

## Una ment de medalla d'or

*La investigadora de la UOC, Mireia Cabero, explica la importància de la "psicologia de l'alt rendiment" tant per aconseguir èxits esportius com una vida feliç | Els esportistes olímpics comparteixen un perfil psicològic basat en el "compromís amb el seu somni" i un "autocontrol mental gairebé perfecte"*



Mireia Belmonte, amb la medalla d'or dels 200 metres papallona | Europa Press

El primer que destaca dels esportistes que han participat als Jocs Olímpics de Rio de Janeiro és la seva fortalesa física i les seves habilitats. Però amb uns bons músculs i una bona tècnica esportiva no n'hi ha prou per arribar a la glòria olímpica. Darrera de cada gran atleta s'hi amaga una ment igualment entrenada per superar els alts i baixos de la competició.

Això és el que defensa la professora dels estudis de Psicologia i Ciències de l'Educació de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), Mireia Cabero. "Els esportistes d'elit ho són pel seu alt rendiment esportiu", declara a **NacióDigital** l'experta, a la vegada que afegeix que en l'execució de qualsevol exercici "hi té un paper clau l'alt rendiment psicològic, el jo interior".

Existeix un mínim comú denominador de la ment de l'esportista que l'experta de la UOC sintetitza en, d'una banda, "compromís amb el seu somni i capacitat de sacrifici personal per autorealitzar-se", i de l'altra "capacitat d'autocontrol mental gairebé perfecta". Aquesta última capacitat consistiria en aconseguir, per exemple, "identificar els nervis i controlar-los" tan bon punt comença la competició. "Cada esportista té les seves tècniques", afegeix.

### Emocions i ordres als músculs en "vies compartides"

Tot plegat, permet a les estrelles de l'esport generar un benestar emocional que afavoreixi el l'obtenció dels resultats desitjats. "És difícil quantificar si un estat de tristesa lleu té efectes en el rendiment físic però un estat tristesa alta té una afectació absoluta", assegura Cabero.

"El cervell emocional està en connexió amb tots els òrgans del cos a través del sistema nerviós central, per tant, emocions i pensaments tenen vies compartides amb les ordres als músculs i, fins i tot, poden bloquejar determinades funcions", detalla la investigadora, per la qual cosa assenyala que "pensaments desmotivadors poden tenir efectes en el rendiment muscular".

## **Aplicar la "psicologia de l'alt rendiment" a l'ensenyament**

Tot plegat, posa de relleu la importància d'aplicar la "psicologia de l'alt rendiment" a l'ensenyament per tal que en surtin ciutadans que no només siguin capaços de "relacionar-se amb el món" sinó que aconseguixin l'"autorealització". "Necessitem persones capaces de ser felices i amb la fortalesa interior per viure la vida com vulguin", declara.

Com funcionaria? "Consisteix en crear circumstàncies perquè s'esdevingui el que la persona vol i les circumstàncies comencen a la ment, és a dir, en els pensaments i emocions i la interpretació de la realitat", explica Cabero. En definitiva, es tracta de propiciar que "la ment jugui a favor d'aconseguir el que les persones volen aconseguir".

"Amb persones felices hi ha moltes situacions i depressions que ens podríem estalviar", insisteix. Per això lamenta que és "un error" que mestres i pares no tinguin aquest coneixement perquè "estan dient als nens coses que van des de 'seràs capaç de tot' a 'els grans èxits són només de les grans persones' o 'qüestió de sort'". No obstant això, Cabero conclou: "Tothom es mereix una medalla d'or a la seva vida".