



Joan Vives Ribó
Psicòleg de l'esport i del rendiment
Entrenador Superior de Basquetbol
Soci número 1304

<http://joanvives.wordpress.com>

Psicologia esportiva

L'entrenador i la psicologia

6.GENERAR CONSCIÈNCIA PER CONSTRUIR CONFIANÇA

Amb aquesta sèrie d'articles volem tractar la relació dels entrenadors de basquetbol amb la psicologia, tenint en compte que l'aspecte mental és actualment considerat de gran importància pel desenvolupament adequat de la tasca de l'entrenador, però que encara és lluny de tenir el reconeixement que tenen altres disciplines o àrees dins dels equips tècnics, com la preparació física, la fisioteràpia i inclús l'scouting.

En l'article dedicat a la confiança, en l'anterior número d'aquesta revista, fèiem esment al fet que la confiança estava relacionada amb la consciència sobre els propis recursos que el jugador era capaç d'adquirir gràcies al treball realitzat en els entrenaments. En aquest article parlarem de com els entrenadors podem gestionar la nostra comunicació en els entrenaments per generar aquesta consciència sobre els aprenentatges i, d'aquesta manera, ajudar els jugadors a construir la confiança sobre els seus recursos.

Per això analitzarem un per un els passos comunicatius que un entrenador pot seguir a cadascun dels exercicis o activitats que es realitzen durant els entrenaments.

1. Primer de tot, plantejar l'objectiu

És molt habitual que l'entrenador comenci explicant "què farem", és a dir, que digui quin exercici es farà a continuació. Però si volem generar consciència sobre el que anem a fer, i sobre tot, sobre com ho aconseguirem, hem de començar presentant l'exercici d'una altra forma, exposant primer de tot l'objectiu a treballar.

L'objectiu és allò que volem aconseguir (a través de l'exercici que després presentarem). Si parlem primer de l'objectiu, estem fent que els jugadors tinguin clara la intenció o el sentit del que després faran, el "per a què" servirà. Això incidirà en la motivació dels jugadors perquè no només coneixeran la finalitat de l'exercici, sinó que gràcies a com es formuli l'objectiu, també incidirem sobre la concentració. És a dir, incidirem sobre la voluntat (intensitat, activació, energia...) i la direcció cap on volem orientar aquesta voluntat.

Per aconseguir els efectes que comentem, cal que els

objectius compleixin certes condicions:

- Estar formulats en **positiu**, és a dir, plantegin el que es vol aconseguir, no el que es vol evitar.
- Ser el més **específics** possible, és a dir, descriure amb molt de detall què volem aconseguir exactament.
- Aportar **evidències o formes de mesurar l'assoliment**, és a dir, oferir als jugadors la informació que farem servir per saber si hem assolit l'objectiu.

Exemple d'objectiu ben formulat:

"Volem millorar la rapidesa en la transició ofensiva, i això vol dir aconseguir passar mitja pista amb un màxim de 2 passades, 2 bots, o 3 segons".

Segur que per a cada exercici, activitat o partidet, podem pensar en molts objectius a treballar. Però si volem generar consciència sobre el que es treballa (i què es fa per aconseguir-ho), cal reduir dràsticament el nombre d'objectius a atendre per exercici... i quedar-nos-en un! El que més ens interessi treballar, el que considerem prioritari pel que necessitem millorar o corregir. Està clar que els jugadors "faran" més coses, a part del que hem plantejat, i per tant, practican totes les coses implícites en l'exercici. Però si volem generar consciència, hem de destacar UN OBJECTIU PRIORITARI, pel qual volem que els jugadors es concentrin i s'hi esforcin especialment, i cap al qual dirigirem de forma prioritària la nostra aportació com a entrenadors.

El nombre d'objectius a plantejar es pot incrementar en cas que siguin compatibles entre ells, és a dir, que els jugadors s'hi puguin concentrar en ells de forma seqüencial, no en paral·lel. Per exemple, un objectiu per l'atac i un altre per la defensa.

2. En segon lloc, explicar l'exercici

Un cop plantejat l'objectiu que volem treballar, és el moment d'explicar la metodologia que farem servir en busca d'aconseguir l'objectiu. És el moment d'explicar "què farem", és a dir, quin exercici o quina activitat. Donarem instruccions en relació a la disposició dels jugadors a la pista (individual, parelles, trios, fileres, rotacions, etc.), i és

clar, l'activitat a fer. Això és una cosa que tots els entrenadors fan, però si volem generar consciència sobre el que treballem, cal fer-ho en aquest ordre, després d'exposar l'objectiu prioritari.

Exemple (bastant obvi) de com expliquem un exercici:

"Per a treballar l'objectiu plantejat, farem un exercici d'11. Per això, poseu-vos tres al mig de la pista amb una pilota per atacar, dos a cada zona per defensar, i quatre repartits a cada cantonada. Després de fer el 3x2 a una pista, qui agafi el rebot surt amb els dos que s'esperen cap a l'altra banda. I així successivament."

3. En tercer lloc, donar instruccions sobre què fer (i com) en busca d'aconseguir l'objectiu

No n'hi ha prou explicant quin exercici farem (punt 2), encara que sigui un exercici conegut pels jugadors. Si per a cada exercici hem plantejat un objectiu, cal donar instruccions específiques en busca d'orientar l'esforç i la concentració dels jugadors cap a COM FER les coses en busca d'assolir l'objectiu plantejat.

Aquestes instruccions han de ser clares i concises, relacionades (és clar) amb l'objectiu plantejat. I podem acompanyar-nos de paraules clau que ajudin els jugadors a recordar les consignes.

Exemple d'instruccions sobre l'execució:

"Recordeu que l'objectiu era millorar la rapidesa en la transició ofensiva, i que això volia dir passar mitja pista amb 2 passades, 2 bots o 3". Anem a explicar què ha de fer qui rep la pilota: s'ha de col·locar a la prolongació de la línia de tirs lliures amb una posició que permeti veure qui agafa el rebot i la resta de la pista. Si pot rebre en moviment (cap al carril del mig), millor. I quan rebi, si fa botar la pilota, ho ha de començar a fer amb la mà més a prop de mitja pista, guanyant el màxim espai possible. Podem recordar-ho amb les paraules 'veig' (col·locació + anticipació) i 'vaig' (sortida oberta botant amb la mà més avançada). 'Veig'... i 'Vaig'... OK?"

En aquest cas ens hem entretingut amb un recurs tècnic per al jugador que fa de base i que permet sortir molt ràpid amb la pilota controlada, guanyant espai gràcies a anticipar la recepció i a llançar-se la pilota endavant, sortint obert. Les paraules clau poden ser una ajuda tant per aclarir i recordar aquesta idea, com després per corregir-la. El fet de tenir unes paraules clau ajuda a retenir la instrucció i genera més consciència sobre COM sortir ràpid, cosa que millora les possibilitats que després es faci així, l'aprenentatge es consolidi més aviat, i pel jugador sigui més fàcil disposar d'aquest recurs quan sigui necessari en competició, amb la confiança que 1) té el recurs; i 2) sap perfectament què cal fer per executar-lo correctament.

4. Amb l'exercici en marxa, és el moment de corregir i/o reforçar

Quan l'exercici està en marxa sol passar que l'entrenador,

que està molt "entrenat" a veure totes les coses que els jugadors fan malament, comenci a corregir tots els errors que veu. I això, perdoneu la reiteració, és l'error més gran que pot fer l'entrenador.

La temptació de corregir moltes coses és massa gran per als entrenadors, per deixar passar l'ocasió. Però si ho analitzem bé, els entrenadors podem acabar generant tal volum d'indicacions i correccions, que el que acaba passant és que 1) el jugador ni ens escolti; 2) si ens escolta, el desconcentrem; 3) acabem dispersant l'atenció de l'objectiu plantejat.

Si hem estat capaços de marcar un objectiu prioritari (o dos) per aquell exercici, siguem coherents i delimitem la nostra activitat correctiva als objectius plantejats. És obvi que hi haurà moltes coses que els jugadors faran malament o poden fer millor, però quan estem parlant de generar consciència per després construir confiança sobre el que estem treballant, el millor és canalitzar la nostra comunicació cap als objectius plantejats, per facilitar la tasca atencional del jugador, per aconseguir que realment allò plantejat s'acabi fent bé, i per evitar els inconvenients d'una sobrecàrrega comunicativa basada en els errors.

Un objectiu > un exercici > una correcció

Quan un entrenador comenta, lamenta o intenta corregir sobre la marxa totes les coses que va veient a mesura que l'exercici es va desenvolupant, ¿amb quina informació es queden els jugadors? Es queden amb el contingut de totes i cadascuna de les correccions? Creieu que ho assimilen? Creieu que és útil aquesta insistència comunicativa? La resposta és NO.

Si la comunicació no va dirigida en relació a l'objectiu plantejat i es dispersa en molts i molts missatges en relació a moltes i moltes coses, els jugadors fan l'exercici, practiquen, fan coses, van sabent que allò està malament (i amb molta sort, que alguna cosa està bé), però acaben l'exercici sense tenir una idea clara del que han fet, i especialment, sense tenir cap idea del que han aconseguit i com.

És per això que cal restringir la informació que anem donant i enfocar-nos cap als objectius plantejats, i en cas que veiem altres coses importants o significatives, apuntar-les mentalment per treballar-les més endavant, i seguir centrats en el pla previst per aquell exercici, definit pels objectius plantejats prèviament (plantejats perquè és el que ens interessa treballar de forma prioritària, no ho oblidem).

Exemples de correccions adequades i coherents amb l'objectiu:

- *Has fet sortida tancada; hem dit millor oberta per guanyar espai.*
- *Com estaves quan has rebut la pilota? Veies tot el camp?*
- *Alers, esteu mirant el base quan correu? Esteu ben oberts per tenir un bon angle de passada?*

Exemples de correccions inadequades perquè no estan relacionades amb l'objectiu:

- He dit mil cops que hem de mirar d'acabar en bàsquet!
- El rebot! El rebot! Quants cops ho he de dir?
- Estàs sol... per què no tires?

En el segon grup de correccions, s'hi inclouen correccions que efectivament podrien fer-se davant d'errors importants. Però si aquell dia volem treballar (en atac) de forma prioritària la rapidesa en la transició, i per això hem posat l'èmfasi en el nombre de bots, passades o el temps emprat, és important que limitem la nostra comunicació a corregir coses relacionades amb aquests aspectes. I és que si ens deixem anar amb tot el que som capaços de veure, aquests aspectes (que eren els que prèviament havíem seleccionat) passaran inadvertits entre mil missatges més. Resultat: cap consciència de com fer una transició ofensiva ràpida en contraatac.

Recordeu: Del que es tracta és que al final de l'exercici els jugadors acabin amb una idea clara sobre COM aconseguir l'objectiu plantejat.

Preguntar per fer descobrir

Una de les millors formes de corregir és preguntant al jugador per fer-li descobrir allò que ha fet malament i allò que hauria de fer bé o corregir. És la forma més indicada per generar consciència, ja que no som nosaltres qui donarem la informació, sinó que serà el propi jugador qui ens dirà què estava malament i què cal fer. I si ens ho diu ell, podem estar segurs que ell ja té la IDEA al cap (la idea que volíem transmetre, allò pel que volíem provocar consciència).

¿I si no ens ho diu? ¿I si s'equivoca? Doncs també serveix. Perquè sabrem que no té encara la IDEA adquirida, i per tant, aquesta constatació ens servirà per explicar-li millor, insistir en el treball, buscar altres formes de fer-li arribar la nostra idea sobre aquell concepte treballat.

Exemples de correccions directes	Correccions amb descobriment guiat
Has fet sortida tancada; hem dit millor oberta per guanyar espai.	¿Amb quina mà has sortit? ¿Era la que estava més avançada?
No vull que rebis d'esquena!	Com estaves quan has rebut la pilota? Veies tot el camp?
Pilota perduda! Tot per no mirar!	Alers... On heu de mirar quan correu?
Alers... treball sense pilota!!!!	Alers... On és el base? On sou vosaltres? Línia de passada oberta o tancada?
Més ràpid!!!	Quants bots has fet? Quin màxim hem dit?

Buscar l'equilibri entre correccions i reforços

Els entrenadors estan habituats a veure l'error i a corregir-lo. Ja hem vist que cal limitar-ho als errors que estan relacionats amb els objectius plantejats. Però també cal estar pendent i reforçar els encerts que facin els jugadors en relació al que estem treballant. I molts cops se'ns passa per alt... o no diem res perquè pensem que... "això és el que havien de fer!".

Centrar-nos només en el que els jugadors fan malament, té molts inconvenients:

- Fa pensar als jugadors en el que no es fa bé o en el que hem d'evitar, enlloc de fer-los pensar en el que s'ha de fer.
- Si només es dona informació del que està malament, els jugadors no tenen informació de quan ho fan bé. I no saben si els seus intents de correcció van en la línia adequada.
- L'ambient que es genera quan només es ressalta el que surt malament, no és precisament un ambient de confiança.
- Un entrenador que penalitza l'error, pot generar por a fallar entre els seus jugadors.

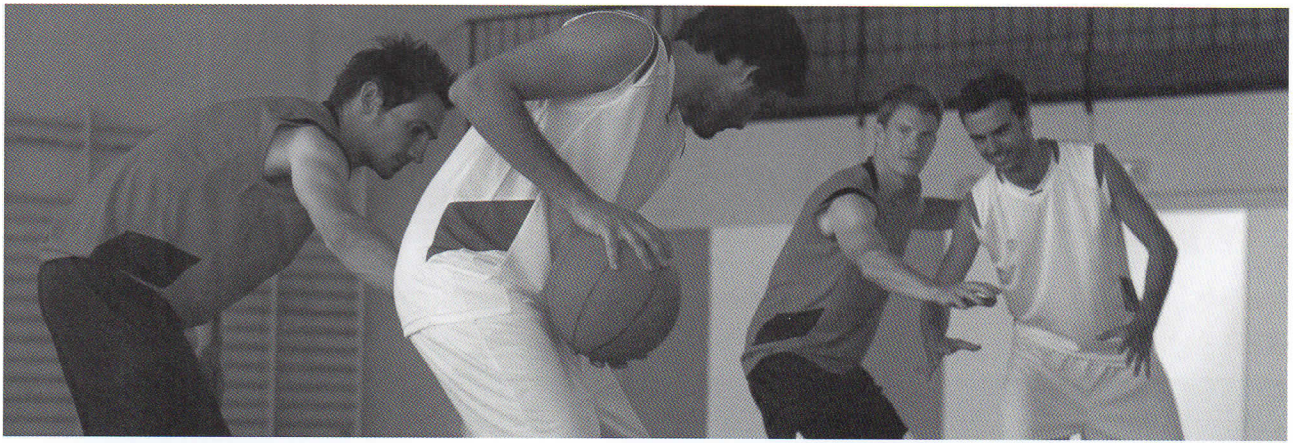
Per tot això, cal almenys equilibrar l'ús de correccions amb l'ús de reforços positius, és a dir, fer saber al jugador què fa bé, quan ho fa bé, o com ho fa bé.

Recuperem els exemples anteriors de correccions per veure com podríem complementar-les amb reforços positius quan els jugadors corregissin o fessin bé les coses.

Exemples de correccions directes	Reforços posteriors
Has fet sortida tancada; hem dit millor oberta per guanyar espai.	Ben fet! Bola endavant!
Com estaves quan has rebut la pilota? Veies tot el camp?	Veient el camp, OK!
Alers, esteu mirant el base quan correu?	Ben demanada la pilota!
Alers, esteu ben oberts per tenir un bon angle de passada?	Ara sí! Oberts pel carril de fora!

Si demaneu al vostre ajudant que compti quantes correccions feu en un entrenament i quants reforços positius doneu, podreu veure si esteu en un bon equilibri o no. Jo per exemple, treballant com a psicòleg, un cop li vaig comptar a un entrenador 61 correccions fetes per un (1) sol reforç. Molt bèstia, no? No deixeu que això us passi. Comproveu quantes correccions i reforços feu, i aneu equilibrant la balança.

Torno a insistir. La comunicació basada en el reforç positiu, apart de reduir els inconvenients d'una comunicació



excessivament negativa o punitiva, ajuda a tenir més clara la idea del que Sí volem fer, de COM ho volem fer... i que HO SABEM fer. **Consciència que ens porta a confiança.**

5. Acabar generant consciència

Si hem seguit totes les passes anteriors, segurament ja hem fet bona feina per generar consciència en els nostres jugadors sobre el que estem treballant i com aconseguir-ho fer bé. Però no podem desaproveitar l'última oportunitat, quan l'exercici s'acaba.

La majoria d'entrenadors, quan acaba un exercici, hagi anat com hagi anat, no ho aprofiten i passen a l'exercici següent. Potser pensen que els jugadors "ja haurien de saber què ha passat i treure'n conclusions". Bé, això pot ser cert si s'ha treballat com s'ha indicat abans. Però quan l'entrenador comet errors per sobrecàrrega i dispersió d'informació, s'equivoca una altra vegada si creu que els jugadors han acabat l'exercici amb una idea clara (i és que normalment són massa idees les que es donen, poc clares, i gens coherents entre si).

Al final de l'exercici tenim una oportunitat d'or per culminar la feina que s'ha fet al llarg de l'exercici i potenciar la consciència sobre el que s'ha treballat, què s'ha aconseguit i com (o no, i per tant què fa falta). Ho podem fer gastant poc temps (és qüestió d'agafar pràctica), i a més, ens serveix perquè el jugador pugui canviar el xip d'un exercici a l'altre, o ser conscient de la relació entre el que s'ha treballat a l'exercici posterior (si és que hem dissenyat l'entrenament buscant aquesta transferència en els aprenentatges).

Exemples de preguntes o indicacions per generar consciència al final de l'exercici:

- *Què hem treballat amb aquest exercici?*
- *Què hem après amb aquest exercici?*
- *Com hem estat capaços de fer transicions ràpides en atac?*
- *Com hem pogut fer només 2 bots per passar el camp?*
- *Com hem pogut avançar ràpid fent-nos passades?*
- *¿Amb quina idea ens quedem del que hem treballat ara?*

Com podeu comprovar, la millor forma de generar consciència és fent preguntes que els jugadors han de contestar. Amb el que ens diguin els jugadors, ho podem reforçar, ho podem aprofitar per aclarir la idea si fa falta, o bé ho podem aprofitar per recordar les paraules claus que hem fet servir ("¿Amb quina idea ens quedem del que hem treballat ara? 'Veig – Vaig', sí senyor!").

Posar-nos notes

Una forma de valorar la consecució de l'objectiu és posant-nos notes (de 0 a 10, per exemple). Això ens permet conèixer la percepció que tenen els jugadors sobre el treball realitzat, posar-nos d'acord en relació a això i en relació als nivells d'exigència.

Si les respostes dels jugadors s'acosten a la percepció que té l'entrenador, bona notícia. El treball fet a nivell comunicatiu ha permès transmetre la idea (del que hem fet bé i del que falta millorar) de forma adequada.

Si les respostes dels jugadors s'allunyen de la percepció de l'entrenador, benvingut sigui. Perquè llavors tenim una bona oportunitat d'acabar de transmetre la nostra idea, acabar de fer les correccions més importants que cal recordar per més endavant, o senzillament, informar clarament de quin és el nostre nivell d'exigència.

Una valoració qualitativa amb notes és un complement a les preguntes exemplificades abans i tot plegat serveix per acabar els exercicis (o els entrenaments) provocant una última reflexió, en busca d'aconseguir generar consciència sobre què hem treballat i com, sobre què sabem fer o què ens fa falta. Tal com hem anat repetint al llarg de tot l'article, aquesta consciència no només accelerarà el procés d'aprenentatge, sinó que ajudarà a construir la confiança sobre allò après.

• • •

Doncs seguint l'exemple...

Què heu après amb aquest article?
 Quina és la idea que ha volgut transmetre?
 Amb quina cosa o quin detall us quedeu?
 Què provareu d'aplicar en el proper entrenament?