

SUMARI

Agraïments	9
No n'hi ha prou amb tenir talent.....	11
Una porta oberta a la psicologia aplicada a l'esport.....	13
Introducció.....	17
Tot comença pel que passa dins la ment de l'esportista.....	19
Capítol 1. Per què no n'hi ha prou amb entrenar?	23
Capítol 2. La pressió: enemiga o aliada?.....	31
Capítol 3. L'error entès com a aprenentatge	47
Capítol 4. Quan tot depèn de tu... o no.....	61
Capítol 5. Com es pot prendre decisions sota tensió	73
Capítol 6. El control emocional: ni robots ni esclaus del sentiment.....	87
Capítol 7. Quan el cos no acompanya: lesions, fatiga i frustració.....	99
Capítol 8. Quan la crítica et toca: gestió de l'opinió externa i les xarxes socials	109
Capítol 9. Quan arriba el final: la retirada, els canvis i el buit	119
Capítol 10. Guanyar et connecta amb la felicitat?...	131
Epíleg. Un viatge interior que continua.....	141
Bibliografia.....	143

AGRAÏMENTS

Aquesta pàgina és, probablement, la més fàcil i alhora la més difícil d'escriure. Fàcil, perquè tinc clar a qui vull donar les gràcies. Difícil, perquè cap paraula farà justícia al que realment sento.

Marc, Júlia, escric aquest llibre pensant també en vosaltres. Voldria que l'esport us acompanyés com m'ha acompanyat a mi: no només per competir o guanyar, sinó per créixer, per descobrir-vos, per equivocar-vos i aixecar-vos, per aprendre a escoltar, a respectar, a persistir. Si alguna cosa us puc desitjar, és que feu el vostre propi camí, amb la mirada oberta, curiosa, valenta. Que sigueu capaços d'aprendre de tot el que aneu trobant i que ho feu amb amplitud de mires, sense presses i sense por a fer preguntes.

També vull agrair-te, Soraya, la teva manera d'acompanyar aquest projecte. La teva mirada, des de fora del món esportiu i alhora tan connectada amb la realitat dels joves i les famílies, m'ha ajudat a veure l'esport des d'una altra perspectiva. Com a mare, has sabut detectar aspectes que sovint passen desapercibuts quan ets a dins de la competició, sota la pressió del rendiment. La teva opinió crítica, serena i realista ha estat clau per donar equilibri a moltes de les reflexions que aquí comparteixo.

I, és clar, també voldria expressar el meu agraïment a un bon amic, el Francesc Abella, tot un referent en psicologia a Lleida, per convidar-me a escriure un llibre basat en la meva tesi doctoral presentada a la Universitat

de Lleida, que tan bé coneix, on vaig investigar com l'exploració i el desenvolupament de les funcions executives en l'educació i l'esport, des de l'etapa infantil fins a l'adolescència, es relacionen amb variables neuropsicològiques cognitives, emocionals i conductuals. Aquesta recerca ha estat un punt de partida fonamental per entendre millor el paper de la psicologia en l'àmbit esportiu i educatiu.

Aquest llibre porta molt de mi, però també molt de vosaltres.

NO N'HI HA PROU AMB TENIR TALENT

Ets a punt d'endinsar-te en un viatge cap a un món fins fa poc desconegut: el de la ment dels esportistes. Es tracta d'un viatge ben documentat, científicament objectiu i rigorós, però alhora farcit de vivències íntimes i personals que el Xavier Estrada ha tingut la generositat de compartir amb nosaltres.

Aquest llibre és un passeig per un lloc invisible, la ment humana, en el qual s'hi concentra tot el que som o volem ser. Un lloc invisible, cert, però al qual cada cop prestem més atenció, i amb raó, com a part essencial de les nostres vides: és el motor que ens mou dia rere dia.

El principal valor d'aquest llibre és que està escrit per un esportista d'elit que no parla de casos aliens o d'experiències que li hagin explicat, sinó que ho fa en primera persona i ens ofereix eines amb les quals podrem descobrir amb precisió què succeeix dins la nostra ment en el context de la competició. Poc importa si som o hem estat jugadors, àrbitres o aficionats. El rol aquí no és transcendent: siguis qui siguis i siguis com siguis, aquest llibre canviarà la teva manera d'entendre l'esport.

El talent, en qualsevol àmbit de la vida, és fonamental. Però no n'hi ha prou amb tenir talent. El talent no ens garanteix que puguem fer front als obstacles que sorgeixen de manera natural al llarg de qualsevol trajectòria professional —i al llarg de la vida—, especialment si es tracta d'una carrera esportiva. Si no sabem cuidar la nostra ment, entrenant-la perquè ens permeti gestionar de

manera satisfactòria la por a fallar, la pressió ambiental, l'angoixa, les lesions, o les expectatives que l'entorn projecta sobre nosaltres, tot el talent del món és insuficient. Ens podem veure sobrepassats per les circumstàncies, cosa que compromet la nostra salut mental, i abocats a un patiment silenciós del qual, per sort, cada cop se'n parla més.

Quan llegeixis aquest llibre aniràs descobrint que no és un manual d'instruccions, tampoc és un estudi científic enrevessat ple de teories complexes. És més, molt més que això. A banda d'explicar-nos, mitjançant un llenguatge planer i a l'abast de tothom, com funciona la nostra ment en el context de la competició esportiva, aquest llibre ens ensenya que ningú és autosuficient, que tots necessitem de tots, que demanar ajuda en moments de dificultat és determinant per al nostre rendiment esportiu i benestar emocional. I que la generositat, com la que demostra el Xavier al compartir anys i anys d'experiències, records, aprenentatges, ensopegades i encerts com a àrbitre de futbol professional, és la millor aliada per entendre que la ment té un paper clau en l'esport. Un paper molt més important del que t'imagines. Si segueixes llegint, ho descobriràs.

BOJAN KRKIĆ

Adjunt a la Direcció Esportiva
del FC Barcelona i exfutbolista

UNA PORTA OBERTA A LA PSICOLOGIA APLICADA A L'ESPORT

Quan un llibre aconsegueix acostar el lector a la complexitat de la ment humana amb un llenguatge planer, arrelat a l'experiència i connectat amb la ciència, estem davant d'una obra que mereix tota la nostra atenció. *El partit que no veus*, de Xavier Estrada Fernández, és precisament aquest tipus de llibre. I, des de la perspectiva de la neuroeducació, representa un pont necessari entre tres mons que, sovint, han anat en paral·lel: l'educació, l'esport i la neurociència.

He dedicat part important de la meua trajectòria professional a entendre com el cervell aprèn, com regula les emocions i com els contextos socials i culturals condicionen les decisions que prenem. I he trobat en aquest llibre una mirada valuosa i poc habitual: la de qui ha viscut des de dins la pressió de l'alt rendiment, ha sentit el pes de la solitud, ha hagut de prendre decisions en una fracció de segon i ha decidit compartir-ho no des del relat heroic, sinó des de la vulnerabilitat valenta.

El text que tens a les mans parla d'esport, però també, sobretot, parla de vida. Parla d'un cervell que sent, que pateix, que s'activa davant la por i que es bloqueja davant l'estrès. Un cervell que s'equivoca, que aprèn, que es refà i que es pot entrenar. Aquesta és una de les grans aportacions de la neuroeducació: entendre que l'aprenentatge no és un acte mental aïllat, sinó un fenomen neurobiològic, emocional i relacional. I també és un acte físic.

El llibre de Xavier Estrada fa exactament això: connecta el relat personal amb la comprensió del funciona-

ment cerebral. I ho fa des d'un enfocament integrador: amb rigor, amb sensibilitat i amb una clara voluntat de servei. No es limita només a fer un diagnòstic, a explicar què li passa al cervell sota pressió; proposa estratègies, eines i reflexions que qualsevol esportista, professional de l'educació o progenitor pot adaptar al seu context, amb el seu alumnat o els seus fills i filles.

Cada capítol és una finestra oberta a un tema clau de la psicologia aplicada a l'esport: la gestió de la por, l'error com a oportunitat, la importància de la regulació emocional, la construcció de l'autoestima, el repte del final de la carrera esportiva... I, a través d'experiències reals i vivències personals, algunes de colpidores, l'autor ens endinsa en aquests temes amb una honestedat que emociona.

Des de la neuroeducació, sabem que la plasticitat cerebral és una de les grans eines al nostre favor. El cervell canvia amb el que fem, però també amb el que sentim i amb el que pensem. I per a això, la primera cosa que cal fer és prendre consciència. Aquest llibre és, abans que res, una invitació a mirar cap endins, a escoltar el que passa dins del cap d'aquells que competeixen, i a donar-li valor.

També és una crida, molt necessària, a canviar la manera com eduquem en, i des de, l'esport. No podem seguir promovent un rendiment creixent que estigui desconnectat del benestar. No podem seguir parlant de valors si no tenim espais reals per parlar del patiment, de la frustració i de la por al fracàs. No podem seguir obviant l'impacte emocional i cognitiu que tenen els entorns d'alt rendiment sobre infants i joves. Xavier Estrada, amb aquest llibre, ens ofereix una eina excel·lent per revertir aquesta tendència.

El que més valoro, com a especialista en neuroeducació, és la capacitat que té aquest llibre de transformar el coneixement tècnic en recursos aplicables. No cal tenir estudis previs en psicologia per entendre'l. No cal ser esportista professional per sentir-se interpel·lat. Perquè el

que hi ha en aquestes pàgines és, en essència, una guia per entendre com som, com funcionem, i com podem acompanyar millor els processos humans que hi ha darrere de qualsevol acció esportiva. Tant de bo aquest llibre contribueixi a situar la psicologia i l'educació emocional al centre de qualsevol projecte educatiu en el món de l'esport.

Benvinguts i benvingudes a una lectura que, de ben segur, deixarà empremta.

DAVID BUENO I TORRENS

Professor i investigador de la Secció de Genètica Biomèdica,
Evolutiva i del Desenvolupament de la Universitat de Barcelona
i fundador de la Càtedra de Neuroeducació UB-EDU1st.

INTRODUCCIÓ

El cos no et portarà més lluny del que la ment està preparada per sostenir.

JIM LOEHR (psicòleg esportiu)

Durant gairebé trenta anys he viscut l'esport des d'una posició tan privilegiada com exigent: la d'àrbitre de futbol. He estat al centre del camp, però també al centre de la crítica, de la pressió i de la solitud. He après a decidir en segons, a gestionar l'error, a conviure amb la por de fallar i amb la sensació que, faci el que faci, sempre hi haurà algú que no hi estarà d'acord.

En aquest llibre, però, no vull parlar d'arbitratge. Vull parlar de tot allò que és invisible en l'esport però que condiciona absolutament el que es veu als terrenys de joc: la ment, les emocions, el que sentim, pensem i patim en silenci.

Si ets esportista, entrenador, periodista esportiu, pare o mare amb infants esportistes, treballes en una entitat o un club esportiu, o tens qualsevol càrrec de responsabilitat relacionat amb l'esport o amb la competició, espero que aquestes pàgines t'ajudin a entendre millor el que passa dins del cap i del cor dels qui competeixen. Vull compartir amb tu el que he après, els errors que m'han fet créixer i les eines que m'hauria agradat tenir abans.

No t'explicaré teories. T'explicaré vivències reals. Al final de cada capítol trobaràs reflexions o recursos pràctics que pots aplicar en el teu dia a dia. També hi tro-

baràs codis QR que et permetran accedir a vídeos amb testimonis d'esportistes reals. A través de la seva mirada, podràs veure com viuen ells les emocions, la pressió, la motivació o la superació. Aquests vídeos complementen les variables psicològiques explicades en cada capítol del llibre i et donaran una visió més humana del que passa quan un esportista competeix. Espero que aquestes pàgines t'ajudin a millorar el teu rendiment, però sobretot espero que t'ajudin a desenvolupar-te com a persona i a conèixer-te millor a través de l'esport.

I aquest viatge comença molt abans del primer xiulet, del primer xut o del primer error. Comença en un lloc que sovint oblidem entrenar: la ment.

Abans d'endinsar-nos en les històries que han marcat la meva trajectòria, cal que entenguem com pensa, sent i reacciona un esportista des de dins. Perquè només així podrem donar sentit al que vindrà després.

Et dono la benvinguda a un viatge d'autoconeixement.

Et dono la benvinguda a l'altra cara de l'esport.

TOT COMENÇA PEL QUE PASSA DINS LA MENT DE L'ESPORTISTA

El cervell canvia segons el que fem, però també segons el que pensem.

NORMAN DOIDGE

(neurocientífic i autor de
The Brain That Changes Itself)

Quan parlem de la ment, sovint pensem en alguna cosa etèria, intangible, que no podem tocar. Però la ment té una base física clara: el cervell. El cervell va més enllà del pensament, coordina tot allò que som, sentim i fem.

En l'esport, l'encèfal té un paper important. Cada acció, cada elecció, cada sentiment passa pel cervell. És el cervell qui regula com vivim l'estrès, com gestionem la por, com mantenim el focus o com el perdem. L'entrenament de la ment requereix instruir el cervell d'un esportista per reaccionar de manera eficient en moments de pressió.

Podem imaginar-nos que el cervell d'un esportista funciona mitjançant tres mecanismes que interactuen i col·laboren:

1. El nucli que pensa (pensament)

Ens ajuda a analitzar l'entorn per entendre situacions i prendre decisions en base a l'anticipació i la planificació.

2. El nucli que sent (emocions)

Fa que reaccionem amb por, ràbia, fervor, empena, etc., depenent de la situació a la qual ens enfrontem. Ens pot donar molta força, però també pot ser un entrebanc si no està controlat.

3. El nucli que actua (hàbit i reflex)

Ens permet actuar ràpidament i preveure accions sense haver de pensar. És intuïció motora i memòria muscular. Els automatismes que desenvolupem a través de la rutina.

Quan aquests tres nuclis s'equilibren, l'esportista rendeix millor i experimenta d'una manera positiva tot el que fa. És el famós estat de *flow*. Però quan un d'aquests nuclis es desequilibra i les emocions es descontrolen, per exemple, el rendiment baixa i l'experiència es torna negativa.

Tenir present que aquests nuclis es poden controlar i modificar és important. Però per aconseguir-ho, abans hem d'aprendre a entendre què ens està passant, per què ens passa, i què podem fer per gestionar-ho millor.

I és aquí on comença el partit de veritat. Ara et convido a recórrer cada capítol d'aquest llibre per reviure algunes de les situacions reals a què m'he hagut d'enfrontar durant la meua carrera com a àrbitre de futbol professional. T'explicaré els pensaments i les reflexions que he anat elaborant a través d'aquestes vivències, i et proporcionaré eines pràctiques que poden ajudar-te a entendre millor com funciona el teu cervell. Tant si ets esportista com si tens un càrrec de responsabilitat professional —siguis sanitari, bomber, mestre, membre d'un cos policial o simplement si ets una persona que vol conèixer-se millor—, aquest llibre està pensat per a tu.

Quan el Francesc Abella em va plantejar escriure aquest llibre, tenia molt clar que no volia limitar-me a exposar teories ni tecnicismes, ni tampoc fer un relat personal. La intenció era construir un recurs útil, honest, que servís per posar llum i entendre allò que passa dins del cap d'un esportista quan les coses es torcen.

Per això, cada capítol gira al voltant d'una variable psicològica concreta. Hi ha moltes dimensions mentals en l'esport, però aquí he volgut destacar aquelles que apareixen amb més força i freqüència als terrenys de joc, ja siguin camps de futbol, piscines olímpiques o pistes d'atletisme; i també als vestidors. Aquelles que, si no es

coneixen, poden limitar molt el rendiment i el benestar dels esportistes; i que, si s'entrenen, poden transformar completament la manera de competir i de viure.

El fil conductor dels capítols que segueixen serà sempre el mateix. Començaré explicant una experiència real que hagi viscut com a àrbitre. No per lluir-la, sinó perquè serveixi de mirall. Es tracta de situacions viscudes que m'obren la possibilitat d'introduir el concepte central de cada capítol, posar-li cos i emoció. Després, t'explicaré què fa el cervell quan s'enfronta a una situació com aquesta.

Saber com funcionem per dins ens ajuda a deixar de lluitar contra nosaltres mateixos.

A partir d'aquí, t'oferiré eines pràctiques, pautes concretes que pots provar o adaptar com et convingui. I, com que un mateix repte es viu diferent segons siguis esportista, pare o mare d'un esportista, entrenador, o membre de la directiva d'un club, proposaré diferents accions adaptades a cadascun d'aquests rols.

Tancaré cada capítol amb una proposta de reflexió, perquè allò après es pugui transformar en acció conscient. I perquè cadascun dels processos mentals que es posen en funcionament al cervell porten associada una càrrega emocional. Cap procés mental és neutre; tot es viu des de dins.

M'agradaria que, al llegir aquest llibre, no et quedessis només amb les experiències que hi explico o amb les idees que hi expresso. M'agradaria que et servís per iniciar un entrenament invisible: el que et permetrà conèixer-te i comprendre't com a persona dins i fora de l'esport.

I ara sí, comencem pel principi.

Hi ha una pregunta fonamental que ha acompanyat moltes generacions d'esportistes. Per què no n'hi ha prou amb entrenar?

Capítol 1

PER QUÈ NO N'HI HA PROU AMB ENTRENAR?

L'aspecte psicològic és el que separa els bons dels extraordinaris.

MICHAEL JORDAN

El rendiment esportiu de primer nivell es basa en la preparació física, la qualitat tècnica i la capacitat d'interpretació tàctica. Això ho tenim clar. Tot i que juga un paper clau, l'aspecte mental sovint rep poca atenció, sobretot durant la formació esportiva. Per a molta gent, la psicologia aplicada a l'esport continua sent una assignatura pendent. Com si només fos necessària quan apareixen els problemes o quan s'arriba al màxim nivell. I no hauria de ser així.

Quan els nens i nenes comencen a competir, no només estan aprenent a controlar una pilota, a encistellar una pilota o tornar una pilota amb la raqueta. També estan experimentant què passa quan s'equivoquen, com gestionen la frustració, com viuen la pressió i què fan amb les seves emocions. I moltes vegades ho fan sols, sense eines. No ens ha de sorprendre, per tant, que els esportistes arribin a categories superiors amb el cos entrenat i preparat, però amb la ment inestable i vulnerable davant de qualsevol entrebanc. I a la vida i a l'esport d'entrebancs n'hi ha molts.

El rendiment esportiu va més enllà de l'entrenament físic o el coneixement del joc. Hi intervenen altres factors, la majoria de vegades menys visibles.

Jo mateix ho vaig descobrir amb el temps. Quan vaig començar a arbitrar, em centrava a saber el reglament, posicionar-me bé i mantenir la forma física. Però a mesura que pujava de categoria, vaig començar a notar que el més difícil no era el que passava al camp, sinó el que passava al meu entorn —les opinions, les pressions, les influències externes, etc.— i, per damunt de tot, el que passava dins meu.

La pressió de l'error, la mirada dels altres, la responsabilitat. Tot això no es resol amb més entrenament físic. Es resol amb coneixement i entrenament mental.

Per això crec que la formació psicològica hauria de començar des de les etapes més primerenques. No només per prevenir problemes futurs, sinó perquè un esportista que es coneix, que sap què sent, que entén què li passa i sap com reaccionar és un esportista més complet, més preparat i, sobretot, més feliç. I ahora, perquè també promou ments més saludables i permet prevenir malalties mentals.

Precisament per tot això em proposo escriure aquest llibre: per oferir-te una visió més profunda sobre com actua la teva ment quan fas esport, i donar-te recursos per treballar-la com una part més de l'entrenament. Perquè entrenar el cos és essencial, però no és suficient. Cal entrenar també tot allò que no es veu.

Una experiència personal: quan la ment es col·lapsa

Recordo perfectament el meu primer partit com a àrbitre. Era un partit de futbol onze de categoria infantil, amb nens de dotze anys, en una barriada de Lleida. Aquell dia vaig entendre, sense que ningú m'ho expliqués, com d'important és la preparació mental en l'esport. Era l'octubre de 1996, tenia vint anys i tot just acabava de debutar.

Abans de començar el partit, alguns pares ja m'estaven insultant només pel fet de ser àrbitre. Ni tan sols havia

xiulat res. Tot just acabava de sortir del vestuari i em dirigia cap al terreny de joc. I ja en aquest instant més d'un atrevit ja va deixar anar algun improperi. I durant el partit, els crits i els insults van continuar. Era molt jove, acabava de començar, i allò em va afectar més del que em pensava. Em costava aplicar les regles apreses, i fer-ho amb seguretat, perquè cada cop que havia de prendre una decisió pensava en el motiu de la regla, com si volgués validar cada una de les meves decisions. Així era impossible mantenir la concentració. Tot el contrari. La meva ment estava saturada, i no perquè no em sabés la normativa, sinó perquè havia de processar massa informació al mateix temps.

Aquell dia vaig entendre que en l'esport, el factor mental és cabdal. I si no l'entrenem des de ben joves, per molt bona que hagi estat la nostra preparació física, ens exposem a esquinçar-nos per dins.

Què li passa al cervell quan s'entrena?

Quan un esportista entrena el seu cos, està entrenant alhora el seu cervell: cada moviment —ja sigui un xut a porteria, una passada, un llançament de pes o un esprint— necessita el cervell per processar la informació, prendre decisions i activar els músculs d'una manera coordinada i ordenada.

Cada cop que repetim una acció, com per exemple un gest tècnic, el cervell enforteix o crea connexions noves entre neurones. És un procés que anomenem plasticitat cerebral. Com més insistim en un determinat gest tècnic, més ben ajustat queda aquest circuit neuronal, i més fluida i ràpida es torna la nostra resposta. És així com els moviments s'automatitzen: perquè el cervell troba el camí més curt i eficient per executar-los.

Altrament, quan fem activitat física, també es produeixen reaccions químiques al cervell. La dopamina, un neurotransmissor relacionat amb el plaer i la sensació de

recompensa, que estimula la motivació i millora la nostra capacitat per concentrar-nos, s'allibera al torrent sanguini;¹ o les endorfines, neuropèptids produïts pel cervell que actuen com a analgèsics naturals i que ens proporcionen aquella sensació de plaer tot just acabem de fer activitat física.² Si duem a terme exercici de manera regular i mantinguda en el temps, observarem també un augment de la producció d'una proteïna anomenada factor neurotròfic derivat del cervell o BDNF segons les sigles angleses, que té un rol molt important en la protecció de les neurones i que ajuda a potenciar els processos d'aprenentatge.

Si centrem tota la nostra atenció en el treball físic i oblidem el comportament mental, és fàcil que el sistema perdi l'equilibri. L'estrès, la pressió o la por són variables que afecten les neurones i els fan perdre connectivitat. Per això, el rendiment no depèn únicament de la força o la tècnica, sinó de com es regulen els mecanismes interns.

El cervell no actua com si fos un aficionat que roman a la grada veient el partit mentre el cos s'exercita al terreny de joc. Més aviat és qui dirigeix els exercicis, com si fos un entrenador invisible. Cuidar-lo vol dir entendre'l, escoltar-lo i entrenar-lo com si es tractés d'un múscul més.

Accions segons el teu rol

Per a l'esportista

- Dedica cinc minuts al dia a identificar com et sents abans o després de l'entrenament. Escriu-ho.
- Pregunta't: Què m'ajuda a estar bé abans de competir? Què em bloqueja?
- Accepta que sentir nervis, por o inquietud és normal. L'objectiu no és obviar aquests sentiments, sinó comprendre'ls.

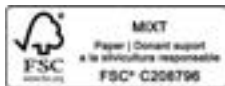
1. Everitt, Robbins, 2005; Schultz, 2015.

2. Boecker *et al.*, 2008; McGonigal, 2015.

© del text: Xavier Estrada Fernàndez, 2026
© dels pròlegs: Bojan Krkić Pérez i David Bueno Torrens, 2026
© d'aquesta edició: Pagès Editors, SL, 2026
C/ Sant Salvador, 8 – 25005 Lleida
editorial@pageseditors.cat
www.pageseditors.cat
Primera edició: gener de 2026
DL: L 15-2026
ISBN: 978-84-1303-687-8
Imprès a Arts Gràfiques Bobalà, S L
www.bobala.cat

· impressa a Lleida ·

Paper certificat pel Forest Stewardship Council®



Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels seus titulars, llevat de l'excepció prevista per la llei. Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <www.cedro.org>) si necessiteu fotocopiar, escanejar o fer còpies digitals de fragments d'aquesta obra.