



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 unes pautes que els poden ser útils per millorar les seves habilitats comunicatives en qualsevol situació.

IDEA 6: COMUNICAR I CONDICIONAR

La comunicació és l'eina que l'entrenador fa servir per condicionar les conductes dels seus jugadors. Però, què vol dir condicionar una conducta?

Condicionar significa fer veure a l'esportista que una conducta està bé i és bo que es repeteixi, com també fer-li veure que una conducta negativa no s'ha de repetir.

Bàsicament condicionem de dues maneres: reforçant aquelles conductes positives o castigant les negatives.

Anem a veure què és millor:

Quan un entrenador **reforça positivament**, el mecanisme que s'activa és el següent:

- S'ha donat una conducta positiva (o part d'ella)
- L'entrenador la reforça positivament...
- Perquè aquesta conducta es torni a repetir.

Com veieu, tot el que passa és positiu. El jugador sap què fa bé i està content per això. Aquesta confiança el permetrà provar més coses, i la relació amb l'entrenador serà forta i franca.

Quan un entrenador, en canvi, **castiga o esbranca**, el mecanisme és ben diferent:

- S'ha donat una conducta no desitjada.
- L'entrenador esbranca o castiga al jugador...
- Perquè aquesta conducta no es torni a repetir.

Com veieu, tot el que passa és negatiu. El jugador sap el que ha fet malament però no el que ha de fer bé. Crec que els entrenadors seriem uns il·lusos si penséssim que amb una esbrancada o un càstig l'esportista pensa i fa tot el següent:

1. L'entrenador m'ha esbrancat o castigat. Això deu voler dir que he fet alguna cosa malament.
2. Identifico quina cosa és.
3. Identifico com ho he de fer bé.

4. Passo a fer-ho bé.

5. Constato jo mateix que ho he fet bé (perquè l'entrenador només es fixa en allò negatiu).

Sincerament, dubto que un jugador faci tots aquests processos. Molt habitualment es queda amb la forma com l'entrenador l'ha esbrancat o castigat, i segurament s'hi rebel·la o comença a elaborar pensaments en contra de l'entrenador. Clarament, si la crítica de l'entrenador és constant, això destrueix la confiança entre el jugador i l'entrenador i pot malbaratar l'autoestima del jugador.

És clar que direu que bé se'ls ha de corregir als jugadors. I tant! Però ho podem fer agafant la part bona del reforç positiu, i la part necessària del càstig, és a dir, la necessitat de corregir una cosa que s'ha fet malament, però aportant informació positiva al jugador: Corregir el contingut però tenint cura de la forma. Criticant l'acció, si voleu, però que la persona no se senti criticada.

La manera de fer això és a través d'una tècnica que anomenem "**sàndwich**". I ho fem així perquè la part negativa a canviar està arimig de les altres dues parts positives. Anem a veure l'estructura d'aquest "sandwich".

- Encara que un entrenador vegi la necessitat de corregir una conducta (o part d'ella) que s'ha fet malament, és important abordar el jugador des d'alguna cosa que hagi fet bé, encara que només sigui el fet d'haver-ho provat. Per tant, l'entrada o l'escomesa amb el jugador a corregir és en positiu, i així aquest ens rebrà amb les orelles ben obertes, ja que li estem dient que ha fet bé una cosa i això sempre ho agraeixen.
- Després és quan apareix el "però", i és quan li diem quina altra cosa o quina altra part de la conducta ha fet malament i què ha de canviar per fer-ho bé.
- Però no ens quedem aquí, com en el càstig, sinó que hem de tancar el "sàndwich" amb una altra part positiva. Un cop li hem dit la part que ja fa bé i la part que cal canviar, és important que aportem la imatge positiva del que volem que faci o passi globalment un cop corregida la part que encara fa malament. D'aquesta manera, el jugador té la informació en positiu del que volem que aconsegueixi.

Posem un exemple ben senzill. Un jugador que intenta fer una entrada amb l'esquerra. Inicia les passes per l'esquerra però

acaba amb la mà dreta. Tot un clàssic.

El **reforç positiu** simple diria: "Molt bé, has començat les passes per l'esquerra!"

El **càstig** diria: "The dit mil cops que has de tirar amb la dreta!". Com veieu s'incideix en el que és negatiu però sense informació positiva que ajudi el jugador.

I el **"sàndwich"** diria: "Has començat bé l'entrada fent les passes amb l'esquerra, però has tirat amb la dreta. Mira de tirar també amb l'esquerra, i d'aquesta manera tiraràs amb una bona coordinació entre mans i cames"

Com veiem, el "sàndwich" és la tècnica més completa i la que pot afavorir millor l'aprenentatge dels nostres jugadors i jugadores.

Doncs tots a fer entrepans!

