



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

Article publicat a la Revista **MINUT ACEB**  
 (Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol)  
 Núm. 17 – Agost 2013

## Metodologia i Comunicació

# Idees i Activitats per a construir equip

Aquest article forma part d'una sèrie de 10 articles dedicats a la construcció d'equips, des d'una perspectiva pràctica i aplicable per a tots els nivells, d'esport escolar a lligues professionals, presentant els conceptes que cal tenir en compte i ensenyant activitats o jocs útils per treballar els diferents processos presents dintre de la vida de l'equip.

### 6. Millorar el coneixement mutu i generar ambient d'equip

Crec que tothom estarà d'acord a afirmar que quant més es coneixin els jugadors d'un equip entre ells, més fàcil serà que cooperin de forma eficaç. Fins ara hem repassat com d'important és tenir objectius comuns i les tasques ben organitzades. Però també necessitem que els jugadors es reconeixin entre ells com a persones, que es coneixin mútuament, i d'aquesta manera, creant vincles emocionals i d'interessos, potenciar la cooperació i la productivitat.

Una activitat que podem fer en pretemporada per trencar el gel entre jugadors nous i buscar crear vincles és el **FORMULARI D'EQUIP**.

Cal tenir en compte les instruccions següents:

- Els jugadors han de tenir tots un full amb les preguntes a contestar (com a la taula següent) i un bolígraf. Durant un màxim de 5-10 minuts (depèn del nombre de preguntes) hauran de trobar d'entre el grup almenys una persona que compleixi cada condició. És millor que estiguin drets durant l'activitat, i vagin trobant-se per la sala per fer-se les preguntes.
- No es pot fer més d'una pregunta seguida a un jugador en concret; és a dir, després de preguntar una cosa a algú, s'ha de canviar de persona i seguir preguntant a altres. Es pot tornar a parlar amb aquell jugador,

però després d'haver passat per altres. Així promovem la mobilitat en el decurs de l'activitat.

- No es poden fer preguntes dirigides a "tothom". Les preguntes s'han de fer de jugador a jugador. Si aquell jugador no compleix amb la condició, cal seguir buscant fins a trobar algú que compleixi la condició o fins a saber del cert que no hi ha ningú a l'equip que la compleixi.
- Les preguntes (i el nombre de preguntes, que poden oscil·lar entre 20-25) les podeu escollir segons el que us interressi potenciar.

Exemple de preguntes:

Busca algú de l'equip que...	Jugador
Mai no hagi sortit d'Europa	
Hagi llegit el mateix llibre que tu	
Tingui el mateix "hobby" que tu	
Li agradi el mateix programa de TV que tu	
Sigui un fanàtic de les xarxes socials	
Li agradi anar a ballar	
Et deixi 100 euros sense fer mala cara	
No tingui parella	
Etc.	

Amb aquesta activitat, els jugadors poden descobrir afinitats compartides, o senzillament, tenir coneixement d'aficions, gustos, o circumstàncies personals i familiars dels seus companys. Aquest descobriment ens pot ajudar a aconseguir crear lligams, cosa que és fonamental quan tenim jugadors nous i especialment quan tenim jugadors de fora o estrangers.

Una altra activitat senzilla que ens pot servir per millorar el coneixement mutu és tan senzilla com **FER UNA EXCURSIÓ**. El que cal tenir en compte perquè tingui els efectes que volem és el següent:

- Podeu escollir un lloc emblemàtic (Montserrat, El Pi de les Tres Branques, etc.) o senzillament una ruta bonica de fer, que pugui ser motivant o bé que ens ajudi a connectar els jugadors amb el paisatge o la història pròpies de la terra.
- Cal que la ruta a fer a peu s'ajusti en durada i dificultat al que sigui recomanable des del punt de vista de la preparació física.
- Un dels responsables (entrenador, preparador físic, delegat o capità) és qui marca el ritme i tothom ha de seguir-lo.
- El grup ha d'anar més o menys junt, que no s'estiri i es creïn grups despenjats.
- Els jugadors han d'anar canviant d'interlocutors sovint (així evitem que hi hagi gent que no es relacioni amb ningú, o sempre amb els mateixos).

Una altra activitat de la que se'n treu molta informació, és organitzar una **SORTIDA NOCTURNA** (amb majors d'edat). Si tenim un dia en què l'equip descansa, podem aprofitar la nit anterior per sortir. Per fer aquesta activitat cal tenir en compte els punts següents:

- Buscar un local que sigui adequat, que no sigui una discoteca, sinó una espècie de bar o pub on els jugadors puguin parlar entre ells sense que la música elevada o l'excessiva distracció ho dificulti.
- El local ha d'oferir activitats lúdiques (billar, dards, futbolí, màquines de joc simulat, jocs de taula, cartes, etc.). D'aquesta manera també podem observar de quina forma s'agrupen els jugadors per fer aquestes activitats, i com es desenvolupen els rols informals i les actituds a l'hora de jugar.
- Es poden marcar límits en nombre (o tipus) de begudes, o posar un límit horari. De totes formes, una de

les coses de les que tinc més bon record, és de com han respost els equips a qui els hem deixat llibertat absoluta. La meua experiència és que si els jugadors veuen que confiem en ells, els jugadors et retornen aquesta confiança amb responsabilitat. Sigui com sigui, és un molt bon test per veure si l'equip té les coses clares. I en cas que els jugadors es "passin", ho podem aprofitar per educar i marcar les línies d'actuació en aquest sentit.

- Els entrenadors poden compartir una estona amb els jugadors i després deixar-los sols. Si ho considereu oportú, algú de l'equip tècnic que connecti més amb els jugadors (fisio, delegat...) es pot quedar i servir-nos després com a informador de com ha anat tot plegat. Això també ho pot fer un jugador veterà o el capità, si hi ha prou confiança amb l'entrenador.

Una altra activitat que podem fer a l'inici de la temporada és **CREAR LA BANDA SONORA DE L'ESCALFAMENT PER ALS PARTITS**.

Es tracta de demanar a cada jugador que esculli una cançó que li agradi, que el motivi, que sigui significativa per a ell... per incorporar-la a la banda sonora que pot sonar (si és possible) a la nostra pista durant l'escalfament i les rodes abans del partit.

Per aquesta activitat, cal tenir en compte el següent:

- Cal recordar que les músiques o cançons han de tenir cert ritme, han de fomentar l'activació. Si són melòdiques o lentes, potser no les podrem fer servir, ja que un dels objectius de l'escalfament és activar-nos.
- Un cop hagin escollit la cançó, els jugadors l'hauran de lliurar al delegat en MP3 (qui pot comprovar la validesa de la condició anterior), o bé donar la referència per poder-la buscar i fer-la servir.
- Escollir un moment per a què els jugadors puguin mostrar (i reproduir) la cançó escollida als altres i explicar perquè l'han escollit. Aquest punt també ens ajuda a conèixer-nos entre tots una mica millor.
- Un voluntari o algú que hi entengui, pot muntar la banda sonora amb

les cançons escollides, ajustant-ho al temps que dura l'escalfament, i escollint l'ordre de les cançons d'acord amb l'activació que necessitem (normalment, de menys a més, posant les més "canyeres" els últims 3 minuts).

- També pot ser divertit i interessant editar un CD i repartir-lo entre els pares o seguidors, buscant així complicitats entre l'equip i l'entorn.

Apart d'activitats organitzades, com les que hem repassat fins ara, altres coses que es poden fer també per afavorir el coneixement mutu i al mateix temps ajudar a generar bon ambient entre els membres de l'equip són:

- Fer que en el **primer àpat conjunt** (el primer dia que es coneixen) els jugadors (i tècnics) canviïn de lloc a cada plat. És a dir, després del primer plat, canviar de lloc i de companys de taula; fer el mateix després del segon; i fer el mateix després de les postres. Així fomentem que tothom parli amb tothom.
- En cas que estiguem d'**estada de pretemporada**, posar com a norma que a cada àpat els jugadors han de canviar de lloc i de companys de taula. És a dir, que no hi hagi lloc fix assignat, i promoure que tothom tingui contacte amb tothom.



- En cas de **desplaçament** (per exemple en autocar), posar com a norma que la gent no s'assegui ni al mateix lloc ni amb els mateixos companys.
- Igualment en cas d'estada en un hotel. Anar variant els components de les habitacions en funció del que ens pugui interessar:
  - Connectar nous amb jugadors del "nucli dur" de l'equip
  - Connectar veterans amb joves
  - Connectar jugadors per posició de joc
  - Connectar jugadors "aïllats" amb jugadors que formen

- part del nucli de l'equip
- Etc.
- Aprofitar qualsevol **iniciativa espontània** dels membres de l'equip i que pugui ajudar a generar ambient i a promoure el coneixement mutu fora de la pista: celebracions, aniversaris, sopars, sortides conjuntes, etc.
- Aprofitar moments puntuals per organitzar activitats tipus **outdoor training** (en parlarem en els articles futurs), que poden tenir un objectiu concret (treballar la cooperació, competitivitat, lideratge, comunicació, confiança, etc.), o bé, senzillament, un objectiu lúdic, de passar-s'ho bé (cosa que sempre passa). Una de les activitats més típiques i assequibles és el **paintball**. En aquest tipus d'activitats, a part de treballar certes coses a nivell de treball d'equip i cohesió, sempre aconseguim que la gent s'ho passi bé, que es creï bon ambient i que millori el coneixement mutu.
- Valorar l'oportunitat o promoure-la, per crear algun **símbol o ritual** que ens identifiqui com a equip. Pot ser un himne (una cançó amb una lletra que faci referència a coses o a la vida de l'equip), un ritual pre-competitiu (una dansa, uns frases motivadores...), un vestuari especial (samarretes fetes especialment), la decoració del vestidor (si sempre tenim el mateix i no l'usa ningú més), etc.

Com podeu comprovar, totes les propostes que hem comentat en aquest article són molt econòmiques o bé gratuïtes. Això permet que clubs i equips de qualsevol nivell i condició econòmica les puguin portar a terme.

Sigui com sigui, el més important és que els entrenadors tinguin clara la importància de treballar aquests aspectes, com un factor més que suma a l'hora de fer que l'equip pugui rendir al màxim. Aquí us he detallat un tastet de coses que es poden fer, però en definitiva es tracta d'aprofitar totes les oportunitats possibles en busca de generar les màximes complicitats i confiança entre els membres de l'equip. Buscar que la gent estigui bé amb la resta de gent, i buscar que la gent estigui bé en el si de l'equip, pel fet de compartir un espai que reconeixin com a propi i que sentin que és especial.