



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
Núm. 18 – Desembre 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.

7. PROMOURE LA COOPERACIÓ

A l'article anterior parlàvem de com generar coneixement mutu entre els integrants de l'equip, com gestionar l'ambient social en busca que aquests factors afavorissin la cohesió. En aquest article parlem més de la feina o l'activitat que desenvolupen els components de l'equip a la pista, i en concret, de com potenciar formes de cooperació entre ells.

Quan fem referència a cooperar entre nosaltres, sempre s'entén que ho fem amb el propòsit d'oferir el millor rendiment possible davant del rival. Però hi ha altres formes més concretes d'interpretar o d'explicar la cooperació, i per tant, diferents vies per aconseguir-la:

Cooperació = coordinació en les tasques. En aquest sentit, que és el més usat, és molt important que l'entrenador assumeixi el paper de líder operatiu i defineixi les tasques de forma que cadascú tingui clar què li pertoca, ho accepti i ho compleixi. La claredat en la distribució de tasques o funcions, és el primer pas per aconseguir una actuació coordinada.

Cooperació = ajut. És una derivació del punt anterior. Ajudar-se en algunes tasques concretes (per exemple en defensa) és una forma de coordinar-se en el joc. Per tant, si volem potenciar la cooperació, podem incidir en conceptes com les ajudes en defensa, o el joc sense pilota en atac (ocupar espais per complicar la tasca defensiva sobre els



companys). Vull incidir en un matis: és cert que podem esperar tenir uns jugadors que cooperin bé entre si i gràcies a això que facin bé aquestes accions, però trobo molt més efectiu aprofitar aquestes situacions per potenciar-les i convertir-les en recursos habituals de l'equip i d'aquesta manera acabar provocant en conseqüència una actitud cooperativa.

Cooperació = unió cap al mateix objectiu. Una altra manifestació de la cooperació es veu quan hi ha un acord per anar a buscar un objectiu que és comú per a tothom. Per tant, els entrenadors faran bé a marcar correctament els objectius (d'execució o de resultat) de cara a obtenir aquest efecte aglutinador.

Cooperació = confiança. Aquest és un mecanisme que de forma conscient o inconscient funciona. Quan hi ha confiança cap a un company, ens és més fàcil cooperar amb ell. Això es veu molt en categories joves, quan normalment els jugadors amb més talent s'associen (cooperen) entre ells deixant de banda els menys talentosos. Sigui amb petits o grans, el que cal és potenciar al màxim els recursos individuals i d'aquesta manera influir en la confiança que els jugadors tenen els uns en els altres. A part d'aquesta estratègia general, una cosa específica que podem fer és aprofitar tàcticament els punts forts que els diferents jugadors tenen, i d'aquesta

manera propiciem que els jugadors es reconeixin com a "experts" o "especialistes" en alguna tasca (encara que sigui amb una tasca "fosca"), cosa que afavoreix que l'equip cooperi per buscar i aprofitar aquests recursos en moments on aquestes aportacions individuals poden ser necessàries o beneficioses per l'equip.

Cooperació = estil de joc. Podem dir que un equip que es passa bé la pilota, que juga amb la passada extra, que segueix jugant i jugant en busca de l'avantatge definitiu, o en busca de provocar l'error de la defensa (o l'error de l'atac si parlem des de la defensa), podem dir que aquest equip té un estil de joc cooperatiu. Al contrari seria un estil basat amb els individualismes, amb abús de 1 contra 1 o llançaments sense comptar amb l'ajut o la participació dels altres. Per exemple, un llançament de tres punts sense ningú en disposició d'anar a rebot ofensiu, podem dir que és un tir que tàcticament pot estar mal decidit, i que en aquest cas el jugador literalment està "jugant sol". Però no hem de confondre això amb anar a buscar el llançament del nostre especialista. En aquest cas, l'equip treballa de forma coordinada per oferir al llançador les millors condicions possibles, i sabent que la feina d'aquest és llançar, com que tothom està avisat i a més es busca això, quan hi ha el llançament la resta de companys segueixen jugant sense pilota

per millorar les opcions, per exemple, d'obtenir un rebot ofensiu.

Cooperació = comunicació. Un altre senyal que els integrants de l'equip cooperen entre si es veu amb la quantitat i qualitat de la comunicació, fins al punt que "parlar a la pista" acaba sent una demanda habitual dels entrenadors. Els missatges a la pista poden ser operatius (com jugar) o emocionals (relacionats amb l'activació, l'actitud...). Però cal tenir en compte que obligar a parlar per parlar no és útil; al final els jugadors se'n cansen. En canvi, quan parlar és útil perquè ens serveix d'ajuda i ens fa jugar millor, llavors sí que té sentit per si sol mantenir aquesta comunicació durant tot el partit. Per tant, la comunicació que cal potenciar és sobretot la comunicació operativa, la que està connectada amb la forma de jugar. Si els jugadors parlen entre ells de com jugar vol dir que s'estan coordinant. Si a aquesta comunicació li sumem l'emocional (els ànims), perfecte. Però en canvi, no serveix de gaire que hi hagi molta comunicació anímica ("Va, que podem! Vinga, vinga!") i poca coordinació. Un consell: si teniu un equip poc "xerraire" i voleu inculcar la comunicació a la pista, comenceu per fer-ho de forma operativa, assignant a jugadors concrets i/o en situacions concretes de joc, la tasca de

donar instruccions concretes als companys. Això és més fàcil de fer-ho en defensa que en atac.

Activitats per treballar la cooperació

Com veieu, podem aprofitar l'activitat mateixa en entrenaments i partits per generar consciència sobre el valor que té el treball cooperatiu. De tota manera, si en algun moment es considera adequat fer alguna activitat diferent a l'habitual per inculcar aquest valor, cal tenir en compte aquests punts:

- Cal plantejar un objectiu comú
- Cal repartir les tasques (o almenys donar a opció a què es faci de forma espontània)
- Cal generar situacions on l'ajut entre jugadors aportí valor extra o faci fer millor la tasca plantejada
- Cal provocar situacions on els jugadors se'n adonin de la importància de confiar en els companys, independentment de les diferències de nivell
- La realització de l'activitat ha de permetre mostrar als grups de treball un "segell" especial, una forma de fer pròpia i per la qual es puguin sentir orgullosos o identificats
- Cal dissenyar activitats on la comu-

nicació operativa tingui una gran rellevància en el resultat final

Aspectes que es poden observar en ambdues activitats:

- Treballen com a grup o com a equip?
- Treballen de forma coordinada?
- Es reparteixen formalment les tasques?
- Quins líders apareixen? Quins altres rols apareixen?
- Com és la comunicació?
- Quins conflictes apareixen i com es resolen?
- És efectiva la metodologia del grup?
- El resultat final és satisfactori?

Aquests aspectes, i altres que apareguin espontàniament, es comenten entre tots en finalitzar l'activitat, i es treuen conclusions a partir d'analitzar com ha funcionat el grup que ha fet millor la feina, i com han funcionat els altres grups. Les conclusions que es treguin es poden transferir al que es pot fer a la pista, en busca d'aconseguir guanyar, per exemple, en cooperació.

Activitat 1: La torre més alta	
Distribució en grups de treball	Grups de 3-4 jugadors
Temps de realització	15 minuts
Mobiliari	Una taula on fer el treball i cadires per seure al voltant
Material	Un grapat d'espaguetis i unes 5-6 unitats del dolç anomenat "nube"
Instruccions	En el temps determinat, cada grup ha de construir la torre més alta possible de forma que s'aguanti dempeus per si sola. Es pot utilitzar només el material proporcionat, que es pot manipular lliurement (trencar, partir, etc.).



Activitat 2: El dibuix més precís	
Distribució en grups de treball	Grups de 6-8 jugadors
Temps de realització	15 minuts
Mobiliari	Una taula on fer el treball i cadires per seure al voltant
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Un full gran (cartolina) enganxat a la taula • Un retolador tipus "Veleda" llastrat amb pes i subjectat per 6-8 cordills d'un metre de llargada (o quelcom equivalent, com es veu a la foto)
Instruccions	En el temps determinat, el grup ha de dibuixar o escriure el que l'entrenador hagi demanat (per exemple, la paraula "TEAM"), de la forma més precisa o semblant al model proposat, utilitzant el llapis llastrat, agafant només l'extrem de la corda que li pertoca a cadascú, amb una sola mà.

