



Joan Vives Ribó

Psicòleg de l'esport i del rendiment
Entrenador Superior de Basquetbol
Soci número 1304
<http://joanvives.wordpress.com>

METODOLOGIA I COMUNICACIÓ

IDEES SOBRE, COMUNICACIÓ

Amb aquest article seguim amb la sèrie de 10 articles, cadascun d'ells amb una idea sobre comunicació. L'objectiu d'aquesta sèrie és anar oferint als entrenadors principalment, però també als jugadors, directius i pares i mares, unes pautes que els poden ser útils per millorar les seves habilitats comunicatives en qualsevol situació.

IDEA 4 FER EXPLÍCIT ALLÒ IMPLÍCIT

Seguint amb el recull d'idees sobre comunicació, en aquest article ens centrarem a presentar la conveniència de fer explícit allò implícit.

Què vol dir això?

Els entrenadors, quan expliquen els seus exercicis, ho fan amb la finalitat que els jugadors treballin una sèrie d'aspectes que ells creuen adequats per a la seva progressió o per a la preparació de l'equip en aquells moments. És a dir, els entrenadors tenen uns objectius al cap, o almenys els haurien de tenir!

Suposem que sí, que els entrenador tenen plantejats els objectius, allò que volen treballar i aconseguir a través d'aquells exercicis. Tot i així, la majoria de vegades, els entrenadors no ho manifesten, no expliquen els objectius, i es queden només amb l'explicació de l'activitat. És a dir, expliquen què s'ha de fer i es deixen el més important, el perquè, o què volem aconseguir amb aquell exercici.

Això és molt important i cal remarcar-ho: l'activitat (exercici) no és el mateix que l'objectiu. I l'entrenador farà molt bé d'explicar les dues coses, el que s'ha de fer i què volem aconseguir.

Posem per exemple un exercici molt conegut, el contraatac d'11. Una cosa és l'exercici (3x2 en continuïtat) i l'altra cosa és l'objectiu que hi podem treballar. De fet, amb aquest exercici podríem treballar moltíssims objectius: primera passada de contraatac, transició atacant, superioritat numèrica, per no comentar diferents disposicions atacants (passar, tallar, reemplaçar...) i defensives (ajudes, relleus, etc.).

Quan es marca l'exercici però no es comenta quin objectiu volem treballar, els jugadors fan l'activitat sense centrar la seva atenció en cap punt especial. I el mateix li passa a l'entrenador. Què acaba passant? Que l'entrenador va corregint diferents coses (en atac, en defensa, de tècnica individual...), coses que acaben passant desapercebudes al llarg de l'activitat perquè és impossible que el jugador atengui, se'n recordi, canviï i consolidi les correccions que demana l'entrenador, amb l'agreujant que aquestes estan fetes sobre la marxa, l'esportista no les espera o no s'ha pactat abans que es treballaria especialment tal cosa. En finalitzar l'exercici, ni l'entrenador ni els jugadors tenen la sensació d'haver treballat res d'especial i, encara menys, d'haver progressat en algun punt concret.

Fixeu-vos quina diferència quan l'entrenador comenta el següent: "Amb aquest exercici (l'11) volem treballar l'atac en superioritat numèrica. Per aconseguir atacar bé quan som més atacants que defensors, ha d'acabar tirant el jugador que està desmarcat. Per tant, sabrem si ho hem fet bé si al final el jugador que tira és el que està desmarcat".

Es tracta de marcar un o màxim dos objectius per exercici. Objectius que estiguin clars, siguin operatius i es puguin valorar de la forma més evident possible.

Només amb aquestes pautes senzilles, la cosa canvia moltíssim. Els jugadors s'hi posen i de cop, comencen a jugar diferent, comencen a llegir la defensa, comencen a mirar-se entre ells, a corregir les línies i els angles de passada, a buscar-se, a ser pacients fins a trobar l'errada de la defensa. En definitiva, aprenen a jugar a bàsquet d'una manera orientada. L'entrenador va fent les correccions en relació a l'objectiu marcat. Si veu alguna altra cosa a corregir, se l'apunta per a més endavant, per no despistar els jugadors de l'objectiu marcat aquell dia. Els jugadors s'esforcen en allò marcat, s'hi concentren, i aprenen a valorar si els surt bé o no. En definitiva... APRENEN.



Quan només marquem l'activitat, els nostres jugadors practiquen coses, però només marcant objectius generem consciència que aprenen coses.

Aquest és el valor que té comunicar explícitament (marcant l'objectiu) allò que moltes vegades està implícit en l'activitat, però que sovint els entrenadors no expliciten. I no val l'excusa que els jugadors "ja ho haurien de saber". Si els entrenadors volen treballar-ho, que ho expliquin i així s'asseguren que la seva idea passa a ser la idea dels jugadors.

Aquesta recomanació tan senzilla és el gran recurs per treballar la motivació dels jugadors. Marcar objectius ajuda a orientar l'esforç cap a un aspecte del joc determinat; ajuda a centrar l'atenció en allò; ajuda a persistir en l'esforç si la cosa no rutlla; i finalment ajuda a crear o a buscar noves estratègies d'aprenentatge si la consecució de l'objectiu resulta complicada.

Més coses. Fent això els jugadors troben un sentit al que estan fent, sent això especialment important quan les tasques que els encomanem són tasques repetitives o no gaire diver-

tides per a ells. Però almenys, entenent que tenen un sentit, una finalitat, això els ajudarà a estar més implicats en el seu compliment.

En fi, no considereu que això és exactament el que entenem per MOTIVACIÓ?

I el que és més important. És una motivació cap al procés, cap a la tasca, cap a la millora de l'execució, i no cap al resultat o cap al guanyar. I aquesta és la motivació que ens interessa.

Preneu nota d'aquesta idea perquè si seguïu aquestes recomanacions segur que en traureu molt de profit.