influït pel seu entorn immediat, la seva personalitat i la seva "motxilla personal", per tant el que a un esportista el perjudica a l'altre el pot beneficiar.

### **-Com s'entrena la ment d'un esportista d'elit? Quines tècniques utilitzes?**

No hi ha un manual o una pauta establerta per entrenar a esportistes d'elit, cada persona és un conjunt d'emocions, sentiments, experiències, entre molts altres aspectes, i per tant cal adaptar el treball de manera individual per tal d'adaptar-se a les necessitats específiques de cada esportista.

Les intervencions més comunes van orientades a:

1. **APRENDRE I ADAPTAR-NOS:** això fa referència a la nostre manera de ser i el nostre entorn immediat, per tant resoldre els nostres problemes personals per tal que no afecti al rendiment.
2. **VOLER MILLORAR I SEGUIR ENDAVANT:** es tracta de la motivació que presenta l'esportista. Ensenyar a marcar objectiu i ser conscients del que costarà aconseguir-los (compromís, esforç, dedicació, perseverança...)
3. **APRENDRE DELS ERRORS:** ser conscient dels errors, admetre'ls, corregir-los, humilitat per reconèixer que aquell error és propi, buscar solucions. També és important establir un hàbit d'analitzar els errors (per què he fallat?).
4. **AUTOCONFIANÇA I AUTOCONTROL:** saber demostrar tot el que s'ha entrenat, saber competir. Aprendre estratègies per recuperar la concentració quan es perd, controlar els nervis, tenir confiança en les possibilitats. És important ensenyar a no voler controlar tot el que intervé en la competició, sinó només allò que depèn d'un mateix.

### **-Com treballa la psicologia amb una gimnasta individual? I amb un conjunt?**

La psicologia, com ja es pot entendre en la pregunta anterior, treballa a nivell personal de l'esportista, per tant la intervenció seria la mateixa en el cas d'una gimnasta individual que en una gimnasta de conjunt, ja que tot i competir en grup implica igualment el treball intern individual de cada membre.

Si que en esportistes d'edats primerenques sovint en cas de conjunt, cal fer èmfasi en valors com la cooperació, el respecte, la confiança, el treball en equip...

**-Ajudes les gimnastes en els seus problemes personals, o només els que es relacionen amb l'esport?**

Cal ajudar la gimnasta de manera completa, ja que tots els factors poden influir en el seu rendiment i per tant els problemes externs també poden tenir una important repercussió a nivell esportiu. De vegades no es treballa directament sobre els problemes personals sinó que es tracta d'ensenyar a gestionar-los juntament amb l'esport.

**-Creus que la psicologia de l'esport està plenament consolidada?**

Personalment penso que sí que està plenament consolidada, tot i que se'n parla poc degut a la poca freqüència de psicòlegs als clubs amateurs i el paper poc visible que té la psicologia en l'esport.

**-Com afronta un esportista la pressió i l'ansietat de les competicions?**

Per tal d'afrontar positivament la pressió i l'ansietat en competició, cal que hi hagi un entrenament previ. És important que l'esportista no percebi el moment de competició com una situació tensional o ansiosa, sinó que l'afronti de la mateixa manera en què afronta un entrenament rutinari. Per tant, és important que l'esportista hagi entrenat de la mateixa manera en que vol competir i així poder competir en el mateix estat que afrontaria un entrenament.

**-És possible que l'esport practicat en un determinat període de l'adolescència millori la qualitat de vida psicològica a l'etapa adulta de les gimnastes?**

Sincerament no penso que practicar esport en l'adolescència sigui un factor protector d'una malaltia psicològica en l'edat adulta.

**-L'esport pot ajudar a la recuperació d'una malaltia psicològica o, al contrari, pot causar-ne una?**

Un gran nombre d'estudis evidencien i afirmen que la pràctica d'esport afavoreix al pronòstic i la recuperació de moltes malalties psicològiques.

**-Per la manera de practicar l'esport, vostè veu si la gimnasta té problemes d'àmbit personal o familiar?**

Sí, el rendiment tant esportiu com funcional d'una persona es veu afectat quan aquesta està influïda en uns aspectes per tal de centrar l'atenció en altres, per tant és fàcil adonar-se que hi ha un problema a nivell personal.

**-Creu que l'adolescència és un dels períodes més conflictius psicològicament? Això queda plasmat en l'esport?**

Personalment penso que tot i que l'adolescència és una etapa complexa a nivell emocional i de coneixement personal, no la consideraria un període conflictiu a nivell psicològic.

Tampoc penso que sigui estrictament i únicament l'estat psicològic de l'adolescència el que marqui el rendiment esportiu en aquest període, tot i que sí que pot ser un factor important.

**-La millora del rendiment físic està sempre relacionada amb l'estabilitat psicològica? Si una gimnasta arriba al cim del seu rendiment, però té un problema psicològic important, hi ha algun tipus de medicament que hi pugui influir per tal d'assolir el rendiment desitjat?**

Efectivament hi ha repercussió emocional en el rendiment dels esportistes. Si ha un problema emocional, el rendiment esportiu es veurà afectat, de la mateixa manera que si l'esportista manté una estabilitat aquest també es mostrarà beneficiat, tot i que la millora del rendiment no es veu únicament influïda per l'estat psicològic de l'esportista, sinó que és la suma juntament amb l'estat psicològic d'altres factors.

No és possible administrar cap medicament, el psicòleg no té permès prescriure cap tipus de medicament.

**-Ajuda els seus esportistes en la seva retirada? De quina manera?**

Actualment encara no m'he trobat en cap cas, però si fos necessari ajudar-los ho faria, sempre en funció de les seves necessitats i demandes.

### PSICÒLEG 3

**-Nom i Cognom:**Cristina Giménez Muniesa

**-Edat:** 50

**-Centre on treballa i de què treballa:** Psicòloga al CAR de Sant Cugat dins del projecte ARC de gimnàstica rítmica i psicòloga clínica a l'Hospital Parc Taulí de Sabadell.

**-Número de col·legiat:**3431

**-Quina funció té un psicòleg de l'esport?**

Un psicòleg de l'esport s'encarrega principalment d'ajudar, potenciar, fomentar i optimitzar el rendiment esportiu dels esportistes amb què treballa.

**-També ajuda els entrenadors i les famílies o només els esportistes?**

Quan treballem sempre hem de fer-ho tenint en compte la part global de l'esportista. És el que s'anomena un treball holístic, perquè té en compte totes les àrees importants de l'esportista. Pot ser la família, els estudis, la feina, si té relacions de parella, s'ha de tenir tot en compte.

**-Quantes intervencions psicològiques hauria de tenir una gimnasta d'elit durant el període competitiu? Haurien de convertir-se en rutinàries de la mateixa manera que les intervencions dels fisioterapeutes i nutricionistes?**

Actualment s'introdueixen en l'entrenament general de l'esportista com qualsevol altra intervenció. No poden ser intervencions puntuals, sinó que han d'estar planificades amb tot el conjunt de professionals: el nutricionista, el metge, el fisioterapeuta, el psicòleg (figura clau) i l'entrenador per a la part tècnica. Són moltes persones que fan plans competitius per l'esportista, per tant, no es pot comptabilitzar el nombre de sessions, sinó que es calcula per objectius de competició.

**-Quins elements psicològics poden perjudicar o afavorir el rendiment d'un esportista d'elit?**

Qualsevol situació que pugui afectar a l'esportista, és a dir, que interfereixi en la seva vida, que afecti el seu estat anímic o que li produeixi ansietat, són factors que poden interferir en el seu rendiment.

Podria ser, per exemple un problema amb els estudis o amb la família, qualsevol situació similar a aquestes s'ha de tenir en compte.

### **-Com s'entrena la ment d'un esportista d'elit? Quines tècniques utilitzes?**

Doncs existeixen tècniques d'activació, de relaxació, tècniques d'atenció i concentració, d'autocontrol emocional, i tècniques de motivació entre d'altres. Això sí, sempre dins d'una estructura sistematitzada i sobre la base dels objectius que s'han plantejat al principi de temporada. Per exemple, hi ha un esportista que s'ha de preparar per a l'europeu i el mundial. En aquest cas, segurament que la competició més important per a l'esportista serà el mundial, per tant, tan el treball psicològic, com el tècnic o el tàctic (depenent de l'esport), ha d'anar dirigit a aquesta competició. Aquestes tècniques s'aniran aplicant al llarg de la temporada i aniran variant. També dependran del que més li costi a l'esportista, ja que en cada esportista haurem de potenciar una cosa o una altra. Per exemple, de vegades hi haurà esportistes que es concentrin molt bé, però que per exemple perdin la paciència molt ràpidament, llavors hem de treballar moltes tècniques d'autocontrol. O pot ser que no s'activi prou, per tant hem d'incidir més en les tècniques d'activació, per tal de buscar un rendiment òptim tan físic com psicològic, perquè pugui entrenar o competir.

### **-Com treballes la psicologia amb una gimnasta individual? I amb un conjunt?**

En principi les tècniques són les mateixes i es treballa igual. Però l'esport individual o col·lectiu presenta unes diferències. Llavors en un col·lectiu la cohesió de l'equip i les relacions entre els esportistes, són factors que només es treballaran en els esports col·lectius. De vegades els esports col·lectius també són molt tàctics i això també s'ha de potenciar. Un esport individual com la rítmica no es tan tàctic, per tant, es prioritzaran aspectes tècnics per sobre d'altres. Però, per exemple, el tenis, es un esport individual, però s'hi treballen aspectes tàctics, perquè davant hi ha un oponent.

Ja no és tant si és individual o conjunt, sinó que depenent de l'esport es treballa d'una manera o d'una altra.

### **-Ajudes les gimnastes en els seus problemes personals, o només els que es relacionen amb l'esport?**

En principi, quan treballes a nivell d'esport prioritizes el tema de l'esport. Si hi ha algun aspecte individual, personal, si té algun problema de diferent indole, de vegades, ajudem a buscar un altre professional (a part), que ens ajudi a treballar amb l'esportista aquests altres aspectes. Això ho fem per tal de separar les feines, d'aquesta manera podem treure el seu màxim rendiment en els entrenaments i en les competicions. Encara que si el problema fos molt gran s'haurien de deixar els objectius competitius de banda i atendre primer l'aspecte clínic i personal.

### **-Creus que la psicologia de l'esport està plenament consolidada?**

Aquesta és una pregunta difícil, perquè el col·legi de psicòlegs ha creat una comissió on es treballa molt la psicologia de l'esport i crec que ha fet una feina molt bona en aquesta branca de la psicologia. Però crec que hi ha poca difusió del treball del psicòleg/loga de l'esport. Sembla també que hi hagi una mica de tabú, perquè un esportista normalment no vol assistir al psicòleg pel que pugui pensar la gent. Però, assistir a un psicòleg, s'ha de veure com una part més de la pràctica esportiva, no vol dir que estiguis boig, com la gent acostuma a pensar. Aquest fet fa molt de mal, tant a la psicologia de l'esport com a la psicologia clínic, tot i que cada vegada hi ha més informació i educació en relació amb el tema.

Per exemple, avui en dia els esportistes prefereixen anar a un entrenador personal que al psicòleg. Moltes vegades els entrenadors personals haurien de ser psicòlegs i molts d'ells ho són, però n'hi ha d'altres que no. Jo considero que qualsevol persona que treballi amb una persona, ha de tenir un grau de llicenciatura o un grau de psicologia.

Per exemple, a molts esportistes els diuen que vindrà a veure'ls un entrenador personal i llavors diuen "perfecte", però molts no saben que aquests també són psicòlegs. Quan escolten la paraula "entrenador personal", accepten el seu treball, però tard o d'hora això se sap.

### **-Com afronta un esportista la pressió i l'ansietat de les competicions?**

De vegades molt malament. Molts psicòlegs anem a les competicions perquè és interessant veure com reacciona l'esportista amb el qual tu estàs treballant davant de la pressió. En principi, mai es presentaran a una competició sense estar preparats, perquè quan arriben a un mundial, abans han passat per nacionals, internacionals, europeus i després voldran arribar a les olimpíades, per tant, diríem que ells van en progressió. Tot i

així una competició porta estrès, i aquest el passa tothom. Diguem que això no es pot treballar. Per això hi ha un aspecte que s'ha de tolerar i s'ha d'aprendre a interpretar-ho adequadament i aplicar les eines conductuals necessàries per poder rendir.

El problema de no saber gestionar els nervis competitiu és el fet que pensin excessivament en negatiu, que es diguin pensaments negatius que no sàpiguen gestionar; per exemple: “uf, no estic bé, no em sento bé, què em passa?”, és a dir comencen a dubtar d'ells mateixos.

Pot ser que també es posin nerviosos quan se salten pautes que s'han treballat abans i en aquell dia no les han fet, i per tant es desconcentren. Per això, són molt importants les rutines cognitives i conductuals, perquè si no és així, es fàcil que no tolerin la pressió competitiva.

Per exemple, el Rafa Nadal ha guanyat fa poc el Roland Garrós, i ho ha fet de cap; ell va poder trasbalsar al seu contrincant a la pista i se'n va anar avall, per això el Nadal va guanyar.

Realment, de vegades no és tant el fet d'estar preparat físicament o tècnicament, sinó pel fet que ell es mostra molt fort en pista i l'altre no sap gestionar la pressió que li arriba del seu contrincant.

Per això, crec que la preparació psicològica és molt important, ja que moltes competicions es guanyen de cap. Per a mi, “La mente és poderosa”.

**-És possible que l'esport practicat en un determinat període de l'adolescència millori la qualitat de vida psicològica en l'etapa adulta de les gimnastes?**

Sí. Existeixen estudis bibliogràfics que diuen que quan es relaciona esport d'iniciació o tecnificació durant l'adolescència, es tindrà una millor qualitat de vida en etapes posteriors.

La pràctica d'esport és molt sana per a tothom, tant començant de petits com començant de més grans, en canvi la pràctica d'un esport d'elit és diferent, encara que jo no en conec cap que hagi tingut problemes psicològics greus; però físics sí (problemes d'esquena sobretot).



Hi ha algunes gimnastes joves que han hagut de deixar de practicar aquest esport perquè els feia mal algun múscul, per tant, perdien la flexibilitat, i llavors tenen el risc de fer-se més mal. Quan el metge de l'esport li fa aquest diagnòstic, elles directament decideixen no seguir, per tal de no fer-se més mal. Per tant, l'esport té aquests riscos.

A l'hora d'escollir un esportista d'elit, es selecciona aquell que tingui les qualitats físiques adequades, perquè sinó seria esmaixar innecessàriament. Tot i això, és cert que puguin haver seqüeles en aquest àmbit, però a nivell psicològic no ho crec. És veritat que l'esport d'alta competició és com la vida, surten preparats per poder afrontar situacions difícils en les quals després es podran trobar, i aquestes capacitats han vingut donades per haver-les entrenat en etapes molt primerenques.

Conec l'àmbit de la gimnàstica rítmica, i si la Carolina Pasqual quan era jove entrenava dotze hores com tu m'has dit, ha hagut de ser a elecció seva, perquè això ja no es fa.

Jo he portat l'Almudena Cid, i sé perfectament el que s'entrena i el que no, i que sempre s'ha d'intentar que estudiïn o que facin altres coses també. Això és la manera en què es treballa al Car de Sant Cugat; a d'altres centres d'alt rendiment no conec els costums ni les rutines.

### **-L'esport pot ajudar a la recuperació d'una malaltia psicològica o, al contrari, pot causar-ne una?**

Dins de l'àmbit de la psicologia de la gimnàstica, o d'altres esports que tinguin el pes i l'estètica com a factor important, es poden donar problemes o malalties. Per exemple, els esportistes que fan halterofília, no poden pujar de pes, perquè si ho fan, han de pujar de categoria també. Per tant, els és més favorable romandre a la categoria que estan perquè d'aquesta manera poden aconseguir èxits, perquè sinó, passarien a la categoria següent i no tindrien tantes oportunitats de guanyar. Per tant, això pot provocar una alteració en el patró d'alimentació o de la imatge.

Ara bé, en l'àmbit de l'esport existeixen molts trastorns subclínic, és a dir, hi ha coses, però no es poden comparar amb la població normal, ja que en aquesta seria una patologia, però en la població esportista no té perquè ser-ho perquè factors com el pes s'han de tenir en compte i d'aquesta manera s'ha de modificar la dieta amb l'ajuda del nutricionista i fer cas a allò que diu el psicòleg per tal que l'esportista tingui un equilibri.

Però la línia és fina, aleshores s'ha d'estar sempre a l'aguait perquè pot haver-hi un trastorn psicològic.

**-Per la manera de practicar l'esport, vostè veu si la gimnasta té problemes d'àmbit personal o familiar?**

Es nota molt l'estat psicològic de salut de la persona quan està entrenant pel fet que són moltes hores practicant-lo. Tot i que de vegades mostren el seu cansament, s'ha d'estar molt concentrat, ja que les masses o els espectadors durant les competicions poden desconcentrar molt, per això es comença a treballar el control de l'estrès durant els entrenaments.

Llavors, tu et pots adonar que una gimnasta té un problema perquè no s'està concentrant, o no està motivada, que s'enfada quan no li surten les coses o s'irrita.

**-Creu que l'adolescència és un dels períodes més conflictius psicològicament? Això queda plasmat en l'esport?**

L'adolescència és un període ple de canvis, llavors és difícil. Les nenes canvien el cos i els comencen a aparèixer corbes, poden haver-hi més problemes d'imatge, de pes, pot aparèixer la rebel·lia, i sobretot les ganes de sortir. Molts esportistes aprofiten qualsevol oportunitat per estar amb els amics.

Els esportistes d'elit són nois/es com qualsevol altre, és a dir, que també tenen ganes de sortir i passar-s'ho bé. Per tant, pot ser una època difícil.

**-La millora del rendiment físic està sempre relacionada amb l'estabilitat psicològica? Si una gimnasta arriba al cim del seu rendiment, però té un problema psicològic important, hi ha algun tipus de medicament que hi pugui influir per tal d'assolir el rendiment desitjat?**

Crec que té molta relació l'estabilitat emocional amb un bon rendiment en tot. Si tu estàs bé a l'escola, amb la família, i amb la teva vida, tindràs més probabilitats de rendir més en tots els àmbits.

És clar que si tu detectes un problema de l'estat anímic i aquesta persona s'ha de medicar sigui esportista o no, s'ha de prioritzar la medicació, perquè quan hi ha un problema

depressiu o d'ansietat, és millor la medicació i sempre un tractament psicològic gradual, és a dir, els dos han d'estar per poder curar a la persona.

No existeix una medicació miraculosa que et faci rendir de cop i volta, perquè això seria dopatge, i això està prohibit.

### **-Ajuda els seus esportistes en la seva retirada? De quina manera?**

Normalment la decisió de retirar-se, no té lloc en el moment concret, sinó que portes alguns anys parlant del tema perquè és una decisió molt difícil per a l'esportista, ja que t'has criat en aquest món i tens molts amics dintre d'aquest àmbit.

Tota la teva vida és això i de vegades deixar-ho és una decisió difícil perquè perds moltes coses, encara que també en guanyes d'altres, però en tota decisió es veu més allò que es perd que allò que es pot arribar a guanyar.

Llavors ha de fer una tasca de pros i contres, preparar la retirada, per saber què es farà al futur, és a dir, pensar a què et dedicaràs per tal que no hi hagi un buit. Els entrenadors i professionals que sempre han estat amb el noi/a l'ajudaran en tot aquest tema perquè al cap i a la fi vols el millor per a ell/a.

## EXGIMNASTA 1

**-Nom i Cognom:** Núria Cabanillas

**-Edat:** 37 anys

**-Centre on treballa i de què treballa:**

Entrenadora de nivell III de gimnàstica rítmica en un club de Badajoz: Club Gimnasia Badajoz.



**Informació addicional:** Ha estat campiona olímpica a Atlanta 96, va ser campiona d'Europa, campiona del món, i va formar part de l'equip nacional com a gimnasta individual i amb el conjunt.

**-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

Jo vaig començar força tard, ja que en aquest esport s'acostuma a començar als 5 anys, però jo vaig fer-ho als 8. La meva mare feia gimnàstica de manteniment i ella volia que practiquéssim algun esport. Llavors va veure que allò se'm donava bé i que m'agradava molt tot el que es relacionava amb la dansa i per això em va apuntar a gimnàstica rítmica.

**-Recordes com van ser els teus inicis en la gimnàstica d'elit?**

Quan jo practicava la gimnàstica, la federació extremeña va fer un projecte de tecnificació en el qual van portar una gimnasta de Bulgària (estava sent entrenada per Emilia Boneva, la seleccionadora nacional) i això va fer que es fixessin en mi.

Emilia no només es fixava en els resultats dels campionats, sinó que tenia la capacitat de veure el potencial i les condicions de les nenes que podien tenir futur en aquest món, i les escollia. Llavors, em van veure competir en un campionat d'Espanya i em convocaren per a l'equip júnior de conjunt, amb el qual vaig anar a la meva primera competició internacional a Patres, on vam quedar cinquenes.

Des de llavors, jo volia ser com les que sortien a la televisió a Barcelona 92, com Carolina Pascual i el conjunt d'Atenes. En aquest moment vaig assistir a una concentració permanent i vaig ser cridada per Emilia a entrar a l'equip sènior com a individual.

**-Et vas sentir recolzada pel teu entorn familiar a l'hora d'entrar-hi?**

En aquell moment jo només tenia 14 anys, llavors els meus pares havien de decidir si em deixaven anar a Madrid de manera permanent per viure amb altres persones que no coneixia. Els va costar molt, perquè jo era la seva nena de 14 anys. Però, finalment, van confiar plenament, em donaren suport, i vaig marxar a viure al xalet d'Emilia amb 15 noies més, cuidades com si fóssim una família pel seu marit (que n'era el xofer) i la seva germana, que era la governanta de la casa i la cuinera.

**-Com era un dia per a una gimnasta d'elit? Podies combinar entrenaments i estudis?**

En un dia normal, m'aixecava, anava a classe, entrenava, menjava, entrenava i finalment me n'anava a dormir.

Al començament del cicle olímpic, anàvem a classe al matí i a la tarda entrenàvem. Però a mesura que s'apropaven els tornejos i campionats, mesos abans deixàvem d'anar a classe, però teníem professors particulars que venien els caps de setmana al xalet, encara que era difícil pel cansament que teníem de tota la setmana, i per tant les classes s'acabaven suspenent.

Una vegada s'entrava de ple en el cicle olímpic, estava estipulat un entrenament de 4 hores al matí i quatre a la tarda, però sempre ens havíem de quedar més temps per tal de complir la planificació de cada dia.

En aquell temps no vivíem encara a la Blume de Madrid, on actualment es pot estudiar i entrenar al mateix temps. A més, no podíem veure els pares un més abans de les competicions importants i tampoc podíem sortir. Cal dir que sí que sortíem, però les nostres sortides eren els viatges que fèiem per anar a tornejos els caps de setmana.

**-Quins dies lliures tenies? Què acostumaves a fer? Podies relacionar-te amb els antics amics?**

Al principi tenia els caps de setmana lliures i aprofitava per descansar al xalet de tota la setmana. A més, era el moment per trucar els pares i parlar una estona amb ells. Però a mesura que s'apropaven els campionats, només tenia com a dia lliure el diumenge i no podia sortir del xalet per tal que no em despistés dels meus objectius. Quan hi havia competicions els caps de setmana, tenia tots els dies ocupats i amb unes rutines molt

marcades. Ara bé, la meua satisfacció era anar a competir i aquest era el meu objectiu. Era el que m'agradava fer i per això continuava allà.

**-A quina edat et vas retirar i per què? Va ser una decisió pròpia o algú t'hi va obligar? T'havies plantejat altres vegades la retirada?**

Em vaig retirar amb 19 anys i podia haver arribat als jocs olímpics de Sydney, però es van donar molts canvis polítics. A més, Emilia Boneva va ser operada del cor i es va retirar, i en el seu lloc es va quedar María Fernández, la segona entrenadora. Aleshores vam deixar de viure al xalet i vam anar cap a un altre lloc on teníem més llibertats, però a la vegada no estàvem ben cuidades.

Tot això va afectar l'estructura i l'estabilitat de l'equip, i encara que tan sols teníem 16 anys i podíem haver arribat a uns altres jocs olímpics, perquè si tu et fixes, afortunadament ha crescut l'edat de les gimnastes en competició, i n'hi ha que ho estan fent amb 25 i 30 anys, un fet impensable per aleshores.

Jo i les meves companyes ja havíem aconseguit el màxim que es pot aconseguir, uns jocs olímpics. A més, es donava el fet que teníem 16 anys, i era una mica difícil continuar perquè aquesta és una edat crítica en la qual et comences a descentrar i a veure el món d'una altra manera.

Actualment, es busca que hi hagi dones practicant aquest esport i no tan sols nenes, però durant la meua adolescència la federació va començar a ser molt estricta amb el pes i la dieta i, finalment, vaig decidir retirar-me perquè vaig perdre una mica la il·lusió per l'esport a causa de tots els canvis esmentats anteriorment.

En definitiva, ens va tocar viure el canvi, i com tothom sap, tots els canvis són complicats.

**-T'ha passat factura la pràctica d'aquest esport?**

Crec que la meua forma de ser l'ha determinat la gimnàstica rítmica i la majoria de coses que aquesta m'ha aportat han estat beneficioses per a la meua vida actual.

**-Hi havia un pes i una estatura concrets per a la pràctica d'aquest esport? Et vas sentir molt pressionada en relació amb l'alimentació? Si és així, com et vas recuperar d'aquest petit trauma una vegada t'havies retirat?**

La federació et demanava que tinguessis un pes en funció de la teva estatura i massa muscular, ja que sempre estava controlat amb les proves mèdiques. En relació a l'alimentació no em vaig sentir molt pressionada, ja que l'últim any de la meva estada a la federació es van produir tants canvis com ja he dit, i ningú em pressionava directament, però que si volia formar part de l'equip havia d'aprendre a cuidar el meu pes per mi mateixa; i això era difícil perquè encara no tenia la maduresa suficient per afrontar la llibertat que m'estaven donant.

**-Com et sents actualment, després d'haver deixat de practicar la gimnàstica rítmica a tant alt nivell?**

Jo tenia clar que volia continuar en el món de l'esport, sobretot amb la gimnàstica i fins al dia d'avui no trobes res que t'ompli de la mateixa manera perquè aquells eren objectius molt clars i reptes molt alts. Això fa que com a persona aprenguis a moure't en situacions extremes, però a la vegada per dintre et quedes buida .

Sempre haig d'estar fent trenta coses alhora perquè em sembli que estic fent alguna cosa. Tinc dos fills, i em vaig plantejar que els dimarts i els dijous aniria al parc amb ells després dels entrenaments i el fet d'estar asseguda a un banc em feia sentir malament, com si estigués fent una cosa dolenta, però en realitat estava cuidant els meus fills. Algun dia sí que s'ha complert, però et sents estranya.

**-S'han complert tots els teus somnis i/o objectius? Creies que aconseguiries tot el que has aconseguit?**

Vaig aconseguir el màxim que es pot aconseguir en l'esport, que és una medalla olímpica, però m'hagués agradat estar més temps en l'elit i haver pogut gaudir més, com ho vaig fer en l'últim europeu després dels jocs. Quan tenia uns 24 anys vaig començar a tenir una sensació de maduresa i de saber controlar cada cop més situacions. A més, l'experiència feia molt, ja que una persona no pot expressar el mateix quan realitza un exercici de gimnàstica rítmica amb 14 anys que amb 24, perquè la vida t'ha donat mil voltes, has tingut altres vivències i per tant el teu cos és capaç d'expressar aquests nous sentiments.

**-Que va ser el més dur per a tu durant els anys que vas estar practicant aquest esport? Hauries canviat alguna cosa?**

En aquell moment jo feia el que m'agradava, ho feia amb il·lusió, i per a mi era fàcil. Ara bé, el pitjor moment en l'estada a l'elit va ser la retirada, ja que en aquell moment vaig anar al senat amb 18 anys i vaig explicar la situació en què ens trobàvem. Avui dia parles d'això i ningú pensa que allò pogués ser així, llavors jo i les meves companyes vam trencar moltes barreres. Encara que a Espanya un esportista d'elit no viu de la mateixa manera que pot fer-ho un esportista rus o americà, que en el moment que formen part de l'elit, tenen la vida resolta i els tracten com a persones que han de representar el prestigi del seu país.

Però actualment a Espanya s'ha començat a donar importància a altres estudis que no són només la medicina o la educació, sinó altres habilitats o disciplines de l'àmbit artístic, per exemple, i d'aquesta manera tothom pugui viure dignament fent el que realment li agrada.

Jo em sento afortunada de poder treballar en el que m'agrada i de poder transmetre el que realment sento.

**-Quan tenies entre 14-16 anys només es donava importància a la preparació física i tècnica, o també existia la preparació psicològica? Si és així, té la mateixa importància que ara? Què ha canviat?**

Almenys en el nostre equip sí que es donava molta importància tant a la preparació física com a la psicològica. Nosaltres teníem un psicòleg que feia estudis regularment de totes les gimnastes. Ell detectava si una gimnasta servia per fer conjunt o per fer individual i feia un estudi de les seves emocions. A més, investigava la teva personalitat, les teves habilitats, i ens ajudava en els nostres punts dèbils i potenciava les nostres habilitats més fortes.

De tant en tant anava al psicòleg per fer treballs de relaxació, control mental i també per desfogar-me de les meves inquietuds i era tant important el seu treball que no hi havia cap competició que no hi fos. Abans de competir, fèiem exercicis de visualització, ja que érem tan joves que la pressió era molt alta per a les nostres ments. De fet, vaig tenir una companya sobre la qual va tenir més força la pressió i va haver de deixar-ho, s'anomenava María Pardo.

**-Vas tenir moltes dificultats per adaptar-te al ritme de vida que havies deixat fa anys?**



Durant l'estada a l'equip tens unes rutines molt marcades, tens l'ajuda de psicòlegs i fisioterapeutes, i per tant tothom persegueix el mateix objectiu, i de sobte ja no tens cap objectiu. Sí que és veritat que pots tenir-lo, però en el moment de la retirada encara no el coneixes.

En deixar-ho vaig passar una etapa força dura perquè vaig tornar a casa amb una edat difícil, amb la qual els teu pares et volen tractar com si tinguessis l'edat amb la qual vas marxar i no s'adonen que has madurat. A la vegada t'adones que aquell entorn ja no és el mateix i les teves amistats són totalment diferents.

En aquell moment t'entra un gran xoc a la teva vida perquè no saps què fer, sinó que has de tallar i començar de zero sense saber cap a on et dirigeixes.

Al principi passes uns anys una mica perduda en la teva vida, perquè tot ha canviat i comences a sortir, quan abans no ho podies fer, però la meua família em va ajudar molt.

**-Què creus que t'ha aportat a la teua vida la pràctica d'aquest esport durant l'adolescència? Consideres que la pràctica d'aquest esport ha estat beneficiosa per a la teua edat adulta?**

Sota el meu punt de vista tot el que he viscut durant la pràctica de la gimnàstica rítmica ha sigut un gran ensenyament de vida, per ser la persona que sóc, tenir ambicions, tenir la força necessària per superar els reptes que et planteja la vida diària.

La pràctica de la gimnàstica m'ha ensenyat que quan tinc un mal moment sempre haig de treure'n la part positiva i crec que sóc la persona que sóc gràcies a la pràctica d'aquest esport.

Jo ara intento transmetre el que he viscut i experimentar les emocions de la gimnàstica rítmica amb altres gimnastes. Gràcies sobretot a una família que recolza els seus fills i que tinguin clar el que és millor per a ells, tot s'aconsegueix.

Ara m'ho plantejo d'una altra manera i dic "Quan tots els factors s'uneixen, tot surt millor". Si una noia té condicions, els seus pares es volen sacrificar i ella també, doncs em sacrifico jo també, si no, no tenim perquè estar tots patint, ja que la gimnàstica per si sola comporta problemes de cansament i lesions entre d'altres.

**-A que et dediques actualment?**

Jo continuo vinculada al món de l'esport i em dedico a entrenar a nens/es i joves, i a realitzar esdeveniments esportius. Tots els estius organitzo des del "Club Gimnasia Badajoz" un campus de gimnàstica rítmica i aquest any ha sigut l'onzè campus on he après molt amb les gimnastes i ens ho hem passat molt bé.

També he portat aquest estiu el "I Curso de entrenadora de Gimnasia Rítmica" i altres projectes amb la federació extremeña.

Això sí, tot el que faig està vinculat al món de l'esport, perquè crec que des d'aquí puc canviar coses que en la meva època eren molt diferents.

## EXGIMNASTA 2

**-Nom i Cognom:** Almudena Cid

**-Edat:** 37 anys

**-Centre on treballa i de què treballa:**

Autònoma, actriu i escriptora

**-Informació addicional:** He sigut pionera en demostrar que les dones tenim un espai dins de la gimnàstica rítmica i no només les nenes petites i primes com sempre s'havia vist.



**-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

Vaig començar a practicar la gimnàstica rítmica als set anys a l'escola i més tard em vaig apuntar a la Asociación Deportiva Beti Aurrera, ja que a la meva mare li va cridar l'atenció que tingués tanta flexibilitat.

Quan era petita m'infravalorava molt, i el fet de practicar un esport em feia sentir bé amb mi mateixa i veure que servia per a alguna cosa.

**-Recordes com van ser els teus inicis en la gimnàstica d'elit?**

Els meus inicis van ser força durs pel fet que em trobava lluny de casa i de la meua família. A poc a poc em vaig anar adaptant, tot i que el període de l'adolescència va ser un dels més difícils dins de l'esport d'elit degut als grans canvis que de per si comporta.

**-Et vas sentir recolzada pel teu entorn familiar a l'hora d'entrar-hi?**

Sí, em vaig sentir molt recolzada per la meua família, i ells em van dir que sempre estarien allà per ajudar-me, i que si en algun moment volgués deixar l'elit, em recolzarien més que mai.

Moltes vegades arribava plorant a casa i li deia a la meua mare que l'entrenadora m'exigia més que a cap altre gimnasta, i ella sempre em deia que això era perquè jo podia donar més. En aquest sentit, la meua mare em feia reflexionar molt i això em donava forces per continuar entrenant donant el millor de mi.

**-Com era un dia per a una gimnasta d'elit? Podies combinar entrenaments i estudis?**

Vivia en una concentració permanent amb altres gimnastes de la selecció nacional en uns xalets a Vicálvaro, amb Emilia Boneva com a cuidadora. Els nostres entrenaments eren d'unes vuit hores diàries; tot i això, al migdia podia fer una becaina de vint minuts per recuperar forces per a l'entrenament de la tarda. El fet de veure que avançava i anava millorant la meua tècnica, ja fos un simple llançament o un gir, feia que cada nit me n'anés a dormir contenta i amb ganes de continuar practicant la gimnàstica rítmica.

Les nostres entrenadores feien el possible perquè poguéssim compaginar estudis i entrenaments, per això anàvem a un col·legi que s'adaptava a necessitats, encara que quan arribaven les competicions no podíem assistir gairebé a classe.

**-Quins dies lliures tenies? Què acostumaves a fer? Podies relacionar-te amb els antics amics?**

Com ja he dit, vaig viure en un xalet fins als divuit anys i llavors només podia sortir d'allà amb els meus pares o amb els d'alguna de les meves companyes.

Més tard les meves companyes i jo va començar a viure en un pis amb una persona que ens cuidava i sempre havíem de demanar permís per sortir.

Durant la meua vida com a esportista d'elit escoltava la gent que deia a les meues companyes i a mi: "Pobretes", però nosaltres no ens sentíem així, perquè estàvem practicant allò perquè volíem i que ens agradava. Quan la gent pensa en un entrenament d'elit acostumen a imaginar-se els nens petits xinesos penjats de les espatlles i plorant. A mi em fa molta ràbia que ho projectin d'aquesta manera perquè els/les gimnastes no som així, sinó que majoritàriament qui practica l'esport d'elit som persones valentes i fortes, que estem allà perquè volem.

**-A quina edat et vas retirar i per què? Va ser una decisió pròpia o algú t'hi va obligar? T'havies plantejat altres vegades la retirada?**

He estat practicant la gimnàstica durant molts anys i durant moltes hores i amb una gran intensitat, i finalment als 28 anys vaig decidir retirar-me perquè tinc algunes lesions cròniques que encara que les podia sobreportar, també hi havia dies que aquests dolors feien que m'enfonsés. Mai abans m'havia plantejat la retirada, fins al moment en què vaig considerar que m'ho mereixia, i ho vaig fer donant un petó al tapís en el qual vaig competir per última vegada. Jo m'ho vaig buscar, però no per això va ser menys dur, ja que vaig haver de lluitar amb moltes coses que evidentment em van fer madurar.

**-T'ha passat factura la pràctica d'aquest esport?**

Potser és una mica íntim, però a causa de totes les fractures que m'he fet als peus, no em puc posar tacons i a mi m'agrada molt arreglar-me. A més, haig de continuar realitzant esport per tal que les lesions cròniques no treguin el cap. El fet de mantenir la musculatura forta fa que el pes no recaigui sobre l'estructura òssia i així no em facin mal els peus, el maluc i els genolls.

**-Hi havia un pes i estatura concrets per a la pràctica d'aquest esport? Et vas sentir molt pressionada en relació amb l'alimentació? Si és així, com et vas recuperar d'aquest petit trauma una vegada t'havies retirat?**

Quan vaig entrar a l'equip nacional el tema del pes va ser una de les coses més dures. Jo no tenia cap problema, però les entrenadores t'ho feien tenir molt present. Afortunadament aquest esport ha avançat molt, sobretot en aquest tema.

**-Com et sents actualment, després d'haver deixat de practicar la gimnàstica rítmica a tan alt nivell?**

Em sento molt bé, sobretot perquè crec que sense tenir una medalla olímpica he aconseguit que la gent parli de la gimnàstica rítmica i la conegui una mica millor. Estic feliç i satisfeta amb l'aprenentatge.

**-S'han complert tots els teus somnis i/o objectius? Creies que aconseguiries tot el que has aconseguit?**

Quan vaig començar la gimnàstica rítmica no sabia el que eren els jocs olímpics. Jo vaig participar en els primers amb setze anys gairebé sense adonar-me'n. A mesura que passaven els anys continuava il·lusionada i em vaig anar plantejant de participar en els següents jocs olímpics, fins que vaig arribar a anar als quarts jocs. Cap gimnasta en el món ha participat en tants jocs olímpics i no pensava que jo pogués arribar-hi.

Crec que he aconseguit més del que creia. Sempre he anat complint els meus objectius a curt termini i aquesta manera de pensar i afrontar el meu treball em va conduir més lluny del que podia.

**-Que va ser el més dur per a tu durant els anys que vas estar practicant aquest esport? Hauries canviat alguna cosa?**

Crec que és molt dur suportar la pressió que tens en el moment en què has de representar el teu país i has de realitzar el treball que has realitzat durant quatre anys en tan sols noranta segons que dura l'exercici.

Potser també va ser difícil la incomprensió i els problemes polítics que comporta aquest esport. Penso que l'esportista hauria d'estar protegit.

**-Quan tenies entre 14-16 anys només es donava importància a la preparació física i tècnica, o també existia la preparació psicològica? Si és així, té la mateixa importància que ara? Què ha canviat?**

Jo sempre vaig treballar l'aspecte psicològic, ja que des del club, amb més o menys èxit, sempre hi va estar present. Vaig poder aprendre que la preparació psicològica és un factor igual d'important que l'entrenament i el descans, ja que em va ajudar a gestionar-me i a saber quines eren les meves fortaleses i quines les meves debilitats.

Depenent de la curiositat i la necessitat de l'esportista, crec que aquest aspecte està més present o menys en la seva vida a l'elit.

**-Després de la retirada, com va ser la tornada als estudis? Creus que actualment les gimnastes es podrien trobar en la mateixa situació?**

Quan em vaig retirar, vaig començar a formar-me com a actriu. Altres companyes van estudiar medicina, fisioteràpia i d'altres van ser entrenadores. El fet d'estar en actiu entrenant durant vuit hores diàries feia difícil compatibilitzar els entrenaments amb els estudis, però almenys es podien acabar els estudis mínims, i quan arribés la retirada cadascú s'hauria de buscar la vida, i és el que va passar.

**-Vas tenir moltes dificultats per adaptar-te al ritme de vida que havies deixat fa anys?**

No ho crec. Penso que el més dur va ser entendre que ja no seria una gimnasta. Seria complicat conviure amb el meu nou JO, acceptar-lo i valorar-lo.

**-Què creus que t'ha aportat a la teva vida la pràctica d'aquest esport durant l'adolescència? Consideres que la pràctica d'aquest esport ha estat beneficiosa per a la teva edat adulta?**

En la meva carrera esportiva he après a preocupar-me de tot allò que depèn de mi, ja que hi ha moltes coses que no en depenen; per exemple en la gimnàstica és un jurat subjectiu qui valora els exercicis i llavors mai no se sap si t'han donat la nota que realment mereixies o no. Per això, quan tu et procupes de fer la teva part el millor possible i ho aconsegueixes, obtens una satisfacció que mai cap resultat te la podrà treure.

Crec que la pràctica d'aquest esport és una experiència de vida a la qual recorro cada vegada que he d'afrontar una situació en la meva vida actual. "Hi ha molt per rescatar en el pas per l'esport d'elit".

**-Si haguessis sabut tot el que comportaria la pràctica de la gimnàstica rítmica, l'hauries practicat igualment o t'haguessis dedicat a una altra cosa?**

Sí, estic convençuda que hauria tornat a practicar gimnàstica rítmica, i si no hagués fet patinatge artístic.

**-A que et dediques actualment?**

Soc actriu i comparteixo la meva vida esportiva en contes infantils.

Estic intentant tancar la meua etapa com a gimnasta per començar la meua nova vida i crec que la manera més bonica de fer-ho és deixant un llegat a les més petites, per això escric la meua vida com a gimnasta en llibres infantils.

A més a més, jo vaig créixer amb un referent animat: Valentina, de Pirueta, el qual em va animar i motivar molt en la pràctica de la gimnàstica, i crec que en les nenes també podria fer-ho.

### EXGIMNASTA 3

**-Nom i Cognom:** Carolina Pascual Gracia

**-Edat:** 41 anys

**-Centre on treballa i de què treballa:** Entrenadora i jutgessa de gimnàstica rítmica



**-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

Vaig veure per primera vegada la gimnàstica rítmica durant els Jocs Olímpics gràcies a la televisió, i em va agradar molt. En aquell moment tenia set anys i la meua mare em va apuntar a un club de gimnàstica rítmica que hi havia a Múrcia. Jo vivia a Orihuela, però allà no existia cap club de gimnàstica rítmica, per això, més tard vaig entrar al Club Atlético Montemar (Alacant). La meua mare em portava cada dia a aquest club, que estava a dues hores de camí d'anada i altres dues de tornada. Però ella feia aquest sacrifici per mi.

**-Recordes com van ser els teus inicis en la gimnàstica d'elit?**

Als dotze anys vaig haver de deixar tot el que tenia a Alacant, els meus éssers estimats, les meves amigues, i també la meua primera entrenadora, per entrar a l'equip nacional. Va ser molt dur, però volia estar a l'elit i era el camí que havia de seguir per arribar a uns jocs olímpics, que era el meu gran desig.

**-Et vas sentir recolzada pel teu entorn familiar a l'hora d'entrar-hi?**

La meua família em recolzava en tot moment i més encara quan vaig decidir marxar a Madrid per entrar a l'equip nacional. Ells sempre es van preocupar per mi i em van trobar molt a faltar, crec que va ser molt dur per a ells.

**-Com era un dia per a una gimnasta d'elit? Podies combinar entrenaments i estudis?**

Durant la meua estada a l'equip nacional vaig conèixer en una casa a Madrid amb les divuit noies que ja formaven part de l'equip i els entrenadors. Cap a les vuit del matí ens aixecàvem i la primera tasca que havíem de fer era passar per una bàscula, perquè el nostre pes havia de ser controlat cada dia. Després ens rentàvem i esmorzàvem per desplaçar-nos cap a un pavelló i així començar els entrenaments. A les nou fèiem dues hores de ballet i després practicàvem els muntatges de dos dels aparells de gimnàstica rítmica; arribàvem a fer més de deu sencers. Quan acabàvem els entrenaments del matí, dinàvem, teníem un petit descans, i cap a les quatre tornàvem a fer dansa clàssica i llavors practicàvem les coreografies amb els dos aparells<sup>56</sup> restants. Els entrenaments acabàvem amb una sessió d'estiraments i abdominals.

Els entrenaments eren de vuit hores diàries com a mínim, però jo he arribat a entrenar més de dotze hores.

**-Quins dies lliures tenies? Què acostumaves a fer? Podies relacionar-te amb els antics amics?**

Els entrenaments eren de dilluns a dissabtes, per tant, l'únic dia lliure que teníem era el diumenge. Ara bé, no teníem festa tots els diumenges, sinó els que no havíem d'assistir a cap competició o torneig internacional. Però quan el teníem lliure aprofitàvem per anar al centre comercial o al cinema totes les noies de l'equip.

És veritat que la relació amb els antics amics es perd a causa de la distància, encara que no totalment, perquè jo continuava en contacte amb ells mitjançant cartes.

**-A quina edat et vas retirar i per què? Va ser una decisió teua o algú t'hi va obligar? T'havies plantejat altres vegades la retirada?**

---

<sup>56</sup> Els aparells de la gimnàstica rítmica són: maces, cinta, cèrcol, pilota i corda, dels quals només se n'utilitzen quatre i es van rotant en cada cicle olímpic.



Em vaig retirar als disset anys, després del campionat del món d'Alacant l'any 1993. Simplement vaig pensar que el meu cos portava molts entrenaments i que era el moment de deixar-lo descansar, llavors em vaig retirar.

**-T'ha passat factura la pràctica d'aquest esport?**

Vaig tenir una lesió al peu poc després dels Jocs Olímpics i vaig estar de baixa durant força temps, llavors em va suposar molt d'esforç arribar al campionat del món en bona forma. Però amb molt d'esforç i amb moltes hores de rehabilitació vaig poder entrenar per competir.

Ara bé, a nivell general no he tingut cap lesió que hagi arrossegat durant la meva estada a l'elit, ni tampoc que m'hagi deixat cap seqüela.

**-Hi havia un pes i estatura concrets per a la pràctica d'aquest esport? Et vas sentir molt pressionada en relació amb l'alimentació? Si és així, com et vas recuperar d'aquest petit trauma una vegada t'havies retirat?**

Ens feien pesar cada matí, però no hi havia un pes concret, sinó que depenia de l'estatura de la gimnasta. Cal dir que teníem un menú molt variat, però també molt escàs. El fet de no menjar molta quantitat no es em va causar cap malaltia crònica perquè jo sabia que m'havia de cuidar per rendir al màxim en els entrenaments.

**-Com et sents actualment, després d'haver deixat de practicar la gimnàstica rítmica a tan alt nivell?**

Veritablement, la tornada als estudis després d'estar entrenant cada dia durant dotze hores va ser un canvi total, va ser molt dur.

**-S'han complert tots els teus somnis i/o objectius? Creies que aconseguiries tot el que has aconseguit?**

Doncs penso que sí, ja que el meu somni des de ben petita era arribar a ser campiona olímpica i aconseguir una medalla. Quan vaig començar la gimnàstica rítmica tan sols tenia set anys i encara faltava molt de camí per recórrer, però en poc temps vaig evolucionar molt com a gimnasta i veia que podia arribar a estar al pòdium.

**-Que va ser el més dur per a tu durant els anys que vas estar practicant aquest esport? Hauries canviat alguna cosa?**

Tots els entrenaments eren durs, però van ser-ho més durant els tres anys abans de participar als JJOO de Barcelona 92. Em van exigir molt i vaig haver de treballar moltíssim per poder participar en un munt de tornejos i campionats internacionals abans d'arribar als jocs. El fet d'haver de representar el país era una pressió molt gran.

**-Quan tenies entre 14-16 anys només es donava importància a la preparació física i tècnica, o també existia la preparació psicològica? Si és així, té la mateixa importància que ara? Què ha canviat?**

A part de tota la preparació física i tècnica teníem un control mèdic regular. A més, podíem dedicar força temps a la preparació amb el psicòleg pel fet de viure concentrades en una casa amb tots els professionals. Sobretot practicàvem tècniques de relaxació i concentració per aconseguir el màxim rendiment. En canvi, ara la preparació psicològica ha disminuït, ja que l'equip tècnic i les gimnastes no viuen concentrades en una mateixa llar. Per tant, no es treballa de la mateixa manera.

**-Després de la retirada, com va ser la tornada als estudis? Creus que actualment les gimnastes es podrien trobar en la mateixa situació?**

El fet de reprendre els estudis va ser dur, ja que no tenia l'hàbit d'assistir a classe. A més, em feia mal tot el cos per haver d'estar asseguda tanta estona en una cadira sense poder-me moure. Jo vaig estar els quatre anys que necessitava per preparar-me per als Jocs Olímpics de Barcelona 92 sense anar a l'escola, però quan vaig tornar, em vaig sentir recolzada per tots els professors, em van ajudar molt.

**-Vas tenir moltes dificultats per adaptar-te al ritme de vida que havies deixat fa anys?**

Després de la retirada vaig començar a estudiar al matí i a la tarda, m'agradava anar al parc i "captar" nenes per ensenyar-les tot el que jo sabia sobre gimnàstica rítmica.

**-Què creus que t'ha aportat a la teva vida la pràctica d'aquest esport durant l'adolescència? Consideres que la pràctica d'aquest esport ha estat beneficiosa per a la teva edat adulta?**

La pràctica de gimnàstica rítmica ha estat un recorregut molt dur i ple de sacrificis, però tot i això, m'ha aportat beneficis en tots els aspectes: companyonia, amistat, esforç,

coratge, esportivitat... Penso que ara és hora de viure noves sensacions tant en el món de la gimnàstica rítmica com en la meua vida quotidiana.

**-Si haguessis sabut tot el que comportaria la pràctica de la gimnàstica rítmica l'hauries practicat igualment, o t'haguessis dedicat a una altra cosa?**

Crec que puc estar molt orgullosa d'haver aconseguit una medalla olímpica individual, però sobretot puc estar molt contenta per tot el treball que vaig realitzar per aconseguir-la. Per tant, el treball dur va valer la pena.

**-A què et dediques actualment?**

Actualment porto un grup de nenes de competició de gimnàstica rítmica i soc jutgessa de gimnàstica al Gofit Madrid.

### **ENTRENADORA 1**

**-Nom i Cognom:** Sonia Cabello Hidalgo

**-Edat:** 34 anys

**-Centre on treballa i de què treballa:** Club Esportiu Rítmica Pratenc, directora tècnica

**-Número de col·legiat:** No està col·legiada.

**-Com vas entrar en el món de la gimnàstica rítmica? I com a entrenadora?**

Vaig començar practicant gimnàstica rítmica com a gimnasta i en la meua última etapa de gimnasta ja vaig començar a treballar com a entrenadora. Volia poder ensenyar tots els meus coneixements a noves gimnastes i veure com a poc a poc s'anaven convertint en grans esportistes.

**-Quines característiques i qualitats busques en una gimnasta? Influeixen el pes i la mida de la gimnasta? Hi ha d'altres aspectes que impedeixen la selecció d'una gimnasta?**

Les gimnastes d'un alt nivell han de tenir unes característiques físiques imprescindibles com, per exemple, extremitats llargues, una altura i una constitució agraïda per a la pràctica de l'esport, ja que el pes és un factor contraproductiu per a les gimnastes, pel fet que poden augmentar les lesions. A més han de tenir unes qualitats físiques imprescindibles per a l'alt nivell com és la flexibilitat, potència de salt, equilibri, etc.

### **-Quants anys pot estar una gimnasta a l'elit? Abans no era igual, oi?**

Una gimnasta a l'elit pot estar fins a prop dels 30 anys sempre que les lesions la respectin i la il·lusió i les ganes de treballar segueixin presents. Fa anys les gimnastes es retiraven abans a causa del gran nombre de lesions que tenien. El codi de puntuació i les exigències en els exercicis han anat millorant amb el pas del temps en benefici de la salut de les esportistes, és per això que l'edat de retirada cada vegada és més tardana.

### **-Què fas davant d'una gimnasta amb una lesió?**

Quan una gimnasta es lesiona el primordial és recuperar-la al 100%, és important que les recuperacions siguin completes i que no tornin a patir la mateixa lesió. Les gimnastes segueixen entrenant encara que estiguin lesionades, però sempre respectant la seva lesió, ara bé, faran un altre tipus d'exercicis que no perjudiquin la seva recuperació.

### **-En el moment de sortir a pista, es pateix més com a gimnasta o com a entrenadora?**

Es pateix moltíssim més com a entrenadora. Com a gimnasta estàs dins del tapís i no pots veure realment què està passant a fora o com està sortint realment l'exercici. Com a entrenadora la situació és incontrolable, ja que són les gimnastes les que estan en el tapís i en aquest moment no pots tenir cap tipus de comunicació amb elles ni tampoc pots oferir-los el teu consell.

### **-Les gimnastes han de seguir una dieta concreta?**

Les gimnastes d'elit han de mantenir una dieta equilibrada, el que significa que han de menjar de tot i en quantitats adequades. Una gimnasta d'alt nivell ha de reduir per exemple el sucre per evitar lesions. La dieta equilibrada no és per estar més primes, sinó per estar sanes i poder rendir de forma adequada en les sessions d'entrenament i així evitar lesions innecessàries.

**-Controles les sortides del centre de les teves gimnastes, o tenen llibertat per fer el que els ve de gust? Hi ha més restriccions durant els dies propers a les competicions?**

Normalment no vigilo les sortides, però això és perquè amb anterioritat elles ja han viscut com està organitzada la temporada. En època d'entrenaments intensius no poden sortir de nit i tot el temps que els quedi lliure (que és poc) han de descansar tot el possible. Els dies abans de les competicions està prohibit sortir encara que sigui al cinema, han de descansar i estar molt recuperades per al dia de la competició. Qualsevol descuit en aquest sentit pot tirar per terra la feina de tota la temporada.

**-Quina creus que ha estat l'evolució de les gimnastes d'elit quant a les llargues hores d'entrenament, els pocs dies de descans, el control de l'alimentació i la formació acadèmica? Això ha beneficiat el rendiment de les gimnastes en la pràctica de l'esport, o l'ha empitjorat?**

Tots els beneficis tant per la qualitat dels entrenaments i la preparació de les gimnastes és beneficiós. Una gimnasta d'alt nivell sap perfectament quin és l'objectiu a aconseguir i per això treballa durant tota la temporada organitzant el seu temps lliure per estudiar o bé poder veure els seus amics i familiars. Mentre la gimnasta sigui organitzada és capaç de compaginar estudis universitaris amb sessions de 5 hores d'entrenament diàries i qualsevol ajuda que puguin rebre de psicòlegs, fisioterapeutes, etc., és beneficiós per a la gimnasta i això al llarg dels anys ha anat millorant molt.

## **ENTRENADORA 2**

**-Nom i Cognom:** Stephanie Pasquet Ibáñez

**-Edat:** 27 anys

**-Centre on treballa i de què treballa:**

Club Rítmica Viladecans. Coordinadora tècnica i entrenadora de gimnàstica rítmica.

**-Número de col·legiat:**

No en tinc, només ens demanen registrar-nos al Consell de l'esport a Esplugues de Llobregat.

**-Com vas entrar en el món de la gimnàstica rítmica? I com a entrenadora?**

Vaig començar a l'institut perquè ho van posar com activitat extraescolar i sempre m'havia agradat. A partir d'aquí, quan vaig complir 16 anys em van oferir d'entrenar un grup de nenes petites i ho vaig acceptar. Des de llavors no he pogut deixar-ho i s'ha convertit en el meu treball formal, a més de la meva passió.

**-Quines característiques i qualitats busques en una gimnasta? Influeixen el pes i la mida de la gimnasta? Hi ha d'altres aspectes que impedeixen la selecció d'una gimnasta?**

En una gimnasta busco sobretot actitud tant a l'entrenament com a la competició. Caràcter. Òbviament, les qualitats físiques són primordials, però una gimnasta sense caràcter i sentiment no em transmet i no la voldria al meu equip.

Respecte al pes i la mida, són importants. Si la gimnasta és alta i amb bona figura, els moviments de les coreografies es veuen més clars, elegants i estètics. Aquest esport no deixa de ser molt visual: entra pels ulls. Malgrat això no considero que sigui una característica excloent, sinó una qualitat que va a favor.

Els aspectes més importants per a mi, a més de les condicions físiques, són com he dit abans l'actitud de la gimnasta davant l'entrenament i/o competició, la responsabilitat i l'esforç. És important que la gimnasta estigui disposada a fer aquest "sacrifici" per aconseguir l'objectiu i poder acompanyar-la en aquest camí.

**-Quants anys pot estar una gimnasta a l'elit? Abans no era igual veritat?**

Depèn del país on et trobis. Aquí, a Espanya, s'estan donant casos en què gimnastes de fins a 28 anys segueixen en la gimnàstica d'elit. Fins que el cos aguanti o fins que no hi hagi una gimnasta millor. Però no és el normal en altres països. Un exemple clar el tenim a Rússia, la fabrica de gimnastes d'or. Allà, preparen nenes de totes les edats, moltes de les quals entrenen diàriament per aconseguir arribar a ser la primera gimnasta del país. Per aquest motiu les gimnastes allà no tenen una vida en l'elit tant llarga ja que la cantera i la competitivitat són molt grans.

**-Que fas davant d'una gimnasta amb una lesió?**

Són moments complicats. Sobretot acompanyar-la en la recuperació amb una actitud positiva.

**-En el moment de sortir a pista, es pateix més com a gimnasta o com a entrenadora?**

Són patiments diferents. Com a gimnasta pateixes perquè vols que tots el treball i esforç que has invertit en el teu exercici es vegi a la pista. Tampoc vols decebre la teva entrenadora i la teva família. Com a entrenadora pateixes pel mateix però amb certa impotència ja que una vegada les teves gimnastes estan a la pista, no pots fer res més que esperar que tot el que els has ensenyat ho puguin aplicar correctament.

**-Les gimnastes han de seguir una dieta concreta?**

Depèn del nivell de la gimnasta. Les gimnastes d'elit sí que han de seguir una dieta concreta ja que és un requisit imprescindible per mantenir la forma i aconseguir els resultats que se n'esperen. Si no ets gimnasta d'elit, considero que s'ha de portar una dieta sana i saludable, amb això és suficient.

**-Controles les sortides del centre de les teves gimnastes o tenen llibertat per fer el que els ve de gust? Hi ha més restriccions durant els dies propers a les competicions?**

Les gimnastes del meu club tenen llibertat per fer el que vulguin sempre que no hi hagi competició els dies següents i/o no estiguin lesionades.

Si estan lesionades o amb algun dolor, no poden fer cap activitat que impliqui esforç físic. Si no estan lesionades, poden fer el que volen, però quan hi ha competició han de descansar bé i no fer cap activitat física intensa.

**-Quina creus que ha estat l'evolució de les gimnastes d'elit quant a les llargues hores d'entrenament, els pocs dies de descans, el control de l'alimentació i la formació acadèmica? Això ha beneficiat el rendiment de les gimnastes en la pràctica de l'esport, o l'ha empitjorat?**

No és que estigui d'acord amb el fet que les gimnastes d'elit no tinguin més temps lliure per dedicar a les seves vides, però entenc que la gimnàstica rítmica és un esport molt dur i que necessita molta pràctica i constància. Per aquest motiu les gimnastes necessiten

moltes hores d'entrenament per repetir els seus exercicis i perquè així puguin sortir perfectes. En la gimnàstica rítmica es busca la perfecció. Per tant, crec que tot aquest temps invertit ha enriquit les gimnastes quant a rendiment esportiu, però les ha perjudicat a nivell personal.

## GIMNASTA 1

**-Nom i Cognom:** Berta Marín Atencia

**-Edat:** 16 anys

**-Centre on es troba:** Club Esportiu Rítmica Pratenc i estada al CAR de Sant Cugat durant dos anys.

**-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

Des de molt petita havia practicat sevillanes, però un dia, a la fira, vaig veure una exhibició de gimnàstica rítmica i em va agradar molt. Llavors, vaig dir-li a la meva mare que m'apuntés a aquest esport perquè ja estava una mica cansada del ball que realitzava. Aleshores tenia 8 anys i la meva mare va decidir d'apuntar-m'hi i endinsar-me en un nou món.

**-Recordes com van ser els teus inicis en la gimnàstica d'elit?**

Vaig començar a practicar gimnàstica rítmica a la "Tecnificació", que era un centre de preparació per a una futura entrada al CAR de Sant Cugat. Crec que els meus inicis van ser força bons perquè en poc temps vaig evolucionar molt, ja que vaig romandre en aquest espai fins als dotze anys. Els dos anys següents vaig formar part del CER Pratenc, un club del Prat; i amb catorze em van concedir una beca mixta per entrar al CAR de Sant Cugat. La meva estada al CAR ha estat tan sols de dos anys, ja que aquest curs, des de l'equip nacional no han volgut apostar per renovar-me la beca. L'estada al CAR suposa ser una reserva per a qualsevol imprevist que pugui succeir a les gimnastes de la selecció espanyola, per tant, només aposten per un nombre mínim de gimnastes becaades. Però jo espero que tornin a sol·licitar la meva estada en algun moment.



Per això aquesta temporada he tornat al CER Pratenc, en el qual les meves companyes i jo ens estem preparant per al campionat d'Espanya d'Alacant (2017), en la categoria de nivell VIII.

**-Què vas haver de deixar de fer ?**

A l'hora d'entrar al CAR no considero que deixés totalment les meves amistats de banda, però sí la seva dinàmica de vida. Ells moltes vegades em convidaven a aniversaris, però jo no podia assistir-hi perquè tenia entrenament, llavors vaig continuar tenint-los com a amics, però no podia portar el mateix ritme que ells.

**-Et vas sentir recolzada per l'entorn familiar?**

Els meus pares em van recolzar molt, i em van deixar decidir, ja que consideraven que allò que escollís seria el millor per a mi. Ells en cap moment em van implantar aquest esport autoritàriament, sinó que vaig ser jo qui vaig escollir viure aquesta experiència.

**-Viure com a una esportista d'elit, és com t'imaginaves?**

Realment, m'imaginava que la vida com a esportista d'elit seria més dura del que va ser durant la meua estada al CAR. Penso que la majoria de persones de la nostra societat veuen la gimnàstica rítmica com un esport molt dur, en què no fas cap altra cosa que entrenar totes les hores possibles del dia; però en realitat no és així. Les gimnastes tenim hores d'entrenament, però també tenim temps per gaudir de la vida amb altres activitats. És veritat que darrere d'una actuació hi ha moltes hores de treball, però també hi ha descans, bona alimentació i distracció.

**-El pes o l'alçada pot suposar un problema per a la pràctica de la gimnàstica rítmica?**

El pes i l'alçada no haurien de condicionar aquest esport, ja que tothom és lliure de fer el que li agrada, però malauradament aquests dos factors sí que suposen un obstacle per a la pràctica de gimnàstica rítmica d'alt nivell. La Federació té un prototip de gimnasta ideal i normalment aposta per noies primes i no molt baixes. En el meu cas, no vaig tenir cap problema en relació amb aquests dos factors, ja que tenia les mesures desitjades.

En relació amb la nostra salut, estàvem molt controlades, ja que freqüentment ens feien anàlisis de tot tipus, per observar si teníem mancances d'algun tipus de nutrients.

Abans de seleccionar una noia, els especialistes del CAR fan sempre un estudi antropomòrfic, en el qual mesuren les diferents parts del cos (genolls, turmells, braços...) per tenir una orientació de la seva evolució en alçada i constitució, tot i que de vegades el desenvolupament pot no ser l'estimat, ja que és tan sols orientatiu. En cas que ja forméssim part de l'equip ens feien aquesta prova a principis i a finals de temporada per tenir un control de la mesura dels nostres músculs i la nostra pell.

A més, cada setmana la nostra nutricionista en proporcionava la dieta que havíem de seguir. Aquesta no era gaire estricta, com és el cas dels esportistes que practiquen taekwondo, que els obliguen a deixar de menjar moltes vegades, sinó que la nostra dieta era equilibrada. L'objectiu no era aprimar-nos, sinó menjar de tots els grups d'aliments necessaris minimitzant els que no fossin imprescindibles per optimitzar el rendiment, mantenint el pes ideal i, al seu torn, evitar lesions. Per tant, les gimnastes de rítmica no ens mantenim primes de cara a l'estètica, sinó que ho fem per prevenir possibles lesions.

### **-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?**

Al CAR vaig conviure amb altres noies que posseïen una beca mixta com jo, és a dir, no ens quedàvem a dormir allà sinó que cada dia anàvem a casa després de l'entrenament i tornàvem l'endemà. D'aquesta manera podia veure la meua família encara que fos durant poques hores. En la modalitat de gimnàstica rítmica, actualment només té la beca interna la Natalia Garcia Timofeeva (gimnasta de la selecció espanyola de gimnàstica rítmica que resideix al CAR).

Començàvem el dia anant a classes acadèmiques de 8.20 a 10:50, d'onze a dues entrenàvem, de dues a tres dinàvem i si ens sobrava una mica de temps passàvem per la consulta del fisioterapeuta.

De tres a tres quarts de sis de la tarda tornàvem a fer classe, però si entràvem més tard, els professors no ens deien res, ja que ho teníem justificat. Per últim, de sis a nou tornàvem a entrenar. Aquesta planificació es repetia de dilluns a divendres, però els dissabtes també entrenàvem encara que només al matí, i els dimecres només fèiem una sessió d'entrenament.

### **-Quins dies tens lliures? Què acostumes a fer aquests dies?**

Quan estava al CAR, tenia festa els dimecres i els dissabtes a la tarda i els diumenges durant tot el dia. En aquestes estones que tenia lliures aprofitava sobretot per avançar feina de l'escola i estudiar, i els diumenges anava a visitar alguns familiars.

### **-Què t'anima a continuar-ne la pràctica?**

En moments de cansament o desesperació em poso a pensar en tots els anys que porto dedicada a aquest esport i em dic a mi mateixa que els alts i baixos formen part del dia a dia i no per això haig de deixar de fer el que m'agrada i amb el que porto tant de temps millorant i evolucionant.

### **-Com vius l'èxit? I el teu entrenador?**

Si en acabar l'actuació he realitzat l'exercici que jo volia mostrar al públic, doncs em sento molt satisfeta i contenta perquè el treball i l'esforç diari ha quedat reflectit a la pista. Penso que l'entrenadora viu l'èxit de manera molt semblant a les gimnastes, perquè és un moment en el qual ambdues ens sentim felices que tot el treball del dia a dia s'hagi vist reflectit en la nostra actuació.

### **-Com afrontes el fracàs? I el teu entrenador?**

Quan no quedo en una bona posició, no m'ho prenc molt malament, però moltes vegades em fa ràbia no haver pogut demostrar el que jo sóc capaç de fer. La meva entrenadora se sent de la mateixa manera que jo, realment no m'esbronca, però li fa ràbia que no ho hagi pogut actuar a la perfecció.

### **-Com et sents minuts abans d'actuar? I en el moment de l'actuació? I just després?**

Abans d'actuar penso en realitzar correctament tot el que he treballat al llarg de la temporada. Sempre m'imagino que la competició és un entrenament més, i no per això haig d'esforçar-me més o menys, sinó igual. La pressió i els nervis depenen de cada persona, però jo m'imagino que estic al meu món i realitzo l'exercici en què he estat treballant.

En el moment de l'actuació penso en cadascun dels elements que haig de realitzar a mesura que transcorre l'exercici. No acostumo a ser pessimista ni a posar-me nerviosa, perquè si a l'entrenament he fallat algun dels elements de la coreografia, a la pista no hem

venen al cap, tal sols penso en anar pas a pas i ser conscient de l'exercici que estic realitzant.

Just després d'actuar, i depenent de com hagi executat l'exercici, em sento més o menys satisfeta amb mi mateixa i amb ganes de corregir les errades.

### **-Tens un preparador físic? Quin tipus d'exercicis fas amb ell?**

Al CAR teníem un preparador físic amb el qual realitzàvem exercicis molt diversos. Durant el període preparatori és quan més temps dedicàvem a aquest tipus de preparació, ja que durant el període competitiu havíem de treballar més a fons les coreografies amb el aparells.

Normalment, dedicàvem una hora d'entrenament per a la preparació física amb exercicis com : córrer a l'el·líptica, exercicis d'enfortiment i prevenció de lesions amb fitballs i exercicis amb peses de diferent mesura i amb varietat de repeticions depenent del moment de la temporada.

### **-Alguna vegada el cansament t'ha impedit de continuar un entrenament?**

No m'ho ha impedit, però sí que m'ha perjudicat, pel fet que no et sents amb forces de treball amb el màxim rendiment.

### **-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?**

Els primers mesos de la meva estada al CAR, havia d'apuntar en una llibreta els pensaments negatius que em sorgissin durant l'exercici o durant els entrenaments en general. Cada setmana els explicàvem a la nostra psicòloga i, mitjançant converses, cada setmana havien d'anar desapareixent per tal d'aconseguir un rendiment òptim.

Les sessions amb la psicòloga tenien lloc tots els dilluns. Aquestes dies teníem una taula de respiracions que havíem de dur a terme. Per exemple, existien les respiracions diafragmàtiques, que eren profundes i tenien una finalitat de relaxació.

Fèiem també visualitzacions de l'exercici que havíem treballat aquell dia (pilota, maces, corda, cinta o cercol) i llavors havíem de recrear el poliesportiu on se celebrés la propera competició i imaginar que estàvem actuant allà. La psicòloga cronometrava des del moment en què començàvem a pensar en l'exercici fins que passava 1' 30'', que és el que dura un exercici d'individual. Aleshores, si no ens havia donat temps de visualitzar tot

l'exercici ens preguntava el perquè. Moltes vegades no acabàvem de visualitzar-lo perquè potser havíem hagut d'anar corrents darrere d'un aparell perquè havia anat fora de pista o bé perquè un llançament anava molt llarg, i d'altres aspectes semblants. En el cas que acabéssim a temps ens feia preguntes sobre com ens havíem sentit. Aquesta tècnica era una mena de preparació psicològica de cara a la competició.

Quan arribava el dia de la competició visualitzàvem de nou els exercicis i també ho fèiem amb música.

Durant la competició, sempre havíem de posar en pràctica "l'efecte bombolla", que consistia a romandre en el nostre món, sense veure ni pensar en ningú. No podíem fixar-nos en res del que ens envoltava, tan sols continuar el treball que havíem de realitzar. Aquesta tècnica era important perquè ens mantenia en un estat de concentració continu i sense distraccions.

Quan acabàvem una competició li explicàvem tots els nostres sentiments durant l'estada al poliesportiu i ens preguntava si tot el que ella havia pautat ho havíem seguit. Llavors ella ho apuntava tot i proposava noves tècniques per ajudar-nos a aconseguir un rendiment òptim.

A més, a la nostra psicòloga podíem explicar-li tant preocupacions que formaven part de l'entrenament, com de la nostra vida fora de l'esport, i tot i que les primeres les realitzàvem de manera conjunta, les segones, les explicàvem de manera individual cadascuna de les gimnastes.

**-Que és el que menys t'agrada de la teva vida actual?**

M'agrada tot, no hi ha cap cosa que volgués canviar.

**-Has pensat en la retirada?**

Encara no, crec que em trobo en condicions de continuar durant més anys.

## **GIMNASTA 2**

**-Nom i Cognom:** Irene Martínez

**-Edat:** 11 anys

**-Centre on es troba:** Club Gimnástico Almendralejo, Almendralejo (Badajoz)

**-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

Vaig començar aquest esport als tres anys i em vaig apuntar al club del poble perquè les meves amigues també van fer-ho.

**-Recordes com van ser els teus inicis en la gimnàstica d'elit?**

Doncs, crec que van ser força feliços, ja que tan sols era una nena (encara ho soc), i només pensava a gaudir amb les meves companyes. Gairebé sense adonar-me'n el primer any que vaig competir en el campionat d'Espanya absolut vaig aconseguir la primera posició.

**-Què vas haver de deixar de fer ?**

Vaig haver de deixar de quedar amb les amigues que no practicaven la gimnàstica rítmica. Però, sobretot, el que pitjor portava era no poder anar a les seves festes d'aniversari. Ara ja ho he assumit.

**-Et vas sentir recolzada per l'entorn familiar?**

Sí, molt.

**-Viure com a una esportista d'elit, és com t'imaginaves?**

Sí, jo ja m'imaginava que seria força dur i que no podria fer les mateixes coses que les meves amigues.

**-El pes o l'alçada pot suposar un problema per a la pràctica de la gimnàstica rítmica?**

Per tenir possibilitats d' entrar a l'equip nacional s'ha de ser prima i força alta. Per tant, de vegades hi ha noies que tenen les capacitats físiques i psicològiques per entrar-hi, però el seu pes o la seva alçada els ho impedeixen.

**-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?**

Jo entreno de dilluns a divendres a les tardes després de l'escola i cada dia intento arribar al club amb l'objectiu de fer un entrenament millor que l'anterior.

### **-Tens temps de fer una vida social com qualsevol adolescent?**

Des del meu punt de vista penso que no puc fer les mateixes coses que fa qualsevol adolescent que no practiqui un esport d'alt nivell. M'agradaria poder sortir a passejar tranquil·lament amb els meus amics.

### **-Quins dies tens lliures? Què acostumes a fer aquests dies?**

La majoria de vegades tinc lliure els dissabtes i els diumenges, a excepció de les competicions o els tornejos que cauen en cap de setmana. En els meus dies lliures acostumo a estar amb la família i gaudir-ne.

### **-Què t'anima a continuar-ne la pràctica?**

M'anima a continuar aquest esport el fet que cada dia pugui millorar les meves capacitats físiques ( flexibilitat, elasticitat, rapidesa...) i que també es doni una millora en els meus exercicis. A més, els èxits també m'animen molt.

### **-En què penses en el moment en què estàs actuant?**

Quan em trobo a la pista estic molt segura de mi mateixa perquè sé que he assajat durant molt de temps i sempre m'imagino que tot sortirà bé.

### **-Com vius l'èxit? I el teu entrenador?**

Doncs l'èxit gairebé sempre es viu amb molta felicitat i la meva entrenadora també, tot i que ella sempre diu que no ens hem de confiar i hem de continuar entrenant.

### **-Com afrontes el fracàs? I el teu entrenador?**

Si potser no he entrenat el que havia d'entrenar perquè tots els elements sortissin, o bé aquell dia no em trobo gaire bé i per tant realitzo un mal exercici, doncs faig el raonament que convingui i afronto el fracàs de la millor manera possible. La meva entrenadora sap el que he treballat i entén tots els meus sentiments, per tant afronta el fracàs de les seves gimnastes força bé, perquè sap que hem fet el màxim que podíem.

### **-Com et sents minuts abans d'actuar? I en el moment de l'actuació? I just després?**

Porto competint fa molts anys i no em poso nerviosa en cap moment, potser quan sigui més gran sí, no ho sé. De moment intento entrar a pista contenta i gaudir del que faig.

Ara bé, després d'acabar l'exercici, si sé que ho he fet bé, em sento feliç, però si he tingut moltes errades, em sento amb ganes de treballar més.

**-Tens un preparador físic? Quin tipus d'exercicis fas amb ell?**

No, no tinc un preparador físic exclusiu. La preparació física general i específica la realitzo amb la meva entrenadora.

**-Alguna vegada el cansament t'ha impedit de continuar un entrenament?**

De moment, no.

**-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?**

No en tinc.

**-Que és el que menys t'agrada de la teva vida actual?**

El que menys m'agrada és tenir tan poc temps per estar amb els amics i la família, però és el que he escollit, i mentre pugui continuaré practicant aquest esport.

**-Has pensat en la retirada?**

Encara no, soc molt jove.

### **GIMNASTA 3**

**-Nom i Cognom:** Saioa Agirre Elordui

**-Edat:** 17 anys

**-Centre on es troba:** Club Sakoneta (Leioa-Biscaia)

**-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

Vaig començar a practicar gimnàstica rítmica als vuit anys, però llavors era tan sols una activitat extraescolar a la qual anava dos dies per setmana i no tenia competicions. Veritablement em vaig llençar a l'aventura, ja que mai havia vist cap exhibició d'aquest esport però volia provar-ho. I ara m'encanta!



### **-Recordes com van ser els teus inicis en la gimnàstica d'elit?**

Quan vaig començar la rítmica era una noia molt innocent i gairebé no em vaig adonar que gràcies a tot el que sabia fer estava competint al nivell en què estava fent-ho. Ara que ja han passat uns anys faig la vista enrere i veig una nena feliç i que gaudia practicant gimnàstica rítmica. Actualment, tinc els mateixos sentiments però afegiria el fet de marcar-me uns objectius i lluitar dia a dia per aconseguir-los. Això sí, gaudint d'aquest viatge i fent el que més m'agrada.

### **-Què vas haver de deixar de fer ?**

Vaig deixar de perdre el temps. Sobretot aquell temps que de més petita sempre havia cobert jugant o veient la televisió. Actualment el meu temps és limitat i m'haig d'adaptar a la situació. Acostumo a organitzar-me el temps per poder estudiar, entrenar i fer altres coses que m'agraden, a més de passar estones amb la família i els amics.

### **-Et vas sentir recolzada per l'entorn familiar?**

La meva família sempre m'ha recolzat moltíssim. Fan tot el possible perquè no em falti res (per exemple: si necessito una pilota nova perquè la que tenia s'ha punxat, si m'he de fer un mallot nou, o bé necessito unes punteres noves...), i sempre se sacrifiquen per poder-me portar a Saragossa, Madrid, Granada o a qualsevol altre lloc. Fan el que està en les seves mans perquè jo pugui créixer com a gimnasta, ja que tenen present que això em realitza com a persona i em dona molta experiència, no tan sols esportiva, sinó també personal.

### **-Viure com a una esportista d'elit, és com t'imaginaves?**

Veritablement, mai m'havia plantejat aquesta pregunta. Crec que mai ho he pensat, sinó que he anat millorant i a mesura que obtenia grans resultats les meves entrenadores m'anaven augmentant el nivell dels entrenaments. Crec que per aquest motiu no he trobat mai un canvi massa brusc que m'hagi situat a l'elit.

### **-El pes o l'alçada pot suposar un problema per a la pràctica de la gimnàstica rítmica?**

En la meva opinió tenir una tipologia alta i prima pot influir visualment, però crec que això no vol dir que una persona sigui millor o pitjor practicant gimnàstica rítmica. És

veritat que tenir unes bones condicions físiques ajuda molt en el rendiment d'una persona, però qualsevol noi/a que tingui bones condicions físiques pot practicar aquest esport. Encara que en l'esport d'elit aquest factors sí que es tenen en compte, no hauria de ser així.

### **-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?**

Estic cursant segon de batxillerat i em llevo a les 7 per anar a classe de 8 a 15.30h. Seguidament vaig a casa per dinar i realitzo un entrenament entre 3 i 5 hores depenent del dia. Quan acabo els entrenaments, sopo i faig la feina que tingui de l'institut. Acostumo a anar-me'n a dormir cap a les 00.00h i si tinc exàmens em permeto quedar-me estudiant com a molt tard fins a les dues de la matinada; ja que penso que és important descansar correctament dins d'unes possibilitats.

### **-Tens temps de fer una vida social com qualsevol adolescent?**

Dins del que comporta entrenar moltes hores i participar en campionats els caps de setmana crec que no és tan fàcil portar una vida social com qualsevol altre adolescent, però tot i així no penso que per aquesta raó no la tingui. "Voler és poder", i jo crec que les meves amigues saben quina és la meva situació, l'entenen, la respecten i m'ajuden moltíssim.

### **-Quins dies tens lliures? Què acostumes a fer aquests dies?**

Tinc lliures els dimarts i si no hi ha competicions també els diumenges. Aquests dies aprofito sobretot per estudiar o avançar feina, a menys que surti una estona amb les meves amigues. També m'agrada molt llegir i veure sèries amb la meva família.

### **-Què t'anima a continuar-ne la pràctica?**

El que més m'anima és veure que puc arribar a més. Posar-me objectius i lluitar per ells.

### **-Com vius l'èxit? I el teu entrenador?**

Per a mi l'èxit no és una bona posició. Penso que l'èxit és complir els meus objectius ensenyant tot el que he treballat i si aconseguixo això i a sobre obtinc bons resultats, genial! Les meves entrenadores pensen el mateix que jo, primer he de fer bé el meu treball i després ja arribaran els resultats.

### **-Com afrontes el fracàs? I el teu entrenador?**

Per poder respondre a aquesta pregunta tinc una frase que sempre em repeteixen les meves entrenadores quan els esdeveniments no s'esdevenen com jo voldria: “Entrenem per competir i competim per continuar entrenant”.

### **-Com et sents minuts abans d'actuar? I en el moment de l'actuació? I just després?**

Abans d'actuar no em considero una persona nerviosa, ja que m'agrada escoltar les últimes indicacions de les meves entrenadores i centrar-me en l'exercici que realitzaré.

Durant l'exercici procuro estar centrada i autoanimar-me, per tal de no desconcentrar-me amb les coses que m'envolten.

En acabar l'exercici les meves entrenadores sempre em reben amb una abraçada i escolto les seves correccions, llavors abans de treure'm el mallot repeteixo tots els elements i dificultats que m'han dit.

### **-Tens un preparador físic? Quin tipus d'exercicis fas amb ell?**

Actualment no tinc un preparador físic, però sí que el vaig tenir fa dos anys i em va ajudar molt en el meu rendiment esportiu. Amb ell realitzava exercicis de força i de resistència, gràcies a les quals vaig millorar molt els salts i vaig agafar bona forma física.

### **-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?**

Mai he tingut cap psicòleg esportiu, encara que penso que el paper d'aquest professional és molt important en el rendiment de qualsevol esportista. En el meu cas, aquesta funció l'exerceixen les meves entrenadores i els meus pares.

### **-Que és el que menys t'agrada de la teva vida actual?**

El que menys m'agrada és el fet de sentir-me cansada i angoixada. Però realment tota la resta recompensa.

### **-Has pensat en la retirada?**

He pensat en una retirada a llarg termini, ja que de moment m'agradaria continuar practicant aquest esport mentre el meu cos i el meu cap m'ho permetin.

### **Mèrits:**

Campiona d'Espanya infantil 2013, Campiona d'Espanya junior 2014,2015, tercera posició en la primera categoria espanyola 2016 i subcampiona d'Espanya en primera categoria el 2017. També he tingut la sort de competir en tornejos internacionals com els de Portugal, Itàlia o Bulgària.

#### GIMNASTA 4

**-Nom i Cognom:** Polina Berezina

**-Edat:** 19 anys

**-Centre on es troba:** CAR de Madrid

Vaig néixer a Moscou (Rússia) l'any 1997 i amb 4 anys vaig venir a viure a Guardamar del Segura (Alacant). Des de molt petita vaig començar a practicar rítmica al “Club gimnasia rítmica Torrevieja”, però fa un any que entreno al CAR de Madrid.

Tinc un preparador físic amb el qual realitzem una gran varietat d'exercicis, sobretot al gimnàs, per aconseguir la força, la resistència aeròbica i anaeròbica, i l'agilitat que necessitem per rendir al màxim en la nostra disciplina.

En canvi, no tinc cap preparador psicològic. Penso que seria molt important tenir la figura d'aquest professional en el nostre esport, ja que ens ajudaria a afrontar amb més seguretat totes les situacions de la nostra vida, ja sigui en els entrenaments i competicions, per obtenir el màxim rendiment, o en la nostra vida diària, perquè et pugui escoltar i donar consells sobre allò que et preocupa.

#### GIMNASTA 5

**-Nom i Cognom:** Noa Ros

**-Edat:** 15 anys

**-Centre on es troba:** Club Mabel (Benicarló, Castelló)

**-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

Vaig començar a practicar gimnàstica rítmica als onze anys perquè unes amigues feien aquest esport i vaig voler provar.

**-Recordes com van ser els teus inicis en la gimnàstica d'elit?**

Molt bons, recordo unes sensacions molt boniques i especials.

**-Què vas haver de deixar de fer ?**

Per poder endinsar-me en el món de l'elit vaig haver d'abandonar el meu poble per anar a viure a Benicarló. Al poble, vaig deixar el més important per a mi: la família (avis, tiets, cosins), els amics, i els animallets.

**-Et vas sentir recolzada per l'entorn familiar?**

La meva família em va recolzar moltíssim en tot moment.

**-Viure com a una esportista d'elit, és com t'imaginaves?**

Practicar gimnàstica rítmica d'alt nivell no és com m'imaginava, ja que penso que a la llarga és més del que pensava. No obstant, m'encanta practicar aquest esport i les bones sensacions sobrepassen el sacrifici diari.

**-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?**

M'aixeco a dos quarts de vuit del matí i vaig a l'institut fins les 14.30 o les 15.30h, depenent del dia. A aquesta hora torno a casa per dinar i començo els entrenaments a les 16.30h i els acabo cap a les 21-21.30h. Més tard sopo i me'n vaig a dormir.

Pel que fa als deures i l'estudi, aprofito el temps que tinc després de venir de l'escola i a la nit després dels entrenaments.

**-Tens temps de fer una vida social com qualsevol adolescent?**

Realment crec que no necessito tenir una gran vida social fora de la rítmica. M'agrada practicar el que faig i penso que aquest esport requereix rigor, treball i constància. A més, les amistats que tinc formen part de l'entorn esportiu en què em moc.

**-Quins dies tens lliures? Què acostumes a fer aquests dies?**

Normalment és els diumenges quan no tinc entrenament. Aquest dia de la setmana aprofito per visitar la meva família (avis, cosins, tiets...) i també per avançar deures.

**-Tens un preparador físic? Quin tipus d'exercicis fas amb ell?**

No tinc un preparador físic pròpiament dit, sinó que la meva entrenadora fa aquesta funció. Amb ella realitzem tots els exercicis de resistència i força que necessitem per rendir al màxim.

**-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?**

No tinc un preparador psicològic, però tampoc crec que sigui imprescindible la figura d'aquest en l'esport. La teva ment és qui mana, tu ets qui has de reaccionar davant els problemes que se't presentin, i penso que els pares són el millor recolzament que un pot tenir.

Jo tinc la sort de tenir molt bona relació amb els meus pares i amb la meva família, i per a mi, la seva presència és essencial.

**-El pes o l'alçada pot suposar un problema per a la pràctica de la gimnàstica rítmica?**

No necessàriament. És clar que una gimnasta que sigui alta i prima et fa desenvolupar certes expectatives en relació amb la seva manera d'actuar i de practicar gimnàstica rítmica però no penso que hagi de ser un factor tan important, encara que la federació ho controli molt. En relació amb el pes, el seu control sol ser una qüestió més aviat de salut, i no tant de presència.

**-Què t'anima a continuar-ne la pràctica?**

Aquest esport m'omple totalment. Acostumo a proposar-me reptes i arribar al cim sense abandonar.

**-Com vius l'èxit? I el teu entrenador?**

Crec que ho visc d'una manera humil i les meves entrenadores també, ja que em recolzem moltíssim. M'agrada molt signar autògrafs i acollir totes les nenes que necessitin la meva ajuda.

**-Com afrontes el fracàs? I el teu entrenador?**

No som perfectes i, per tant, les errades sempre existiran, per això s'han d'acceptar i corregir. Quan no obtinc un bon resultat, no defalleixo, sinó que això em permet agafar forces per millorar en la propera competició.

**-Com et sents minuts abans d'actuar? I en el moment de l'actuació? I just després?**

Abans d'actuar no em poso nerviosa, durant l'actuació m'emociono molt i en acabar penso en continuar treballant per millorar els meus exercicis.

**-Que és el que menys t'agrada de la teva vida actual?**

Tot i que trec molt bones notes a l'institut, no m'agrada tenir tan poc temps per fer deures i estudiar.

**-Has pensat en la retirada?**

Mai he pensat en la retirada.

**Mèrits:**

He sigut campiona d'Espanya Júnior honor 2017 i medalla d'or en la primera categoria de conjunts l'any 2016. He sigut durant molts anys campiona d'Espanya tant en la modalitat de conjunts com en la modalitat individual. A més, he tingut la sort de participar en europeus i d'aconseguir medalles en tornejos internacionals.

**GIMNASTA 6**

**-Nom i Cognom:** Erika Valls Pons

**-Edat:** 16 anys

**-Centre on es troba:** CAR de Sant Cugat

**-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

Vaig començar amb set anys quan vaig veure que unes amigues de la meua classe el practicaven. En aquell moment em va cridar l'atenció la seva elasticitat i el seu moviment al ritme de la música, llavors m'hi vaig apuntar.

### **-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?**

Entreno sis hores al dia (aproximadament). Al matí realitzo la preparació física (uns dies resistència i altres força), continuo amb la preparació específica, la flexibilitat, les dificultats, els salts i practico els exercicis amb els aparells. A la tarda realitzo una hora i mitja de ballet i les hores restants continuo amb les coreografies.

### **-Tens temps de fer una vida social com qualsevol adolescent?**

Si realment vols portar una vida com a esportista d'alt nivell i a la vegada continuar estudiant, has de saber renunciar a portar una vida com qualsevol adolescent i reduir els teus temps d'oci.

### **-Quins dies tens lliures? Què acostumes a fer aquests dies?**

Tinc descans els dimecres a la tarda i els diumenges. Aquests dies acostumo descansar, estudiar i passar estones amb la meva família.

### **-Tens un preparador físic? Quin tipus d'exercicis fas amb ell?**

Sí, ell em fa una planificació dels exercicis de resistència i força que he de realitzar amb les màquines del gimnàs i amb les peses, i sobretot també exercicis per prevenir lesions.

### **-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?**

Sí que el tinc i crec que és molt important la seva presència ja que les gimnastes d'elit no portem una vida com qualsevol altre adolescent, sinó que físicament tenim un cansament extra i mentalment hem de ser molt fortes per no desviar-nos del camí que ens porti a gaudir del nostre esport rendint al màxim. També penso que a l'hora de competir o realitzar exhibicions davant un gran públic és fonamental saber controlar els nervis i en aquest aspecte el psicòleg t'ajuda a mentalitzar-te.

### **-El pes o l'alçada pot suposar un problema per a la pràctica de la gimnàstica rítmica?**

Malauradament, sí. D'una banda les noies baixes acostumen a ser més àgils que les persones molt altes, ja que els suposa un grau de dificultat més gran controlar el seu cos. D'altra banda, el pes pot suposar un problema a l'hora de practicar gimnàstica rítmica perquè l'abundància de greixos al cos pot provocar més lesions o problemes de salut.



## GIMNASTA 7

**-Nom i Cognom:** Esther Cobo Fernández

**-Edat:** 20 anys

**-Centre on es troba:** Club escuela gimnasia rítmica Zaragoza (Saragossa-Aragó).

**-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?**

De les 8 del matí a les 3 de la tarda estudio Medicina a la universitat i a la tarda, de 16.00 a 20.00, entreno. Arribo a casa a les 20:30h, em dutxo, ordeno l'habitació, preparo les coses per a l'endemà, i cap a les 21:30 h sopo amb la meva família. Un cop he sopat aprofito per estudiar. Uns dies em costa més que d'altres concentrar-me, depenent del cansament que tingui, per aquest motiu no em permeto anar al llit més tard de les 1:30h.

**-Tens temps de fer una vida social com qualsevol adolescent?**

Veritablement m'agradaria respondre "Sí", però en realitat no és així. No puc portar la vida social que porta un adolescent normal, ja que tinc molt poc temps per a mi. Però també s'ha de dir que si saps organitzar-te, hi ha temps per a tot.

**-Quins dies tens lliures? Què acostumes a fer aquests dies?**

Entreno els dilluns, els dimecres, els divendres, els dissabtes i els diumenges, per tant tinc dos dies lliures. Ara bé en aquests dies de descans treballo en una escola donant classes de gimnàstica rítmica (dimarts) i els dijous aprofito per estudiar tota la tarda o quedar per fer treballs.

**-Tens un preparador físic? Quin tipus d'exercicis fas amb ell?**

Al club no tenim un preparador físic pròpiament, però sí que hi ha entrenadores que han estudiat INEF, i per tant són elles les que ens fan una planificació de la preparació física. En aquesta preparació tenim taules amb diferents exercicis i fem molts circuits amb diferents estacions, relleus, salts amb la corda i de córrer per tal de millorar la resistència anaeròbica.

**-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?**

En aquests moments no tenim psicòleg. N'hem tingut altres anys, però actualment no. Sota el meu punt de vista el psicòleg esportiu és una persona important, sobretot en certs nivells competitiu, però també s'ha de tenir en compte que això comporta una despesa extra per al club.

**-El pes o l'alçada pot suposar un problema per a la pràctica de la gimnàstica rítmica?**

No crec que sigui un problema, però sí que és cert que aquest esport requereix molta agilitat i flexibilitat, i per tant es convenient tenir un pes adequat a l'hora de realitzar certs moviments, per tal d'evitar lesions o per poder aguantar millor l'entrenament, sense fatigar-se massa.

### **GIMNASTA 8**

**-Nom i Cognom:** Yaiza Rivero

**-Edat:** 14 anys

**-Centre on es troba:** Moratalaz, però cedida al CG Coslada (Madrid)

**-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

Vaig començar als 6 anys, però va ser decisió de la meva mare, ja que ella volia que practiqué algun esport.

**-Recordes com van ser els teus inicis en la gimnàstica d'elit?**

Gairebé no me'n recordo, ja que era molt petita i tinc tan sols imatges borroses del meu primer campionat d'Espanya.

**-Què vas haver de deixar de fer?**

Per tal de dedicar-me a la gimnàstica rítmica d'alt nivell vaig haver de deixar d'anar a la piscina.

**-Et vas sentir recolzada per l'entorn familiar?**

Sí, perquè vaig decidir fer el que m'agradava i ells volen el millor per a mi.

**-Viure com a una esportista d'elit, és com t'imaginaves?**

Realment creia que seria més senzill, però és força sacrificat, ja que has de privar-te de realitzar altres activitats.

**-El pes o l'alçada pot suposar un problema per a la pràctica de la gimnàstica rítmica?**

El pes o l'alçada sí que poden condicionar la teva estada en el món de la gimnàstica rítmica d'elit, però si vols practicar aquest esport i no ets acceptada per la federació pots optar per formar part de clubs que tinguin un nivell inferior, ja que allà ningú et discriminarà.

**-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?**

La meva rutina és força monòtona: em llevo, esmorzo, vaig a l'institut, dino i més tard entreno durant 4h i mitja. Un cop finalitzat l'entrenament sopo i me'n vaig al llit, ja que no tinc gairebé temps per fer res més.

**-Tens temps de fer una vida social com qualsevol adolescent?**

No com qualsevol adolescent, però sempre que puc acostumo a quedar amb les companyes de rítmica perquè són les que tenen el mateix horari que jo.

**-Quins dies tens lliures? Què acostumes a fer aquests dies?**

Tan sols tinc lliure els diumenges, i molts d'aquests he d'assistir a competicions o tornejos, per tant, és com si no tingués cap dia de descans.

**-Què t'anima a continuar-ne la pràctica?**

M'anima a continuar-ne la pràctica el fet que m'aporta moltes habilitats positives per a la meva vida quotidiana.

**-Com vius l'èxit? I el teu entrenador?**

Crec que s'ha de ser humil i si aconseguim una bona posició és perquè hem treballat el necessari i ens ho mereixem.

**-Com afrontes el fracàs? I el teu entrenador?**

El fracàs l'afronto com un factor positiu que em fa voler entrenar al màxim per poder obtenir els resultats que desitjo.

**-Com et sents minuts abans d'actuar? I en el moment de l'actuació? I just després?**

Abans d'actuar i durant l'actuació em sento una mica nerviosa, i després satisfeta o decebuda amb mi mateixa.

**-Tens un preparador físic? Quin tipus d'exercicis fas amb ell?**

Sí, en el club tenim un preparador físic amb el qual realitzem exercicis per poder rendir al màxim en els nostres entrenaments i competicions.

**-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?**

Sí, tenim una sessió de psicologia al mes, en la qual realitzem molts exercicis de relaxació.

**-Que és el que menys t'agrada de la teva vida actual?**

No hi ha res que no m'agradi.

**-Has pensat en la retirada?**

No, espero que sigui d'aquí a molts anys i que les lesions en siguin les culpables.

**Mèrits:**

Tercera classificada espanyola en la primera fase d'Iberdrola.

**GIMNASTA 9**

**-Nom i Cognom:** Paula Gómez Joquera

**-Edat:** 17 anys

**-Centre on es troba:** Gimnasta del Club Beti Aurrea (Vitòria-Gasteiz)

**-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

Vaig començar aquest esport als sis anys quan vaig veure que unes nenes feien l'spagat<sup>57</sup>, llavors jo també vaig voler fer-lo.

**-Recordes com van ser els teus inicis en la gimnàstica d'elit?**

Recordo uns entrenaments molt durs en iniciar la gimnàstica rítmica d'alt nivell, i continuen sent-ho.

**-Què vas haver de deixar de fer ?**

D'una banda vaig haver de deixar de costat la vida social que tenia i de l'altra vaig haver de començar a dedicar menys temps als estudis ja que els entrenaments són molt llargs.

**-Et vas sentir recolzada per l'entorn familiar?**

Sí, per tota la meva família.

**-Viure com a una esportista d'elit, és com t'imaginaves?**

No m'imaginava que arribaria tan lluny.

**-El pes o l'alçada pot suposar un problema per a la pràctica de la gimnàstica rítmica?**

Penso que tenir massa pes suposa una major probabilitat de patir lesions.

**-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?**

Vaig a l'institut i quan acaben les classes me'n vaig directament a entrenar fins a l'hora de sopar, moment en què torno cap a casa i estudio.

**-Tens temps de fer una vida social com qualsevol adolescent?**

No, no em queda gairebé temps per fer altres coses que no sigui la gimnàstica rítmica i les feines de l'escola.

**-Quins dies tens lliures? Què acostumes a fer aquests dies?**

---

<sup>57</sup> Spagat: posició física en la qual les cames estan esteses en direccions oposades formant un angle de 180° o superior.

Tan sols tinc lliure els dimecres, ja que els diumenges també tinc entrenament, per això aprofito per avançar feina de l'institut i per anar al fisioterapeuta.

**-Què t'anima a continuar-ne la pràctica?**

Continuo fent gimnàstica rítmica perquè m'agrada molt i la seva pràctica em fa gaudir i a la vegada desfogar-me de la rutina de l'escola.

**-Com vius l'èxit? I el teu entrenador?**

No considero la paraula èxit, sinó "treball reconegut".

**-Com afrontes el fracàs? I el teu entrenador?**

No comptabilitzo les vegades que he fracassat, simplement penso en seguir treballant per aconseguir els meus objectius.

**-Com et sents minuts abans d'actuar? I en el moment de l'actuació? I just després?**

Abans d'actuar estic molt nerviosa, però una vegada a pista em concentro i només penso en tots els elements que he de fer. En acabar l'exercici em sento amb ganes de continuar treballant, ja que depenent de com em surti hauré de corregir unes coses o d'altres.

**-Tens un preparador físic? Quin tipus d'exercicis fas amb ell?**

Sí que en tinc. Amb ell acostumo a anar a la piscina i fer diversos exercicis, sobretot exercicis de prevenció de lesions.

**-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?**

Sí, i a més crec que és molt important la figura d'aquest professional a l'esport. Ell m'ajuda a perdre la por a causa de les lesions que he tingut, és a dir, m'ajuda a passar pàgina en la meua vida. També realitzo exercicis de relaxació.

**-Que és el que menys t'agrada de la teua vida actual?**

No m'agrada que em jutgin (moltes vegades ho fan) perquè no em consideren una adolescent normal a causa del ritme de vida que porto.

**-Has pensat en la retirada?**

Alguna vegada sí.

## **Mèrits:**

He estat diverses vegades campiona d'Espanya i dos cops Campiona d'Europa, a més de ser finalista en un internacional a Lisboa.

## **GIMNASTA 10**

**-Nom i Cognom:** Conjunt Infantil Geieg

**-Edat:** 11-12 anys

**-Centre on es troba:** Rítmica Geieg (Girona)

**-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

La majoria vam començar entre els cinc i els sis anys

**-Recordes com van ser els teus inicis en la gimnàstica d'elit?**

Sí, van ser força complicats i molt durs, ja que has d'aprendre a compaginar els estudis amb els entrenaments i amb altres activitats que t'agradin.

**-Què vas haver de deixar de fer ?**

Vaig haver de deixar d'anar al parc a jugar amb els meus amics.

**-Et vas sentir recolzada per l'entorn familiar?**

Moltíssim.

**-Viure com a una esportista d'elit, és com t'imaginaves?**

La veritat és que no.

**-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?**

Al matí anem a l'escola i a la tarda entrenem.

**-Tens temps de fer una vida social com qualsevol adolescent?**

No, tenim el temps molt limitat.

**-Quins dies tens lliures? Què acostumes a fer aquests dies?**

Tan sols tenim festa els diumenges i aprofitem sobretot per descansar de tota la setmana.

**-Què t'anima a continuar-ne la pràctica?**

El fet que ens agradi molt gràcies al recolzament de la nostra entrenadora.

**-Com vius l'èxit? I el teu entrenador?**

Quan aconseguim un bon resultat ens n'alegrem molt i això ens ajuda a motivar-nos per a les pròximes competicions.

**-Com afrontes el fracàs? I el teu entrenador?**

De vegades ens enfadem entre nosaltres perquè no hem pogut donar el màxim en una actuació, però sempre intentem entendre'ns les unes amb les altres i corregir els errors.

**-Com et sents minuts abans d'actuar? I en el moment de l'actuació? I just després?**

Abans d'actuar estem una mica nervioses, però a la vegada tenim ganes d'entrar a pista. Durant l'actuació pensem en no cometre cap error i donar el màxim de nosaltres mateixes. Després d'actuar sentim que hem demostrat tot el treball que hem estat realitzant dia a dia.

**-Tens un preparador físic? Quin tipus d'exercicis fas amb ell?**

No en tenim, però la nostra entrenadora fa aquesta funció.

**-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?**

No.

**-El pes o l'alçada pot suposar un problema per a la pràctica de la gimnàstica rítmica?**

Creiem que sí.

**-Has pensat en la retirada?**

No, encara no.

**Mèrits:**



Novena posició al campionat d'Espanya de l'any passat i Campiones de Catalunya

### **GIMNASTA 11**

**-Nom i Cognom:** Tamara Ramos

**-Edat:** 22 anys

**-Centre on es troba:** Club Rítmica Vallecas (Madrid)

**-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?**

Estudio a la universitat durant el matí de dilluns a divendres, i a la tarda faig els entrenaments de 3-4 hores, depenent del dia.

**-Tens temps de fer una vida social com qualsevol adolescent?**

La meva vida no és igual que la de qualsevol adolescent, però si m'organitzo bé tinc temps de gaudir de la meva vida social.

**-Quins dies tens lliures? Què acostumes a fer aquests dies?**

Tinc lliures els caps de setmana que no hi ha competicions. Aquests dies aprofito per descansar, dormir, estudiar, sortir amb els amics o anar a veure la família.

**-Tens un preparador físic? Quin tipus d'exercicis fas amb ell?**

No tinc la figura concreta de preparador físic al club, però amb les entrenadores fem exercicis de potència, força i resistència.

**-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?**

No tinc un preparador psicològic. Penso que en aquest esport no és tan important la presència d'aquesta figura encara que reconec que a algunes gimnastes realment sí que els ajuda.

**-El pes o l'alçada pot suposar un problema per a la pràctica de la gimnàstica rítmica?**

Penso que l'alçada no suposa cap problema en la pràctica de gimnàstica rítmica. En canvi, l'excés de pes no el consideraria un problema, sinó més aviat un obstacle, ja que et limita molt la realització de certs moviments, els salts, les recepcions i l'agilitat a la pista.

### **Mèrits:**

Resultats en Campionats d'Espanya de conjunts en la primera categoria: tercera posició (2012), segona posició (2013) i tercera posició (2014-2016).

### **GIMNASTA 12**

**-Nom i Cognom:** Paula Blanco Carrelo

**-Edat:** 16 anys

**-Centre on es troba:** Club rítmica Galaica (Gijón, Astúries)

**-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

Vaig començar a practicar rítmica als set anys com a activitat extraescolar.

**-Recordes com van ser els teus inicis en la gimnàstica d'elit?**

Vaig començar fent exercicis de conjunt al 2012 i 2013, i després del campionat d'Espanya em va cridar la Selecció Espanyola per assistir a una concentració.

**-Què vas haver de deixar de fer ?**

Vaig haver de deixar d'anar a les festes d'aniversari, però no li donava (ni l'hi ono) gaire importància, ja que el que m'agrada és el que estic practicant.

**-Et vas sentir recolzada per l'entorn familiar?**

Sí.

**-Viure com a una esportista d'elit, és com t'imaginaves?**

Ara per ara no em considero esportista d'elit.

**-El pes o l'alçada pot suposar un problema per a la pràctica de la gimnàstica rítmica?**

Crec que l'altura no pot suposar cap problema. En canvi, penso que el pes sí, perquè com més pesis tindràs més possibilitat de lesionar-te; sobretot, realitzar els salts i els equilibris, ja que els genolls han de suportar tota aquesta massa.

**-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?**

Vaig a l'institut fins a l'hora de dinar. Abans d'anar-me'n a entrenar aprofito per fer deures i de cinc a vuit tinc entrenament de dilluns a divendres. En tornar a casa continuo estudiant.

**-Tens temps de fer una vida social com qualsevol adolescent?**

Sí que tinc temps per fer una vida social, però no és la mateixa que un adolescent que no practica cap esport o no té cap activitat extraescolar.

**-Quins dies tens lliures? Què acostumes a fer aquests dies?**

Tinc lliures els caps de setmana llevat que tingui competicions o tecnificació de la Federació Asturiana. De vegades ens deixen lliure un dia laboral per fer treballs de l'institut.

**-Què t'anima a continuar-ne la pràctica?**

Continuo practicant gimnàstica rítmica perquè m'encanta!

**-Com vius l'èxit? I el teu entrenador?**

Visc l'èxit alegrant-me'n molt i la meva entrenadora se n'orgulleix molt.

**-Com afrontes el fracàs? I el teu entrenador?**

Ho afronto pensant que de les errades se n'aprèn i tot es pot millorar. La meva entrenadora hi és sempre per recolzar-me.

**-Com et sents minuts abans d'actuar? I en el moment de l'actuació? I just després?**

Abans d'actuar acostumo a sentir-me amb moltes ganes d'entrar a pista, gaudir i actuar de la forma en què jo sé. Ara bé, quan estic fent l'exercici no puc pensar en els meus

sentiments, simplement estic concentrada en el muntatge. Quan acabo d'actuar em sento més satisfeta o menys, depenent de com m'hagi sortit l'exercici.

**-Tens un preparador físic? Quin tipus d'exercicis fas amb ell?**

Durant el període precompetitiu vam tenir una preparadora física. Amb ella entrenàvem tres dies a la setmana i fèiem exercicis de força i resistència.

**-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?**

Quan hem d'assistir a les tecnificacions tenim una preparadora psicològica. Per exemple, el cap de setmana passat em va ajudar a remuntar una competició que a causa d'un incident no m'havia anat del tot bé.

**-Que és el que menys t'agrada de la teva vida actual?**

Tot m'agrada.

**-Has pensat en la retirada?**

De moment no, m'agrada pensar en el dia a dia i no en el futur.

### **GIMNASTA 13**

**-Nom i Cognom:** Cristina Pérez García

**-Edat:** 22 anys

**-Centre on es troba:** Polideportivo Puente de Vallecas (CEP Rítmica Vallecas)  
(Comunitat de Madrid)

**-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

Als sis anys em va cridar l'atenció la gimnàstica rítmica que es practicava al poliesportiu del meu barri. Ara bé, quan la meva mare va demanar per apuntar-m'hi li van dir que no tenien cap grup de nenes tan petites i per tant no podia apuntar-m'hi. Llavors ens vam

apropar a l'altre costat del pavelló, on es practicava la gimnàstica rítmica, i em van fer una prova per poder entrar al club . Em van agafar en aquell moment.

### **-Et vas sentir recolzada per l'entorn familiar?**

La família?! El gran recolzament que es troba rere el teló i que és tan important per a tots els esportistes. Des de petita m'han portat als entrenaments i les competicions; arribant a romandre un dia sencer a un pavelló per tan dols veurem actuar durant 2' 30''. Fins i tot han deixat de sortir fora a les vacances per portar-me als entrenaments. També s'han gastat molts diners en mallots, sessions de fisioteràpia...S'han recorregut tota Espanya per tal que jo fes el que m'agradava, han recolzat els meus triomfs i les meves derrotes. Han estat sempre al meu costat i ho valoro molt. La família és una cosa única!

### **-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?**

M'aixeco a les sis del matí per anar a la universitat on estudio INEF. Actualment estic fent el tercer curs de la carrera, però abans vaig realitzar el cicle formatiu TAFAD. Quan acabo les classes menjo i a les tres torno a sortir de casa per anar a treballar, ja que soc monitora de dansa moderna i gimnàstica rítmica en dues escoles. En acabar de treballar assisteixo als entrenaments. Acostumo a entrenar entre tres i quatre hores de dilluns a divendres, per tant, fins a les 21:30 no acabo els entrenaments. Llavors torno a casa, sopo, em dutxo, i és quan comença el temps que tinc per dedicar a les feines i els treballs de la universitat. Per això acostumo a anar-me'n al llit a la una de la matinada si tinc poca feina, però si en tinc molta, aguanto desperta fins que el meu cos aguanti. Cal afegir que gairebé tots els caps de setmana tinc una competició, o dues, per la qual cosa haig de matinar i tampoc tinc temps per estudiar.

### **-Tens temps de fer una vida social com qualsevol adolescent?**

Penso que per a mi l'adolescència ja ha passat. Tan de bo continués en aquesta etapa! Realment no puc seguir el mateix ritme de vida que una altra persona que no practiqui la gimnàstica rítmica a aquest nivell. Per aquest motiu, penso que els dies que no entreno soc capaç d'aprofitar el meu temps lliure millor que qualsevol altre persona que disposa de més temps. Durant la setmana les meves amigues queden per fer treballs o prendre alguna cosa juntes, però jo no puc mai, ja que he d'entrenar. Aquestes situacions em provoquen tristesa per no poder gaudir amb elles, però a la vegada penso que hi ha coses que no puc aconseguir sense aquests sacrificis diaris.

### **-Quins dies tens lliures? Què acostumes a fer aquests dies?**

Els dies que tinc lliure són aquells que no podem anar a entrenar perquè alguna de les companyes del conjunt té una cita important amb el metge, té un examen a la tarda, etc. Si coincideix que aquests dies són laborals acostumo a descansar mitja hora i llavors aprofito tota la tarda per fer activitats de classe i estudiar. Si no és així, doncs surto amb les meves amigues una estona.

### **-Què t'anima a continuar-ne la pràctica?**

En primer lloc, m'apassiona la gimnàstica rítmica i continua apassionant-me de del primer dia que vaig entrar en aquell pavelló. Si n'abandonés la pràctica seria perquè m'ha deixat d'agradar tant com m'agrada ara o perquè les lesions que tinc s'aguditzessin (hernia discal i sinovitis al turmell). El meu objectiu és continuar la pràctica de la gimnàstica rítmica fins que el temps i el treball ho permetin. Penso que la meva edat és amb la que més es gaudeix competint, malgrat que és quan més es pateix entrenant degut a lesions o dolors crònics.

### **-Com vius l'èxit? I el teu entrenador?**

Òbviament l'èxit el visc amb alegria, ja que és la recompensa per tot el treball realitzat. En canvi, penso que s'aprèn més amb el fracàs i per tant, si has patit derrotes sabràs valorar més els èxits. Les meves entrenadores viuen els èxits com a impulsos i ganes per seguir treballant.

### **-Com et sents minuts abans d'actuar? I en el moment de l'actuació? I just després?**

Abans d'actuar sento nervis i molta tensió en el meu cos, però penso que són sensacions necessàries a l'hora de competir perquè et fan estar més atent a tot el que pot passar quan estàs actuant. També t'ajuden a tenir els reflexos òptims que et permeten actuar de la manera habitual. En el moment d'actuar em sento nerviosa, eufòrica i alegre, encara que també amb una mica d'incertesa pel que podria passar durant l'exercici. Després d'actuar presento unes sensacions o unes altres depenent de com ens hagi sortit l'exercici. Si el treball realitzat no és força bo sento frustració, decepció i una gran tristesa. Ara bé, si ho hem fet bé em sento emocionada, alegre i amb moltes ganes de plorar per tota la tensió acumulada.

### **-Tens un preparador físic? Quin tipus d'exercicis fas amb ell?**

No, no tenim preparador físic. Aquests esport no té el mateix abastiment que el futbol, per exemple i per tant no disposem de tants recursos econòmics per permetre'ns-ho. És la nostra entrenadora qui ens prepara físicament amb diversos exercicis adaptats al treball que fem en els muntatges.

**-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?**

No en tinc, sinó que són les nostres entrenadores les que ens ajuden en l'aspecte psicològic, encara que no facin molt d'èmfasi en aquest treball. Per exemple, si veu que alguna de nosaltres té por, nervis o algun problema més greu, ella parla amb nosaltres i intenta ajudar-nos per tal que rendim al màxim i actuem amb confiança.

**-Que és el que menys t'agrada de la teva vida actual?**

El que menys m'agrada és el fet de tenir molt poc temps per fer altres activitats que no siguin gimnàstica rítmica, com per exemple el ball, o portar un altre tipus de vida social per poder passar més estona amb els amics.

**-El pes o l'alçada pot suposar un problema per a la pràctica de la gimnàstica rítmica?**

Tant el pes com l'estatura no suposen cap problema per a la pràctica de gimnàstica rítmica en nivells baixos. Encara que en nivells superiors un pes elevat provoca un major risc de lesions i per a la federació també és important l'estètica.

**-Has pensat en la retirada?**

Cada cop que ho faig penso que és impossible ja que m'imagino sense anar a entrenar tots els dies i sense poder sentir les emocions que experimento a l'hora de competir i penso que no puc deixar-ho. En canvi, veig que em vaig fent gran i cada vegada tinc més responsabilitats, ja que aviat acabaré la universitat, hauré de treballar, i la compatibilitat horària no serà la mateixa.

**Mèrits:**

-Campiones d'Espanya a la final per aparell i Subcampiones d'Espanya a la classificació general SENIOR Campionat d'Espanya 2011.

- Ascens a Primera Categoria.
- Tercera posició a la classificació general primera categoria Campionat d'Espanya 2012.
- Subcampiones d'Espanya a la classificació general i terceres d'Espanya a la final de la primera categoria Campionat d'Espanya 2013.
- Subcampiones d'Espanya primera categoria en Copa d'Espanya 2013.
- Terceres d'Espanya primera categoria Campionat d'Espanya 2014.
- Terceres d'Espanya primera categoria Campionat d'Espanya 2016.
- Campiones d'Espanya primera categoria en Copa d'Espanya 2017 (2a fase).
- Tres vegades consecutives Campiones del torneig Nacional Euskalgym a Primera Categoria (2013,2014,2015). (Torneig molt important a nivell nacional.)

#### **GIMNASTA 14**

##### **-Noms, cognoms i edats:**

Clara Esquerdo (17), Mónica Alonso (19), Ana Gayán (17), Alba Polo (16) Victoria Cuadrillero (17) i Lía Rovira (16)

**-Centre on es troba:** CAR de Madrid. Components del nou Conjunt sènior de la Selecció Espanyola de Gimnàstica Rítmica.

##### **-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?**

Nosaltres entrenem tres hores al matí i tres hores més a la tarda perquè d'aquesta manera podem combinar les hores d'entrenament amb els estudis.

##### **-Quins dies teniu lliures? Què acostumeu a fer aquests dies?**

Tenim lliure els dijous i els dissabtes a la tarda, i, si no hi ha competicions, els diumenges descansem. Aquests dies aprofitem per estudiar i veure la nostra família.

##### **-Teniu un preparador físic? Quin tipus d'exercicis feu amb ell?**



Sí que en tenim. Acostumem a fer un dia exercicis cardiovasculars per millorar la resistència i la força, i un altre anem al gimnàs per tal de fer exercicis més específics que enforteixin la musculatura i previnguin lesions.

**-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?**

No disposem d'un preparador psicològic.

### **GIMNASTA 15**

**-Nom i Cognom:** Natalia Mora Gimeno

**-Edat:** 21 anys

**-Centre on es troba:** Club Gimnasia Rítmica Riba-Roja (Riba-roja de Túria, València)

**-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

Vaig començar aquest esport amb 3 anys. Al principi compaginava classes de ballet amb entrenaments de rítmica, però als 8 anys li van dir a la meva mare que tenia moltes qualitats per practicar la gimnàstica i que hauria d'inscriure'm a un club de competició.

Una de les coses que més em cridava l'atenció eren els mallots amb què les gimnastes actuaven, per això vaig decidir entrar a un club.

**-Recordes com van ser els teus inicis en la gimnàstica d'elit?**

Recordo que la meva entrenadora em va comunicar que m'havien trucat per assistir a una concentració de gimnàstica rítmica a Lleó (per part de la Selecció Espanyola) i a causa d'aquesta gran oportunitat em deia que havia de començar a entrenar més.

**-Què vas haver de deixar de fer ?**

La veritat és que des de ben petita que practico aquest esport, i estava acostumada a aprofitar el meu temps lliure per sortir amb les amigues, perquè les altres hores del dia només m'havia de dedicar a estudiar i entrenar.

**-Et vas sentir recolzada per l'entorn familiar?**

Sí, molt.

**-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?**

M'aixeco a les 7 o les 8 del matí, depenent de l'horari de les classes. Estic estudiant a la universitat fins a les 15h, llavors torno cap a casa (tinc una hora de camí), menjo ràpidament i me'n vaig a entrenar de 5h a 20:30-21:00h. A la nit avanço feina de la universitat i intento anar-me'n a dormir d'hora per poder descansar bé.

**-Tens temps de fer una vida social com qualsevol adolescent?**

Les gimnastes no disposem del mateix temps social que qualsevol altre adolescent, a causa de la gran quantitat d'hores d'entrenament, però personalment no em puc queixar perquè sempre tinc alguna estoneta per sortir al carrer, fer plans o quedar amb les amigues.

**-Quins dies tens lliures? Què acostumes a fer aquests dies?**

Tan sols tinc lliure els divendres a la tarda, ja que surto de classe a les 19:00h i, per tant, no em dona temps per assistir a l'entrenament. Aquests dies aprofito per estudiar o fer altres feines, però si no en tinc, surto a passejar amb les amigues o me'n vaig de compres (m'agrada molt!).

**-Tens un preparador físic? Quin tipus d'exercicis fas amb ell?**

Sí, normalment faig preparació física dissabtes al matí. Ara bé, realitzo activitat física tots els matins, ja que estic estudiant la carrera de Ciències de l'Esport.

Entrenant amb el preparador físic del club treballem la resistència aeròbica corrents o fent coreografies, també tonifiquem els músculs, fem propiocepció<sup>58</sup> i exercicis d'equilibri; factors molt importants en la gimnàstica rítmica.

**-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?**

Al meu club no disposem d'un preparador psicològic. Jo crec que és una figura molt important en aquest esport, ja que la pràctica de gimnàstica rítmica requereix molta

---

<sup>58</sup> Propiocepció: consisteix a aplicar una situació d'inestabilitat articular a un exercici que normalment es realitza en una situació d'estabilitat.

concentració i llargues hores de treball, fet que moltes vegades ens provoca sentiments de desànim o desmotivació.

**-El pes o l'alçada pot suposar un problema per a la pràctica de la gimnàstica rítmica?**

Penso que depenent del nivell competitiu en el que et trobis pot influir o no. Encara que en relació amb el pes és molt important tenir el pes adequat per tal de prevenir lesions i gaudir d'una bona salut.

## **GIMNASTA 16**

**-Nom i Cognom:** Ana Cano

**-Edat:** 16 anys

**-Centre on es troba:** Club Gimnasia Ritmica Logroño (Logroño)

**-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

Vaig començar als 6 anys.

**-Viure com a una esportista d'elit, és com t'imaginaves?**

No. No creia que hagués hagut de fer tants "sacrificis" en relació amb els estudis, ja que moltes vegades no puc passar estones amb les meves companyes perquè he d'aprofitar per estudiar.

**-El pes o l'alçada pot suposar un problema per a la pràctica de la gimnàstica rítmica?**

El pes i l'alçada a nivell de competicions nacionals sí que són importants; per tant, com més alta i més prima estiguis, millor. Ara bé, això no vol dir que si no estàs molt prima i no ets molt alta no puguis practicar aquest esport.

**-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?**

En relació amb els entrenaments entreno tres hores cada dia, de dilluns a divendres. Els caps de setmana acostumo a anar a les competicions.

**-Quins dies tens lliures? Què acostumes a fer aquests dies?**

Tinc lliures els caps de setmana, llevat que tingui competicions o tornejos. Aquests dies els dedico a l'estudi, però si no tinc exàmens aprofito per estar amb la família o sortir amb les amigues.

**-Com et sents minuts abans d'actuar? I en el moment de l'actuació? I just després?**

Abans d'actuar em sento molt nerviosa, ja que en tan sols 1'30'' has d'ensenyar a tothom totes les hores d'entrenament que durant l'any has estat treballant.

Durant l'actuació només penso en gaudir i donar el màxim de mi mateixa. En canvi, al final de l'actuació acostumo a sentir-me bé amb mi mateixa i per haver mostrat tot el treball encara que de vegades aquest no sigui perfecte.

**-Tens un preparador físic? Quin tipus d'exercicis fas amb ell?**

Tinc un preparador físic i amb ell realitzo la preparació física específica per a la gimnàstica rítmica (potenciació de cames, força de braços i abdominal).

**-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?**

No tinc preparador psicològic, però penso que seria important que estigués al nostre club, ja que seria un punt a favor, per exemple, a l'hora d'actuar. En el moment de l'actuació tot el públic focalitza la seva mirada en tu i les jutgesses també, fet que et provoca nerviosisme, és per això que hauríem de tenir un psicòleg, per aprendre a controlar els nervis.

**-Has pensat en la retirada?**

Sí, sobretot en moments en què m'he sentit angoixada.

## GIMNASTA 17

**-Nom i Cognom:** Chiara Camisa

**-Edat:** 13 anys

**-Centre on es troba:** Club Arenas Corzas Maspalomas (Illes Canàries)

**-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

Vaig començar als 7 anys.

**-Viure com a una esportista d'elit, és com t'imaginaves?**

Veritablement sí.

**-El pes o l'alçada pot suposar un problema per a la pràctica de la gimnàstica rítmica?**

Jo penso que no.

**-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?**

Doncs entreno 4 hores de dilluns a divendres excepte els dimecres.

**-Quins dies tens lliures? Què acostumes a fer aquests dies?**

Tinc lliures els dimecres. Aprofito per estar amb la meva família o jugar amb les meves amigues.

**-Com et sents minuts abans d'actuar? I en el moment de l'actuació? I just després?**

Abans d'actuar estic molt nerviosa, durant l'actuació em sento feliç per poder fer el que m'agrada i concentrada i després de l'actuació acostumo a estar el més contenta possible.

**-Tens un preparador físic? Quin tipus d'exercicis fas amb ell?**

No en tinc.

**-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?**

No tinc preparador psicològic.

**-Has pensat en la retirada?**

No, encara no.

### **GIMNASTA 18**

**-Nom i Cognom:** Violeta Familiar

**-Edat:** 17 anys

**-Centre on es troba:** Club Morvedre (València)

**-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

Vaig començar als 6 anys.

**-Viure com a una esportista d'elit, és com t'imaginaves?**

És més dur del que pensava, però si poses ganes pots gaudir-ne molt.

**-El pes o l'alçada pot suposar un problema per a la pràctica de la gimnàstica rítmica?**

Sí, es controla molt el pes.

**-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?**

Doncs entreno 3 hores de dilluns a divendres.

**-Quins dies tens lliures? Què acostumes a fer aquests dies?**

Tinc lliures els caps de setmana si no hi ha competicions. Aprofito per estudiar o sortir a passejar.

**-Com et sents minuts abans d'actuar? I en el moment de l'actuació? I just després?**

Em sento nerviosa abans d'actuar, durant l'actuació també, ja que no sé com em sortirà, i després també estic nerviosa mentre espero la puntuació.

**-Tens un preparador físic? Quin tipus d'exercicis fas amb ell?**

No, ho fem nosaltres mateixes.

**-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?**

No tinc preparador psicològic, però crec que n'hi hauria d'haver.

**-Has pensat en la retirada?**

No, però es fa difícil estudiant segon de batxillerat.

### **GIMNASTA 19**

**-Nom i Cognom:** Paula Gimenez

**-Edat:** 13 anys

**-Centre on es troba:** Club Gimnasia Rítmica Agra-Ronda (Màlaga, Andalusia)

**-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

Vaig començar als 10 anys.

**-Viure com a una esportista d'elit, és com t'imaginaves?**

Veritablement no.

**-El pes o l'alçada pot suposar un problema per a la pràctica de la gimnàstica rítmica?**

Crec que sí.

**-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?**

Entreno tres dies a la setmana durant 3 hores.

**-Quins dies tens lliures? Què acostumes a fer aquests dies?**

Tinc lliures 4 dies a la setmana i aprofito per estudiar i sortir a fer un tomb.

**-Com et sents minuts abans d'actuar? I en el moment de l'actuació? I just després?**

Abans d'actuar em sento nerviosa, durant l'actuació el cor em va a mil per hora i quan ja he actuat em trobo calmada.

**-Tens un preparador físic? Quin tipus d'exercicis fas amb ell?**

No en tinc.

**-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?**

Tampoc no en tinc.

**-Has pensat en la retirada?**

Encara no.

## **GIMNASTA 20**

**-Nom i Cognom:** Angela Maestre

**-Edat:** 17 anys

**-Centre on es troba:** Club Gimnasia Rítmica Dos Hermanas (Sevilla, Andalusia)

**-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

Vaig començar als 6 anys.

**-Viure com a una esportista d'elit, és com t'imaginaves?**

No m'ho imaginava, però un cop veus que vas evolucionant t'adones dell nivell al qual pots arribar i tu mateixa et vas exigint cada cop més.

**-El pes o l'alçada pot suposar un problema per a la pràctica de la gimnàstica rítmica?**

L'alçada no ho crec, però el pes sí, ja que una gimnasta prima és més estilitzada que una que té uns quilos de més. Tot i la importància de l'estètica, el factor més important és la salut i, per tant, les gimnastes primes tenen menys possibilitats de patir lesions, ja que una mala recepció dels salts, per exemple, pot comportar-te greus problemes.



**-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?**

Acostumo a entrenar entre 3 hores i 3hores i mitja tots els dies excepte els dissabtes, encara que si hi ha campionats importants a prop també entrenem aquest dia.

**-Quins dies tens lliures? Què acostumes a fer aquests dies?**

Arribo a casa cap a les 8:30 – 9h i dedico temps als estudis, mentre que el camp de setmana que no entreno aprofito per passar estones amb els amics i la família.

**-Com et sents minuts abans d'actuar? I en el moment de l'actuació? I just després?**

Quan ets petita sempre et poses nerviosa. Amb tots els anys que porto competint tinc molta experiència i ja no em poso nerviosa. Actualment surto amb uns objectius clars: “Aconseguir un pòdium”. Després d'actuar, si no he fallat en res, em trobo molt contenta, en canvi si he tingut errors sento impotència, ja que no he pogut demostrar en 1' 30” tot el que he estat treballant durant la temporada. Tot i això, penso que les errades són necessàries, ja que d'aquesta manera s'aprèn.

**-Tens un preparador físic? Quin tipus d'exercicis fas amb ell?**

Sí. Fem diferents exercicis, per exemple: córrer, pujar i baixar escales, llançaments amb les cames, abdominals, espinals...

**-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?**

No en tinc.

**-Has pensat en la retirada?**

Sempre s'hi pensa, però mai no se sap el moment en què s'esdevindrà.

**Mèrits:**

D'aquest any:

-Campiona d'Andalusia en maces, cercol i el classificatori per equips.

-Segona posició en la lliga nacional de la primera fase.

-Tercera posició en el campionat d'Espanya per equips.

-Segona posició en cèrcol al campionat d'Espanya.

-A la temporada de conjunts, hem estat campiones d'Andalusia.

## **GIMNASTA 21**

**-Nom i Cognom:** Maria Tordecillas

**-Edat:** 15 anys

**-Centre on es troba:** Club Cronos (Múrcia)

**-A quina edat vas començar aquest esport? Què te'n va cridar l'atenció?**

Vaig començar als 6 anys.

**-Recordes com van ser els teus inicis en la gimnàstica d'elit?**

Vaig començar a l'alt nivell amb 9 o 10 anys i el fet que la gimnàstica rítmica m'agradés tant feia que em sentís molt il·lusionada, però encara no era conscient d'on em trobava.

**-Què vas haver de deixar de fer ?**

Vaig deixar de sortir a la tarda o fer altres activitats que no fos anar a entrenar. El fet que només tingui lliures els diumenges comporta que hagi de renunciar a moltes coses que fan les noies de la meva edat.

**-Et vas sentir recolzada per l'entorn familiar?**

Sempre m'he sentit recolzada per la meva família. Quan estic malament sempre m'ajuden i donen la volta a tot perquè tot surti bé. M'animen contínuament.

**-Viure com a una esportista d'elit, és com t'imaginaves?**

No, fins que no ho vius no saps fins a quin punt pot ser de complicat. En primer lloc et treu moltes hores de temps lliure i la gran quantitat d'hores d'entrenament et poden comportar lesions. Ara bé, penso que la gimnàstica rítmica d'alt nivell t'ajuda molt en la teva vida diària ja que et fa ser més organitzada.

**-El pes o l'alçada pot suposar un problema per a la pràctica de la gimnàstica rítmica?**

En la gimnàstica rítmica és necessari estar prima ja que es realitzen molts salts i si et passes de pes les articulacions pateixen i costa molt més rendir de manera òptima. L'altura és menys important, però és evident que si ets alta i tens unes cames llargues, això fa que la gimnasta sigui més estilitzada. Ara bé, això no vol dir que una persona més baixeta o amb més pes no pugui fer el mateix que una gimnasta prima.

**-Com és el dia a l'elit d'una gimnasta de rítmica?**

Entreno 3 hores tots els dies i els dissabtes que competeixo també és un entrenament més.

**-Quins dies tens lliures? Què acostumes a fer aquests dies?**

Tinc lliures els diumenges i els aprofito per estudiar i descansar molt, ja que durant la setmana acabo molt cansada.

**-Tens temps de fer una vida social com qualsevol adolescent?**

No, ja que les hores lliures de què dispenso durant la setmana les aprofito per estudiar, per tant no em queda temps per sortir o fer altres activitats.

**-Què t'anima a continuar-ne la pràctica?**

M'anima el fet de veure que al cap i a la fi totes les coses tenen la seva recompensa i ser una bona esportista m'ajuda en tots els àmbits de la meva vida. A més, sempre tinc persones al meu costat disposades a ajudar-me quan ho necessito. Sempre em proposo un objectiu i lluito fins a aconseguir-lo.

**-Com vius l'èxit? I el teu entrenador?**

Amb gran felicitat, ja que després de tant d'esforç he aconseguit el que volia (més bo o més dolent). La meva entrenadora ho viu de la mateixa manera que jo, ja que els meus èxits són els seus perquè sense ella res seria possible.

**-Com afrontes el fracàs? I el teu entrenador?**

El fracàs no és una cosa a la qual et pots acostumar perquè cada cop que alguna cosa surt malament et sents molt decebuda, però la meua entrenadora estarà sempre allà per donar-me ànims.

**-Com et sents minuts abans d'actuar? I en el moment de l'actuació? I just després?**

Just abans de sortir estic molt nerviosa, però sempre penso en els meus pares i les persones que m'ajuden, i això provoca que estigui més centrada per a l'hora d'actuar i pugui deixar els nervis de costat. En el moment de l'actuació només peno a donar el millor de mi mateixa i estar concentrada, encara que part dels nervis puguin romandre fins el final de l'actuació. Quan ja he acabat l'exercici i aquest m'ha sortit bé és una de les millors sensacions del món, perquè sents que respires profundament i sents que tots els nervis continguts desapareixen.

**-Tens un preparador físic? Quin tipus d'exercicis fas amb ell?**

Sí. Al club fem preparació física dos o tres dies a la setmana. Fem un circuit amb vuit o nou exercicis que es combinen per enfortir les diferents parts del cos; a més, correm cada dia.

**-Tens un preparador psicològic? En què us ajuda?**

No tinc un preparador psicològic com a tal, però la nostra entrenadora ens fa xerrades i converses que supleixen part de la feina que faria el psicòleg. Penso que el psicòleg és força important en aquest esport ja que contínuament t'has d'enfrontar a situacions de molta pressió i per tant el teu cos pateix molts alts i baixos. En canvi, quan he acabat i alguna cosa surt malament em sento decebuda amb i mateixa però això fa que vagi als propers campionats amb més energia.

**-Que és el que menys t'agrada de la teva vida actual?**

El que menys m'agrada és que el fet de portar aquest ritme de vida comporta que no pugui descansar tot el que voldria i per això en acabar la setmana em sento molt cansada.

**-Has pensat en la retirada?**

Sí, però continuaré practicant gimnàstica rítmica fins que el cos m'ho permeti, sempre i quan ho pugui compaginar amb els estudis. El moment en què necessiti dedicar més hores a l'estudi serà el de la meua retirada.

**Mèrits:**

He estat campiona regional tots els anys des de 2012 fins ara, tant en la modalitat de conjunt com en la individual. També he sigut campiona d'Espanya, dues vegades subcampiona i dues més tercera. Per últim, he anat a concentracions organitzades per la selecció espanyola. D'aquí uns dies participaré al campionat d'Espanya i la Copa de la Reina.