

OPINIÓ

Curs accelerat per a seguidors de la Penya

JOAN VIVES RIBÓ

Ràpid! No perdi l'oportunitat! Li oferim l'ocasió idònia per poder assistir als propers compromisos de la Penya, asseure's a la grada —o al sofà, veient la tele o escoltant la ràdio— i practicar el seu hobby favorit: jugar a ser l'entrenador o, el que és el mateix, fer d'Alfred Julbe.

Segueixi llegint i li explicarem coses que potser ja sabia —o no—, i que podrà repetir davant dels seus amics quan comentin —o critiquin— les jugades de la Penya. Deixi'ls amb un pam de nas! Aprengui's de memòria aquestes frases científicament comprovades i digui-les quan algú dels que hi hagi a prop seu deixi anar a l'aire, aixecant-se del seu seient, amoïnat o sorprès, alguna de les preguntes típiques com les que destaquem a continuació:

● **«Aquests del Pamesa ens tenen tocada la moral...»** Si aquest dimarts sent algun comentari d'aquest tipus, no dubti en respondre el següent: «La moral no hi té res a veure. Tot és una qüestió d'expectatives. Està clar que havent acumulat un historial recent de derrotes davant d'un mateix equip, l'expectativa de cara a un nou enfrontament és negativa. I aquí hi ha el mal. I és que sovint passa que les expectatives que un té s'acaben complint, sense que se sàpiga ben bé perquè. O potser sí que hi ha alguna explicació. Ben mirat, si penses que et pot passar alguna cosa, estàs preparant el terreny perquè et passi precisament això. Si penses en la derrota, estàs preparat per perdre!»

● **«Haurem de patir un altre cop, igual que amb els de Jerusalem...»** És probable que molta gent pensi així. No perdi l'oportunitat de dir: «Tanmateix, potser ens va bé això. Almenys així sabem que ens hem d'espavilar. Tenim un objectiu clar a assolir, difícil però possible. És normal que hi hagi ner-

L'autor de l'article és psicòleg de l'esport i entrenador superior de basquetbol. Actualment, col·labora amb el cos tècnic de la selecció estatal de rem. En l'escrit, i prenent com a referència la situació actual de la Penya, analitza alguns dels aspectes que poden influir en el rendiment de l'esportista d'elit.



Aaron Swinson i Nacho Biota es lamenten en una jugada del partit de diumenge contra els Gavis. Foto: TONI MULA.

vis, però aquests nervis són positius si fan moure l'equip en la direcció necessària. Seria diferent si l'objectiu fos inassolible pels nostres recursos. Però no és així. La clau està en què l'equip confii en les seves forces. Si hi ha prou recursos i l'objectiu és clar, els nervis no tenen perquè ser necessàriament dolents.»

● **«Que no ens passi com altres vegades, que ho deixem perdre tot al final...»** I és que tant als partits d'anada de les eliminatòries contra el Jerusalem i el Pamesa, es va acabar perdent per una mena de deixadesa en els últims minuts. Puntualitzo: «Ja ho podeu ben dir. Tot plegat per quatre errors tontos. Però això són símptomes de desconcentració. Quan s'arriba

al final d'un partit d'anada —i més si és a fora—, i els jugadors veuen que la cosa va ben encarrilada, es relaxen, i conseqüentment es distreuen. És llavors que arriben les pèrdues de pilota i les faltes per errors en defensa. Aquí es quan s'hauria de *fotre canya* als jugadors. Activar-los d'alguna manera, fins i tot generant-los estrès. I això sí que és feina de l'entrenador.»

● **«Si al final van mal dades, ja veurem qui treu les castanyes del foc...»** Alguns potser se'n recordaran dels últims partits, quan als jugadors se'ls encongia el braç. Tingui la resposta a punt: «En situacions de pressió és quan es veu el valor d'un jugador decisiu. Si en Jordan valia el seu pes en or era

per alguna cosa. Ell sempre buscava l'èxit; no tenia por a fallar. Potser amb en Turner passava el mateix. Fins i tot l'Ivan Corrales és un jugador que busca l'èxit, de vegades descaradament i tot. Però no n'hi ha prou amb això. Un jugador amb aquestes característiques ha d'estar recolzat per l'equip; ha de tenir un rol assumit per tothom i a prova d'errors. I si aquest jugador és jove, encara més. Quan es dubta que un jugador pugui assumir la responsabilitat que se li havia assignat, immediatament es modifica el seu paper en l'equip i això pot afectar la seva autoconfiança. És normal que llavors vulgui evitar els riscos per restablir aquesta confiança. Això limita el potencial de l'equip i si el rival és tàcticament llest

ho pot aprofitar.»

● **«I avui, què li passa a aquest?»** Pregunta típica que apareix quan un jugador que havia tingut un bon rendiment dies enrere, resulta que té un mal dia. No intenti contestar, però doni's el gust de dir: «Les persones no són màquines. Els rivals no són sempre iguals. El plantejament tàctic no és sempre el mateix. I, sobretot, l'estat d'ànim no és permanent. Un jugador pot trobar-se més o menys cansat, pot sentir-se més o menys animat, o pot estar més o menys nerviós. L'entorn influeix, és clar. El públic, la premsa, els àrbitres, la situació personal de cadascú —ves a saber...—. I els rivals, com no. I també les pròpies expectatives; la idea prèvia d'un resultat o d'una actuació concreta. Els jugadors tenen un talent conegut i en certa manera estable. Però estan exposats a tots aquests factors que els poden inestabilitzar. Si a un jugador no li passés mai res, estariem parlant d'un crac, tipus Jordan o... Chichi Creus!»

● **«Tot és qüestió de coco...»** Ja hi som! No es deixi col·lar aquest gol. Defensi's: «Home. Jo crec que els entrenadors, els directius, els metges, els preparadors físics, els fisioterapeutes, i fins i tot els delegats han de tenir alguna responsabilitat. I si no, qui prepara les tàctiques, qui fitxa els jugadors, qui marca les dietes, qui fa els programes físics, qui tracta les lesions, qui prepara els viatges...? No tot és qüestió de *coco*! Potser alguna cosa, però no tot. A més, d'això ja se'n encarrega l'entrenador...»

Arribats a aquest punt, potser haurem aconseguit més del que preteníem. Si segueix les instruccions, vostè podrà *quedar-se* amb els seus companys de grada. I de pas, quan entenguin tota la feinada que deu tenir l'Alfred Julbe, potser aconseguirà que la gent del seu voltant deixi de jugar a ser entrenador de la Penya, deixant-li a vostè aquest privilegi en exclusiva.