



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 pautas que els poden ser útils per a millorar les seves habilitats comunicatives en qualsevol situació.

IDEA 9 COMUNICAR PER A AVALUAR

En l'anterior article parlàvem de com fer identificar errors de manera que es produís la correcció més fàcilment. En aquest article volem posar èmfasi en la importància que té avaluar el grau d'assoliment dels objectius plantejats.

Moltes vegades els entrenadors plantegen els exercicis sense exposar què volen aconseguir a través d'aquell exercici, sense plantejar-ne l'objectiu. Ja vàrem veure que això és un greu error que disminueix de forma dràstica les oportunitats de mantenir un bon grau de motivació en el procés d'aprenentatge. També hem anat veient que és un error no fer correccions específiques relacionades amb l'objectiu plantejat, o fer excessives correccions que despisten i confonen el jugador, i l'allunyen de la idea plantejada a través de l'objectiu de treball.

Però també és un error no avaluar el grau d'assoliment o consecució de l'objectiu un cop finalitzat l'exercici. De fet, si no valorem la consecució de l'objectiu plantejat, ens perdem un dels efectes més importants d'haver plantejat l'objectiu, que és el de generar consciència sobre els aprenentatges, de forma que ens ajudi a generar autoconfiança en aquests recursos adquirits.

Molts entrenadors descuiden aquest moment perquè suposen que els jugadors ja saben si ho han fet bé o no, ja se'n donen. Encara que això passi, és molt recomanable aprofitar aquesta oportunitat per assegurar-nos que els jugadors han pres consciència del que han fet bé o del que cal millorar, i també, de com ho han fet bé. Penseu que aquesta consciència és la base de l'autoconfiança, i per això, aquesta estratègia comunicativa al final de cada exercici és crucial per fomentar i accelerar la construcció d'aquesta confiança.

L'avaluació del rendiment en base als objectius plantejats la podem fer de forma objectiva o de forma subjectiva.

L'avaluació objectiva és la que es pot quantificar d'alguna manera. Per exemple, si l'objectiu és la rapidesa en la transició ofensiva, podem marcar com a objectiu ser capaços de passar mitja pista en 3 segons, o amb una sola passada, o amb dos bots. El mateix plantejament de l'objectiu ja comporta una valoració objectiva, quantificable, i això ajuda molt als jugadors a controlar l'execució, i dona informació automàtica sobre si han assolit o no l'objectiu.

L'avaluació subjectiva és aquella que es basa en el criteri qualitatiu de l'entrenador, i normalment fa referència a la forma de fer les coses. Per exemple, quan es treballa la mecànica de tir, l'entrenador pot determinar el grau d'assoliment en la posició del cos, el moviment del braç, la col·locació de les mans, etc.

També podem fer una **avaluació mixta** quan es donen alhora les dues avaluacions (l'objectiva i la subjectiva). Per exemple, a part de valorar quantitativament la rapidesa en traspasar mitja pista, l'entrenador pot valorar el nivell d'execució a l'hora de fer les passades de contraatac.

Una avaluació objectiva és més evident per al jugador, i no necessita la presència constant de l'entrenador. Però no sempre ho podem fer així. Ara bé, hi ha una manera útil de fer que els jugadors es valorin ells mateixos en tasques on és difícil una avaluació quantificable, i és fent servir la tècnica de **posar notes**.

Es tracta que els jugadors es posin una nota global (de 0 a 10) al final de l'exercici respecte de l'objectiu plantejat. D'aquesta manera activem l'autoconsciència del jugador, i també ens serveix per detectar problemes d'autopercepció dels jugadors. Per exemple, si un jugador es valora un exercici amb un 8 i l'entrenador creu que és un 3, això ens permet detectar aquest problema i educar aquell jugador ensenyant-li què vol dir un 8 i què vol dir un 3, i així ajudar-lo a replantejar-se els propis objectius (en la següent ocasió, el seu objectiu personal serà aconseguir un 4, i podem, fins i tot, preguntar-li què farà de diferent per aconseguir passar de 3 a 4).

Com veieu, és una bona tècnica per fomentar que els jugadors aprenguin a entrenar-se ells mateixos, i això sempre és d'agrair per un entrenador que ha d'estar pendent de molts jugadors alhora.



Posem un exemple. En un exercici de contraatac continuat (tipus "suicida") on els atacants han de tornar enrere de seguida per defensar, volem treballar especialment la transició defensiva. En aquest cas, com en altres on l'evaluació sigui complicada (en aquest cas la velocitat de reacció i de moviment cap a la defensa), podem fer servir aquest mètode. Un cop l'exercici estigui en marxa, i després de deixar clar el que volem treballar, si detectem algun jugador que no està baixant suficientment ràpid, en lloc d'advertir-lo i prou (sense saber si el jugador processarà o no l'advertència, com vàrem comentar en l'article anterior), podem aturar-lo un moment (millor quan li toca descansar) i preguntar-li que ens digui de l'1 al 10, quina nota es posaria en l'execució de la transició defensiva. D'aquesta manera fem pensar el jugador en la seva execució i el fem autoavaluar-se. Si la nota s'ajusta al que pensem nosaltres, el reforçem i sinó, ens posem d'acord. D'aquesta manera consensuem els nostres criteris, que és una cosa importantíssima i que quasi mai no es fa. Un cop la nota d'allò que ja ha fet el jugador està ben fixada, li preguntem quina nota vol aconseguir durant l'exercici. Un cop més, si el que espera aconseguir és ajustat, el reforçem i l'animem a fer-ho, i si és desajustat (per dalt o per baix) ens posem d'acord amb l'objectiu. A partir d'aquí, veiem com evoluciona el jugador i passi el que passi, tindrem el referent de la nota que ell vol aconseguir. A la que puguem, li tornarem a preguntar quina nota es posaria ara, i un cop més ajustem si cal el que ens diu (pot-

ser ens diu que ha assolit un 7 quan, des del nostre punt de vista, potser no hi ha arribat). Si no ha aconseguit l'objectiu li preguntarem què ha intentat, i què creu que li falta per aconseguir l'objectiu. A partir d'aquí podrem repetir de nou el procés. I si aconsegueix l'objectiu el felicitem (preguntant-li com ho ha fet, per generar consciència).

Com veieu, es tracta de fer-lo pensar i que es responsabilitzi dels objectius que ell mateix es marca. D'aquesta manera és més probable que les correccions arribin i arribin més ràpidament, ja que és el propi jugador qui s'hi ha compromès.

Aquesta valoració la podem fer tant durant l'exercici (amb efectes correctius) com després de l'exercici, com a valoració final. Es pot fer a nivell individual (com hem tractat en l'exemple) i a nivell col·lectiu (quan l'objectiu plantejat era col·lectiu). En aquest cas podem preguntar l'opinió de tots els jugadors i fer un promig amb les notes que diguin.

Sigui com sigui, els efectes d'aquesta tècnica de posar notes són molt positius, ja que ensenyem el jugador a entrenar en base a buscar una progressió pròpia i raonable, i al mateix temps generem consciència sobre els aprenentatges fets, ajudant a construir una confiança sana basada en els propis recursos adquirits.