



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 a millorar les seves habilitats comunicatives en qualsevol situació.

IDEA 8 COMUNICAR PER A IDENTIFICAR ERRORS

Una de les accions comunicatives més freqüents que desenvolupen els entrenadors és identificar errors. Això forma part inseparable de la tasca formativa. El que passa és que algunes vegades l'entrenador avisa o fa saber al jugador que ha comès un error, i la cosa es queda aquí, esperant que el jugador reaccionari per si sol, o pensant que com el jugador "ja hauria de saber" que volem, no cal fer-ne referència.

Què fa aquest jugador amb aquesta informació? Què passa quan només fem saber que s'ha comès un error però no el corregim? Si només detectem i avisem de l'error, no sabem si el jugador ho processa, si treballa amb aquesta informació. Podem pensar que la rep, però no sabem què passa més enllà.

És molt difícil que després de l'avis (o l'esbrancada de l'entrenador), un jugador segueixi el procés que tot entrenador desitjaria, i que consistiria en el següent:

1. Pensar que allò que diu l'entrenador és cert, per tant s'ha comès un error
2. Pensar que, per tant, s'ha de fer alguna cosa per canviar
3. Voler-ho canviar
4. Buscar entre el repertori tècnic o tàctic quina és la solució possible a aplicar
5. Aplicar la solució pensada en el proper intent
6. Verificar que la solució és la bona

Crec que qualsevol entrenador que pensi que els jugadors segueixen aquest procés per ells mateixos són uns il·lusos. La majoria de vegades no és així en absolut, i per molts motius. Aquí en tenim alguns:

- El jugador potser no sent, no escolta o no està concentrat en el que diu l'entrenador. Moltes vegades s'escull un moment inadequat per a que el jugador percebi correctament el missatge.

- El jugador acostuma a quedar-se més amb les formes del missatge en lloc del contingut. Per exemple, si un entrenador està enfadat mentre informa d'un error, el jugador es quedarà amb la sensació de l'entrenador enfadat i el que pensi serà sobre això, més que no pas amb el que li està dient l'entrenador.
- El jugador potser escolta el missatge però no té ocasió per posar a prova cap canvi (especialment si la identificació de l'error es fa al final de l'exercici, o a final de partit!)
- El jugador potser creu que no n'hi ha per tant, o creu que allò ja li va bé a ell, i per tant no vol canviar-ho. Ens trobem aquí amb un problema d'interpretació, i caldrà detectar aquesta divergència per poder-la tractar, convencent o exigint al jugador de la necessitat de canvi.
- L'activitat que fa el jugador és massa complexa per pararse a pensar què ha de fer. Per tant hauré d'escollir un moment on l'activitat estigui parada. En partits, els missatges s'han de reservar especialment per quan la pilota està parada, mentre es llancen tirs lliures o en el temps mort.
- Encara que el jugador potser provi de fer alguna cosa diferent, pot passar que l'entrenador no ho vegi o no ho reforci. Llavors el jugador no sap si el canvi que ha fet és el correcte, i això impedeix o retarda molt la consolidació del canvi o la correcció.

Com podeu veure, la majoria de coses que poden passar no són culpa del jugador, sinó que és responsabilitat de l'entrenador. Per tant, és important veure què podem fer per millorar la identificació dels errors perquè després, sobretot, serveixi per corregir-los.

Una tècnica que és molt útil en aquests casos és treballar amb les paraules clau. Les paraules clau són una espècie de resum que els entrenadors podem fer de les instruccions que donem. Serveixen per establir els objectius en cada exercici i també per concentrar el jugador cap a on han d'estar atents per a aconseguir els objectius marcats.

Si hem fixat les paraules clau per als punts més importants que volem treballar, quan els entrenadors detectem un error,



enlloc de dir-ho, podem preguntar als jugadors on han fallat. Així els jugadors pensen, s'autoavaluen i aprenen a identificar l'error, cosa que ja els hem facilitat perquè només volem que facin referència a alguna de les paraules clau establertes, la que estigui relacionada amb l'error que ha comès.

Per exemple, si estem treballant (en categories de base) un canvi de mà per davant, a l'hora de donar les instruccions fem que els punts claus són:

- La finta per fer veure al defensor que anem cap a un lloc per després enganyar-lo.
- El canvi de mà, que volem que sigui amb la màxima amplitud, és a dir, del més enfora possible amb la mà que es bota primer, al més enfora possible amb l'altra mà després del canvi.
- El canvi de ritme per deixar el defensor enrere.

Concretament això en tres paraules clau: Finta + Canvi + Ritme.

A partir d'aquí, quan els jugadors practiquen i l'entrenador detecta un error, enlloc de dir-ho ell, pregunta al jugador en quin d'aquests tres punts ha fallat o pot millorar. Això facilita molt la identificació de l'error, i, per tant, com que és el propi jugador qui ho identifica, permet que després el canvi sigui més fàcil, ja que evita molts inconvenients comunicatius que es donen quan és l'entrenador qui informa o "radia" l'error.

Això és també útil per qualsevol categoria, edat i nivell. L'únic que cal fer és adaptar l'exigència dels objectius al nivell de l'equip, i escollir les paraules clau adequades a cada objectiu, sigui tècnic o tàctic.

Encara podem simplificar més això si a cada punt clau que volem treballar li **assignem un número**. Seguint l'exemple anterior, si el que cal millorar és la finta, ho identifiquem amb un 1; el canvi amb un 2; i el ritme amb un 3. Així encara és fa més ràpid. Quan interpel·lem el jugador (després de veure algun error), ell pot respondre 1, 2 o 3, segons quin hagi estat l'error. L'entrenador només ha de reforçar si la resposta és correcta, o corregir-la si no ho és. El fet que el jugador hagi d'identificar els possibles errors, permet que es concentri amb més intensitat en aquests aspectes a treballar en busca de corregir-los.

L'assignació de números pot ser molt adequada quan estem treballant un moviment o una destresa que requereix un seguit de moviments coordinats i progressius. La seqüència de números (1-2-3) ajuda a pensar en la seqüència de moviments.

Com veieu, tant amb les paraules clau com amb l'assignació de números a errors, el que pretenem és que els jugadors pensin i s'autovalorin. D'aquesta manera ens assegurem que ells tinguin al cap la informació que volem, i això permetrà que les coses que desitgem acabin succeint més fàcilment.