

Article publicat a la Revista **VALORS**.
Número 103, abril 2013, dedicat a l'èxit.

L'Èxit

—Joan Vives Ribó

L'autor del llibre *Entrenando al entrenador. Ideas y trucos para una comunicación constructiva y eficaz* analitza els valors que hi ha darrera les victòries esportives.

ELS VALORS DE L'ÈXIT ESPORTIU

Des de fa temps l'esport ha adquirit una rellevància social immensa gràcies a la difusió que se'n fa als mitjans, que es fan ressò sobretot dels èxits esportius. El gran públic acaba atribuint un valor especial a l'èxit, però al darrere hi ha moltes hores d'entrenament per aconseguir el màxim nivell i construir una actitud adequada per poder demostrar-ho en el moment adequat. Els psicòlegs de l'esport sabem que l'esportista que no valora prou aquest procés, perd moltes opcions de tenir èxit d'una forma continuada i consistent.

El valor "especial" atorgat a l'èxit (en tant que resultats) acaba sent una trampa. Voler tenir èxit no és dolent en si mateix, però és letal si l'esportista no entén que per assolir-lo ha de prioritzar el treball del dia a dia, buscant donar-ho tot amb la màxima concentració i amb la millor actitud.

John Wooden, l'entrenador amb més victòries a la NCAA (bàsquet universitari americà) no feia servir mai la paraula "guanyar". Per a ell, èxit era la pau mental fruit de l'autosatisfacció de saber que un ho ha donat tot per aconseguir fer la feina el millor possible. Aquesta concepció d'èxit sí és un valor segur, i aplicable a tots els àmbits. Qui segueix aquesta línia, segur que

dóna el màxim de si mateix. No hi ha millor camí per sentir-se satisfet, i apart que és la manera d'assegurar les màximes opcions de resultats.

Ara bé, quins valors hi ha al darrere d'aquesta concepció d'èxit? Hi trobem el valor del treball i el compromís (donar-ho tot), el valors de l'autonomia i la responsabilitat (autosatisfacció per les coses aconseguides per un mateix), el valor de la humilitat (pau mental com a "premi") i el valor de viure el present (no anar més enllà del que és la pròpia tasca en aquell moment, posant-hi els cinc sentits).

Però quan un esportista segueix aquest camí, de forma secundària acaba adquirint o potenciant altres valors, com per exemple una actitud amb garanties d'adaptabilitat, tolerància a la frustració o resiliència. Quan un només està pendent del que pot fer ell, acaba sent més resistent als inconvenients externs. No perquè no hi siguin, sinó perquè segueix concentrat en el que pot fer ell; es queixa menys, posa menys excuses, s'enfada menys o es posa menys nerviós davant dels inconvenients, els errors propis o l'encert dels rivals.

Analitzem dos exemples prou coneguts i ben propers:

Lionel Messi és un clar model d'aquesta actitud, i si aconseguix un rendiment tan excel·lent en tants partits seguits (i sense lesionar-se) és perquè està centrat només en



fer la seva feina el millor que pot... sempre. Sempre està enfocada a l'objectiu, sempre segueix la jugada a pesar de les cosses; no es llança mai, no es queixa, no simula faltes, no busca provocar targetes... Només té una cosa al cap: acabar la jugada. Si pensés en el significat del gol segurament deixaria de jugar així, però jugant així és quan dóna el millor de si mateix, i per això està sempre a punt per fer gol. El resultat ja el sabeu.

Rafa Nadal ha tornat després d'una llarga lesió. No és el tennista amb millor tècnica ni millor servei, però està reconegut com qui té una actitud més resistent. La seva concepció d'èxit és exacta a la de John Wooden i l'aplica perfectament, jugada a jugada. Això el va fer arribar a ser número 1, i això mateix fa que busqui donar el millor de si després de la lesió, sense més pretensions que aquesta: donar-ho tot i estar satisfet per això. Són paraules seves: "si donant el meu màxim arribo al número 1, feliç; si arribo al número 2, feliç; si arribo al número 8, feliç! Perquè la satisfacció no la donen els resultats sinó el treball que et fa arribar al més amunt possible". Just reaparèixer ha

"Èxit és la pau mental fruit de l'autosatisfacció de saber que un ho ha donat tot per aconseguir fer bé la feina"

"La satisfacció no la donen els resultats sinó el treball amb què arribes al més amunt possible", diu Nadal

guanyat els tres tornejos que ha jugat.

Són dos grans exemples per concloure que quant més èxit es té desenvolupant el procés i la pròpia tasca sense pensar en els resultats, és quan més opcions hi ha també que aquests arribin. ■

Joan Vives Ribó és psicòleg de l'esport i del rendiment (<http://joanvives.wordpress.com>) i acaba de publicar el llibre "Entrenando al entrenador. Ideas y trucos para una comunicación constructiva y eficaz". (<http://www.bubok.es/libros/208041/Entrenando-al-entrenador-ideas-y-trucos-para-una-comunicacion-constructiva-y-eficaz>)