



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

Article publicat a MINUT ACEB
 Revista oficial de l'Associació Catalana
 d'Entrenadors de Basquetbol
 Núm. 19 – Abril 2014

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.

8. PROMOURE LA COMPETITIVITAT

A l'article anterior parlàvem de com treballar i promoure la cooperació. En aquest article parlarem de com potenciar la competitivitat.

Hi ha dues formes substancials d'entendre la competitivitat. Ser competitiu amb els altres, i ser competitiu amb un mateix.

Ser el millor o ser millor. Quina de les dues és millor fomentar?

Treballar per a què el jugador vulgui **ser millor** (en comparació a ell mateix) és sempre útil i no té contraindicacions. És més, estem fomentant la motivació centrada en el procés, que és la motivació que millor ens assegura la progressió del jugador, sigui quin sigui el seu rendiment a la pista, o sigui quina sigui la seva participació en tant que minuts de joc.

De tota manera, fomentar que hi hagi competitivitat entre els jugadors, és a dir, que entre ells busquin ser el millor (ser el millor en una posició de joc, o ser el jugador més determinant en l'equip, etc.), no és dolent en si mateix. Sobre tot no és dolent si ens assurem que el jugador té també motivació per ser millor, i que sap aprofitar aquesta progressió en busca també de ser el millor.

Ara bé, si algú que està motivat per ser el millor, per destacar en les estadístiques, per assegurar-se la titularitat, etc., descuida el treball diari i no s'esforça al màxim en progressar (només el just per superar els seus "rivals"), llavors tenim

un problema. I farem bé de reorientar la seva motivació cap al procés.

Per tant, cal anar en compte quan promovem la competitivitat entre jugadors.

Buscar ser millor cada dia

Anem a valorar de quina forma podem promoure la competitivitat intra-jugador, o el que és el mateix, fomentar la cultura de ser millor cada dia.

La condició clau per treballar aquest aspecte és tenir constància de l'evolució del jugador. En aquest sentit, serà molt útil aprofitar tots els registres possibles que podem obtenir en entrenaments i partits, de cara a què el jugador es pugui comparar amb ell mateix.

Però... quines dades farem servir en aquesta comparació?

Podem entrar dades estadístiques, fàcilment mesurables (percentatges, assistències, pèrdues / recuperacions, rebots), i d'aquestes dades a nivell grupal podem establir una estadística +/- personal, és a dir, quant suma l'equip

quan aquell jugador és a pista o quant resta (en relació a l'equip rival). Aquesta estadística es fa servir en partits oficials de les lligues professionals, però també podríem buscar la forma de fer-ho gràcies a la informació recollida pel nostre delegat, en els partits d'entrenament i en els partits oficials.

De tota manera, aquesta informació instal·la el jugador en una perspectiva centrada en els resultats, en les conseqüències del joc. I ser millor no és només això, o més ben dit, no s'aconsegueix estant només pendent d'això. Per tant, l'entrenador farà bé de registrar o fer registrar al propi jugador aspectes més subjectius o intangibles, relacionats amb objectius de treball que ens puguem plantejar, tant a nivell grupal com a nivell individual.

Fer aquests tipus de registres pot ser molt útil per generar consciència al jugador d'allò que està treballant, d'allò que està aconseguint, i també de quina manera és capaç d'assolir-ho. La consciència sobre la pròpia progressió (ser millor) genera una autoconfiança molt valuosa a l'hora d'afrontar qualsevol repte.

OBJECTIUS SETMANA

Enar penjar per rebre	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
"ANTICIPAR"	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Anar a rebre còlma	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
"REBOT"	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Seguir bé les jugades	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
"DISCIPLINA"	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Estar pa-te més	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
"ESFORÇ"	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Una altra forma de generar competitivitat intra-jugador és fomentant una actitud de donar-ho tot. Si vols ser millor jugador cada dia, caldrà que cada dia aprofitis al màxim l'entrenament per créixer. Això també ho podem registrar, i una manera que jo he utilitzat en algunes ocasions i amb bons resultats, és fent que el jugador valori la seva actitud global en els entrenaments i partits assignant-se un color segons com hagi anat:



Mal entrenament / Mala actitud / He perdut el temps

Entrenament normal / Practico les coses però sense millorar

Bon entrenament / Bona actitud / He crescut com a jugadora

Els registres els podem fer de forma individual, o de forma grupal. I si ho fem en grup, podem fer-ho de forma anònima (cadascú es valora però no apareix el nom) o de forma nominal.

Buscar ser el millor

La competitivitat inter-jugador es pot fomentar de moltes formes, i la majoria d'entrenadors ho fan de forma intuïtiva. Però cal tenir en compte que aquesta mena d'enfrontaments no generin conflictes entre els jugadors, sinó que el que acabem provocant sigui una competència saludable. Un altre efecte no desitjat, és quan l'excés de competitivitat acaba generant massa dependència dels resultats (i dels números) i el jugador acaba buscant més el lluíment en aquest aspecte que no pas, el fet de jugar bé.

Per pal·liar aquests efectes cal tenir en compte una idea molt clara:

Ser competitiu no és només voler guanyar / imposar-se a l'altre.

Ser competitiu és sobretot, SUMAR, i especialment sumar per l'equip

Això no vol dir que haguem de limitar la motivació per superar l'altre. Però si hem de fer entendre que primer és sumar, i que sumant, guanyarem opcions de sumar més que l'altre (i per tant, de superar-lo).

Aquesta idea no només l'hem de transmetre, sinó que després hem d'actuar en conseqüència, reforçant d'alguna forma

aquells jugadors que realment mostrin una competitivitat ben orientada, la competitivitat que fa que l'equip sumi.

Per exemple, si ens trobem que un jugador amb una mentalitat egoïsta decideix tàcticament de forma errònia llançar a cistella quan hauria d'haver passat, hem d'actuar. Hem de mostrar-li que la seva competitivitat mal orientada pot fer restar a l'equip. Inclòs si hagués anotat, li hem de fer entendre que s'ha jugat una

opció de sumar amb un risc més elevat que l'opció alternativa que podria haver activat si hagués passat la pilota. Però si la decisió tàctica correcta era el llançament, llavors reforçar l'encert en la decisió més que l'encert en l'execució.

Segueixo insistint en la necessitat de registrar què passa a la pista per a què ens ajudi a transmetre el missatge, per a què el jugador se senti més competitiu, però des de la perspectiva que ens interessa. Per tant, necessitem poder registrar tots els aspectes que considerem que sumen per l'equip. A part de les estadístiques conegudes, podem ensinistrar el delegat per a què identifiqui alguns aspectes tècnico-tàctics es-collits, o alguns aspectes de comportament a la pista. I així, si seguim amb l'exemple del llançament, si aquest està ben decidit podem multiplicar per dos el valor dels punts aconseguits, i si està mal decidit, només fer que comptin els punts anotats i prou.

Ara bé, un cop tenim clar això, podem propiciar els "enfrontaments" adequats per a què la motivació de sumar més que l'altre faci el seu efecte. En aquest sentit, podem activar una sèrie de coses:

- Fer exercicis tècnics en forma de concursos (quan estem segurs que l'eficàcia està relacionada amb la bona tècnica)
- Fer exercicis amb component tècnic o tàctic que facilitin el reforçament de l'èxit en aquell component seleccionat per nosaltres (per exemple, si es fa bàsquet després de robar

pilota, l'equip repeteix atac)

- Designar els aparellaments defensius en exercicis d'1x1 o de tàctica col·lectiva, buscant la igualtat en competència
- Si fem partidets, distribuir els "recursos humans", de forma que en un equip carreguem potencial a l'exterior, i en l'altre equip a l'interior de la zona (d'aquesta forma, interiors i exteriors respectivament, buscaran realment fer visible el fet que si sumen ells, poden decantar la balança cap al seu equip)
- Tenint en compte aquesta distribució, responsabilitzar els bases de cada equip per fer que el seu equip sigui el més eficaç, i per tant, potenciar que facin sumar a aquells companys que tenen més potencial
- A partir del coneixement que tenim del nostre equip, buscar distribucions variables que obliguin a jugadors concrets a haver de sumar (de la forma que busquem) per fer que el seu equip acabi sumant més que l'altre
- Etc.

Realment són moltes les maneres que podem fer per generar competitivitat entre els jugadors i aprofitar-nos d'ella per a què els potencials vagin augmentant. Però sempre cal tenir en compte les dues condicions que hem expressat al llarg de l'article:

1. Tenir control sobre els efectes de la competitivitat en el rendiment. Definir què volem que s'aconsegueixi. Definir què volem dir amb això de buscar sumar, o sumar més que l'altre.
2. Registrar les accions de forma que ens ajudi a generar consciència sobre el que aconseguim gràcies a aquesta competitivitat, i comprovar així de la forma més objectiva possible si la progressió individual i grupal, fruit d'aquesta competitivitat, és l'adequada.