



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

3. LA GESTIÓ DE L'ENTORN



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.

Un dels aspectes que poden influir més en la marxa dels equips i en les prestacions dels seus jugadors en particular, es deu a la influència que l'entorn pot tenir tant sobre l'equip com directament sobre els jugadors en particular.

Cada membre de l'equip té el seu propi entorn particular. I aquest entorn, tal com hem dit, pot afectar-lo directament, i en conseqüència

afectar l'equip. Per tant, caldrà tenir en compte quines particularitats té aquest entorn per a cada membre de l'equip, en busca de poder ajudar-lo a fer-ne la millor gestió possible, ja sigui per prevenir, ja sigui per solucionar els problemes.

Quan parlem d'entorn hi podem incloure tots aquests aspectes:

Nivells	Grups socials	Activitats	Situacions
Aspectes	<ul style="list-style-type: none"> Família Parella Veïns Gent amb qui es relaciona en les seves activitats (companyys) Amics 	<ul style="list-style-type: none"> Esport Estudis Treball, negocis, finances Activitats d'oci programat (extraescolars) Activitats de temps lliure (per exemple, activitats a la nit) 	<ul style="list-style-type: none"> Situacions que afecten personalment (vivenda, desplaçament, logística...) Situacions provocades pel context global (comunitat, barri, ciutat, país, món...) Accidents, episodis vitals o situacions sobrevingudes (accident, malaltia...).
Problemàtiques	<ul style="list-style-type: none"> Conflictes interpersonals Problemes de relació Problemes de comunicació 	<ul style="list-style-type: none"> Conflictes d'interessos Problemes d'agenda Problemes de motivació 	<ul style="list-style-type: none"> Problemes d'adaptació Reactivitat davant situacions conflictives, estressants o frustrants

Molts d'aquests aspectes poden passar desapercibuts pels entrenadors, i només afloren quan el problema acaba afectant la prestació que el jugador té a l'equip. Llavors sí, s'intenta conèixer què li passa al jugador i es busca la manera d'ajudar-lo. Però a vegades és massa tard.

Per gestionar l'entorn de forma que puguem prevenir amb antelació qualsevol problemàtica és crucial conèixer aquest entorn. Més enllà d'esperar a què el jugador vagi explicant les seves coses a les persones amb qui té més confiança (companys, delegat, entrenador ajudant, fisioterapeuta...), podem buscar la manera d'aconseguir la **informació relativa al seu entorn** de les maneres següents:

- Recollint dades a través d'un qüestionari estructurat (pot ser a través del formulari d'inscripció al club)
- Entrevistant-nos personalment amb cada jugador
- També podem fer servir els dos mètodes, recollint les dades primer i fent l'entrevista després, per completar la informació o per aclarir algun punt a partir de les dades obtingudes amb el qüestionari

Com és obvi, quant abans es tingui

aquesta informació, molt millor. Fins i tot podria dir que seria molt adequat tenir aquesta informació (o almenys la part més accessible de la informació) abans de contractar o fitxar el jugador. Segurament això ajudaria a prendre millors decisions, o a preparar el terreny en cas que es constatin o s'intueixin possibles dificultats.

En cas que l'equip o el club compti amb un psicòleg, aquest seria l'encarregat idoni per recollir aquesta informació, i així alliberar feina a l'entrenador, tant pel que fa a la recollida de dades com a la gestió dels aspectes conflictius. Però si no es compta amb aquesta figura, l'encarregat habitual per fer-ho és el propi entrenador, a no ser que aquest designi a algun dels seus ajudants en l'equip tècnic o mèdic per desenvolupar aquesta tasca.

Posem exemples del que podem considerar problemes derivats de l'entorn. Penseu en aquestes situacions:

Situació 1: Un equip fitxa un jugador jove, estranger. És el primer cop que aquest jugador surt del seu país, i pràcticament de casa seva. No coneix l'idioma del país on és el club, i tampoc no parla bé l'anglès. El club no té recursos per fer venir la família amb ell. Tampoc la parella.

Situació 2: Un club important fitxa un nen que despunta en el seu equip de l'escola. Aquest nen passarà de tenir el rol més important a ser el jugador número 11 o 12 del nou equip. Viu lluny, i necessitarà que els pares o algú altre el porti amunt i avall cada dia.

Situació 3: Un club segueix la política de fer equips curts (poques fitxes) per potenciar la rotació de jugadors cap als equips superiors. Un dels equips (sènior B) compta amb 8 jugadors que comencen estudis de grau. Alguns d'ells han de doblar activitat amb el sènior A, tenint en compte que els entrenaments acaben molt tard a la nit.

Totes elles són situacions habituals, i segur que sense tenir més informació que aquesta, ja intuïu els problemes que poden aparèixer. Però moltes vegades no es té en compte, es deixa passar, s'espera que les coses s'arreglin per si soles, o el que és pitjor, es passa la responsabilitat als més vulnerables, els propis jugadors, esperant que s'espavilin o s'adaptin a una situació que a vegades és molt complicada.

Anem a repassar les problemàtiques més habituals que apareixen en relació a l'entorn dels jugadors i com abordar-les.



Problemes d'adaptació

Els responsables d'un club o d'un equip haurien de tenir en compte que els jugadors amb els que compten necessiten adaptar-se bé a la dinàmica esportiva però també social, idiomàtica, domèstica... Si el jugador no s'adapta a la nova realitat, segurament patirà i el seu rendiment se'n ressentirà. Per tant, és crucial prevenir totes aquelles situacions que poden ser problemàtiques per al jugador.

Posem com a exemple algunes situacions i les solucions que es poden preveure:

Problemàtiques possibles	Solucions previstes
És el primer cop que el jugador surt de casa seva	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar la conveniència que no visqui sol, i buscar alternatives, com un pis compartit amb un/s company/s d'equip, o bé un pis d'acollida (per exemple, amb una família d'un membre del club). • En cas que acabi vivint sol, proveir-lo d'una persona que l'ajudi en les tasques de casa i que d'alguna forma controli que hi ha cert ordre en els aspectes domèstics (àpats, higiene...)
El jugador no coneix l'idioma	<ul style="list-style-type: none"> • Comptar entre l'equip tècnic amb algú que parli el mateix idioma que el jugador • Fer que el jugador aprengui l'idioma que es consideri més útil per entendre's amb la resta
El jugador deixa la seva parella / família	<ul style="list-style-type: none"> • Tenir en compte el temps lliure del jugador i formes saludables (i sociables) de poder-lo ocupar • Designar un membre de l'equip com a "acompanyant" per a les primeres setmanes, per a què l'introdueixi en la vida social de la ciutat • Proveir d'Internet el domicili on viurà el jugador per a què pugui comunicar-se amb qualitat amb la seva família • Valorar la conveniència de fer venir la seva família / parella de forma discontinua (depenent del pressupost del club) • Valorar la conveniència de programar viatges per a què el jugador pugui tornar a casa en dates puntuals.
El jugador passa d'un rol important a un rol secundari	<ul style="list-style-type: none"> • Cal preveure això i en el moment de fitxar el jugador, advertir d'aquesta realitat tant al jugador com als pares. • Treballar objectius personals adaptats al jugador, per reorientar la seva motivació, i que doni prioritat al procés de millora diària en lloc de seguir enfocat cap a uns resultats (punts, minuts...) que abans eren bons, però que ara no es poden donar en la nova dinàmica • Aconseguir que els pares siguin uns aliats en aquest procés

Conflictes d'interessos

Pot ser que els nostres jugadors tinguin problemes per compaginar l'esport amb el treball, els estudis o altres activitats d'oci. En alguns edats aquest és un problema molt present, i que moltes vegades provoca l'abandonament per part del jugador. Per tant, caldria tenir en compte les problemàtiques en aquest sentit i prevenir-les. Mostrem-ne alguns exemples:

Problemàtiques possibles	Solucions previstes
Conflictes pel que fa als horaris, que provoquen faltes de puntualitat o faltes d'assistència justificades	<ul style="list-style-type: none"> • Tenir en compte el calendari i els horaris del jugador abans de fitxar-lo, per a les activitats que seran conflictives amb l'esport. • En cas de voler-lo fitxar igualment, arribar a un acord sobre dates i horaris, i fixar el compromís a partir d'aquestes condicions adaptades. Informar la resta de l'equip d'aquest acord, per evitar conflictes entre jugadors

Problemàtiques possibles	Solucions previstes
Dificultat en la compaginació d'estudis i esport	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar si les dificultats és per falta real de temps o per mala planificació del jugador. • Si és per mala planificació, oferir ajut (si el club compta amb la figura del psicòleg, per exemple), o bé aconsellar que el jugador sigui atès pel psicopedagog o el tutor de l'escola / institut / universitat., de cara a buscar opcions d'estudi més eficients • Si és per manca de temps real, podem: <ul style="list-style-type: none"> • Ajudar el jugador a decidir sobre la càrrega lectiva o crèdits als quals s'ha de matricular (dividir els curss en dos anys, per exemple) • Ajustar la seva dinàmica d'entrenaments a necessitats puntuals (exàmens, treballs...) • Arribar a un acord sobre els dies a venir, tal com s'apunta en el quadre superior • Oferir al jugador poder ocupar el temps d'espera abans de l'entrenament (si es dona el cas) per poder estudiar, habilitant una sala específica, o fins i tot proveint d'una figura que treballi com a professor de suport
Problemes per compaginar esport i temps lliure (oci nocturn, festes, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Introduir en els reglaments interns (o a les normes d'equip) una norma que parli de què considerem justificat per no venir a un entrenament o partit, i què considerem injustificat • Introduir en els reglaments o normes allò què considerem adequat en relació al descans nocturn, especialment el dia abans d'un partit • Convenir amb els jugadors quines conseqüències s'administraran en cas que algú no es presenti a l'activitat esportiva en les millors condicions possibles • Les mesures anteriors serveixen per a què quedi clar el "preu a pagar" amb el que cada jugador s'ha de comprometre per poder formar part de l'equip. Un cop establertes les normes i les mesures, ser consistent en la seva aplicació • Educar en el possible perquè tots plegats considerem què és l'oci saludable

Problemàtiques amb els pares

Quan els jugadors són menors d'edat (i en alguns casos, més enllà), algunes problemàtiques apareixen per conflictes entre el que l'equip fomenta (especialment a través de l'entrenador) i els pares, en relació als valors, capacitats transversals, preferències o hàbits. Ho especificuem en la taula següent:

Àmbits de conflictes	De què estem parlant, específicament...
Valors	<ul style="list-style-type: none"> • Quan fomentem l'esperit col·laboratiu i els pares fomenten l'egoisme • Quan fomentem el joc net i els pares la competitivitat mal enfocada • Quan fomentem el respecte pels altres i els pares manifesten conductes hostils • Quan eduquem en el respecte a l'autoritat (entrenador, àrbitres) i els pares no respecten l'autoritat a la banqueta i a la pista
Capacitats transversals	<ul style="list-style-type: none"> • Quan eduquem els jugadors en la capacitat analítica i crítica, basada en l'especificitat del joc, i els pares fan valoracions o judicis personals globals • Quan eduquem els jugadors en la tolerància a les frustracions i els pares mostren el contrari • Quan treballem l'autonomia dels jugadors i els pares fan sobreprotecció • Quan fomentem la responsabilitat dels jugadors i els pares busquen sempre excuses o culpen els altres sobre allò que passa
Preferències	<ul style="list-style-type: none"> • Quan els pares prefereixen que els seus fills juguin de titular, o juguin més minuts, o juguin en una posició determinada, i això xoca amb les preferències marcades per l'entrenador • Quan la família decideix marxar de cap de setmana enlloc d'assistir al partit • Quan la família decideix apuntar el jugador a un esplai, sabent que es generaran conflictes d'interessos pel que fa a l'assistència als partits

Àmbits de conflictes	De què estem parlant, específicament...
Hàbits	<ul style="list-style-type: none"> • Quan volem que els jugadors es canviïn de roba al pavelló i els pares prefereixen que els jugadors ja vinguin vestits d'esport de casa • Quan tenim dit que els jugadors s'han de dutxar al final de l'entrenament, i els pares no volen • Quan proposem que els jugadors s'alimentin d'una forma concreta, per exemple pel berenar, i els pares no respecten la implementació d'aquest hàbit

Com podem gestionar aquests conflictes? A continuació es detallen algunes activitats a fer, com desenvolupar-les i amb quins objectius:

Activitat	Objectius	Com dur-la a terme
Reunió pretemporada	<ul style="list-style-type: none"> • Presentar filosofia, metodologia, equip tècnic, normes i dinàmica de l'equip (horaris, etc.). • Aconseguir compromís pel que fa al seguiment de la dinàmica i les normes. 	<ul style="list-style-type: none"> • A principi de temporada. • Convocant tots els pares. • Amb la presència de tot l'equip tècnic. • Amb la presència del coordinador o director tècnic. • Aportant tota la documentació als pares.
"Portes obertes"	<ul style="list-style-type: none"> • Conèixer la forma com entrenem i la importància que donem als hàbits d'entrenament (puntualitat, preparació personal, concentració, hidratació, estiraments...). • Aconseguir que els pares donin molta importància als entrenaments, i no només als partits. • Orientar la motivació cap a la millora del dia a dia, i no només als resultats del cap de setmana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Convidem els pares a veure un entrenament, però en companyia del segon entrenador o coordinador, que aniran explicant perquè i per a què es fa cada cosa.
"Pares àrbitres"	<ul style="list-style-type: none"> • Fer que els pares tinguin la vivència que té un àrbitre, per així aconseguir que respectin millor la seva feina. 	<ul style="list-style-type: none"> • En algun entrenament, partit amistós o trobades, fora de la competició. • Els pares van arbitrants un partidet per torns. • En acabat, comentem les dificultats que tenen els àrbitres i la facilitat per equivocar-se. • Podem comptar amb la presència d'un àrbitre per explicar detalls de què fan i de com és de complicat.
"Pares jugadors"	<ul style="list-style-type: none"> • Fer que els pares experimentin les dificultats tècniques i/o tàctiques relacionades amb el joc, de cara a que respectin i tolerin millor els errors dels seus fills. • Cal aconseguir que els pares experimentin en viu que la tècnica o les accions que ells creuen tan senzilles de fer i per la que critiquen els seus fills quan fallen, no és tan fàcil com es pensaven. 	<ul style="list-style-type: none"> • Convoquem els pares a participar com a jugadors en un entrenament. • Els seus fills els faran d'entrenadors personals. • Cal que els fills corregeixin amb el màxim detall, per aconseguir l'efecte esperat sobre els pares.

Com heu vist, hi ha moltes problemàtiques que tenen l'origen en el que anomenem entorn del jugador. I per a totes hi ha coses que podem fer des del nostre rol com a entrenadors. Però per poder-ho abordar d'una forma eficaç, cal deixar de pensar en termes "el jugador hauria..." o "els pares haurien...", i tenir clar que si volem que una cosa passi, o que un jugador faci tal cosa, o que els pares es comportin d'una forma concreta, nosaltres com a entrenadors PODEM fer coses en busca que passi allò que nosaltres VOLEM.

Aquesta és l'actitud que ajuda a mobilitzar-nos i a solucionar els problemes. En aquest article hem donat algunes idees del que podem fer en aquest sentit. Espero que us puguin ser útils, o com a mínim, inspiradores per a fer-vos responsables de la gestió dels entorns dels vostres jugadors a partir d'ara.