



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

2. LA GESTIÓ DELS HÀBITS I VALORS

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 de l'anterior número (22) vàrem iniciar la sèrie parlant de la relació entre la psicologia i l'entrenador, explicant la formació que podia rebre l'entrenador en els cursos dels diferents nivells, i donant idees per a buscar ser millor en aquesta matèria. Com que una de les formes és llegint, a partir d'aquest i en els propers articles tractarem diferents aspectes relacionats amb la Psicologia que els entrenadors han de saber gestionar si volen fer la seva feina el millor possible.

En aquest article, parlarem dels **valors, els hàbits, i les capacitats transversals**. Aquests tres conceptes defineixen la forma de funcionar de cada jugador. Per tant, si volem que els jugadors funcionin d'una manera determinada, que com a entrenadors ens sembli "adequada", podem fer tres coses:

- Esperar tenir sort a què els nostres jugadors tinguin adquirits



JOC NET: Alonso ajudant i interessant-se per Raikkonen, després que aquest l'envestís a la primera volta del GP d'Àustria 2015 (<http://www.bbc.com/sport/0/formula1/33218459>)

aquests valors, hàbits i capacitats

- Fitxar a jugadors que els tinguin
- Treballar com a entrenador per a educar els nostres jugadors en aquests valors, hàbits i capacitats

La millor aposta sempre és la tercera opció, perquè ens habilita a nosaltres per a educar o corregir els nostres jugadors (els que tinguem) en aquests aspectes fonamentals. Però anem a repassar de què estem parlant específicament.

Quan parlem de **valors** normalment parlem d'una forma de funcionar que és ben valorada per la societat en la que vivim, o per l'entorn específic en el que desenvolupem la nostra tasca. Si féssim una llista dels valors fonamentals als que més habitualment els entrenadors fan referència, aquests podrien ser:

Autonomia
Responsabilitat
Respecte
Joc net
Esforç
Treball en equip

Crec que no cal que ens aturem massa a definir-los. N'hi ha molts i cadascú pot tenir la seva llista de valors preferits. És el que en diem el **sistema de valors** de cada entrenador o de cada equip, i és molt important tenir clar quins d'aquests valors voldrem que estiguin presents en el dia a dia de l'equip.

Un cop escollits i definits, els valors poden ser inculcats aprofitant qualsevol circumstància on aquests valors estiguin en joc. Només cal tenir en compte d'actuar sempre d'acord amb els valors escollits, sent coherent entre el que diem, volem i mostrem.

Que els jugadors vegin que actuem sempre tenint en compte aquests valors, és la millor forma d'inculcar-los. A part, també podem aprofitar notícies, no només del basquetbol sinó també d'altres esports, per comentar situacions on es mostren valors positius, com a la que es refereix la fotografia. I com ja tractarem més endavant, serà crucial comptar amb els pares per aconseguir que ells també ens ajudin a transmetre els valors correctes.

A vegades, es poden aprofitar certs valors per utilitzar-los com a **objectius d'equip**. És a dir, que l'equip funcioni de manera general en relació al que defineix el valor escollit. Aquests valors ja són més específics i poden estar relacionats amb el joc, però si els tractem com a valors voldrà dir que assumim que allò passa a ser una forma de funcionar fonamental del nostre equip. Per exemple, podríem buscar que el nostre equip manifestés les característiques següents, i per fer-ho, podem identificar aquestes característiques com a valors per al nostre equip:

Intel·ligència
Velocitat
Coratge
Resistència

Si anem a un nivell més concret encara, en alguns casos els valors que perseguim poden manifestar-se a través d'**hàbits de conducta**. Un hàbit és una conducta específica que ens interessa que se segueixi, per la raó que sigui. Per tant, la millor forma d'assegurar-nos que es compleixi aquesta conducta, és convertint-la en rutinària, o sigui, acabar-la realitzant no per ganes, sinó perquè ens hem condicionat de tal forma que ho acabem fent sempre, ja sigui perquè ho hem associat a una altra conducta o activitat (seure a banqueta + hidratar-se),

ja sigui perquè ho hem acabat automatitzant.

Alguns dels hàbits generals que als entrenadors ens agrada que els nostres jugadors tinguin o mostrin són:

Puntualitat
Higiene
Cura personal (estiraments, hidratació, dieta, descans...)
Cura del material i l'equipament

El seguiment d'aquests hàbits dintre de la nostra dinàmica esportiva (la que afecta l'equip o el club), està bastant relacionat amb les **normes** que posem. El fet que la normativa interna reguli sobre aquests aspectes, ens pot ajudar a convertir-los en hàbits. Per tant, hem de tenir en compte quins hàbits volem que els nostres jugadors respectin tant als entrenaments com a la competició (també en desplaçaments), i mirem d'incloure'ls en el nostre reglament intern, adaptat a les edats que tinguem.

A part d'aquests **hàbits de conducta** general, també és bo aconseguir hàbits de treball en l'entrenament, que estiguin d'acord amb el que volem com a entrenadors. Alguns d'aquests hàbits poden ser:

- Acabar sempre en bàsquet quan fem algun exercici amb llançament a cistella (per inculcar la idea que volem fer cistella, no tirar per tirar).
- Fer que en els exercicis de joc col·lectiu sempre hi hagi l'opció de rebot ofensiu (així treballem sempre la voluntat d'anar a rebot)
- Quan treballem tir, fer que els jugadors es concentrin sempre en les claus atencionals que els ajuden a fer el millor tir (així aconseguim que tirin concentrats)

Per aconseguir realment que una conducta esdevingui un hàbit, els entrenadors hem de ser molt **insistents**, perseguint que la conducta desitjada es faci sempre. Segurament al principi necessitarem recordar-ho i reforçar-ho freqüentment; després ja esporàdicament; i quan l'hàbit estigui adquirit, només haurem d'avisar quan hi hagi algun descuit.

A part dels valors i dels hàbits, els entrenadors també podem fomentar certes **capacitats transversals** en els jugadors. Anomenem capacitats transversals a aquells recursos adquirits gràcies en part al basquetbol, però que poden ser útils en qualsevol altre àmbit de la vida personal, social i acadèmica / laboral del jugador. Alguns exemples d'això són:

Capacitat d'adaptació
Tolerància a la frustració
Capacitat crítica / analítica
Prendre decisions i resoldre conflictes
Habilitats socials i comunicatives (empatia, assertivitat...)

Tots els entrenadors hem experimentat moments on aquestes capacitats podrien facilitar les coses i les relacions amb els jugadors. Doncs bé, aquests moments o situacions són una gran oportunitat per educar els nostres jugadors en aquestes capacitats. Vull dir que si tenim qualsevol conflicte amb algun jugador, en lloc de lamentar-nos sobre la seva actitud, podem ajudar el jugador a prendre-s'ho de la manera més funcional i adaptativa possible, aprenent



Amb la comunicació no verbal també podem dir NO a la conducta però SÍ a la persona.

(Foto: Karlos Aginaga; <http://www.gipuzkoasport.com/wp-content/uploads/2015/02/Doblas-ante-Unicaja.jpg>)

d'allò. Vulguem o no, som educadors, i ser educador implica també educar en aquestes coses.

Per poder educar en aquestes capacitats, necessitem mostrar voluntat d'ajuda al jugador i fermesa al mateix temps. **Podem dir NO a la petició del jugador, dient SÍ a la persona.**

Per exemple, quan parlem amb algun jugador sobre els seus minuts de joc: independentment que expliquem al jugador el millor possible les causes per les quals juga menys minuts dels desitjats, podem també fer-li valorar la impor-

tància de saber-se adaptar a una situació no agradable, o de saber tolerar les frustracions, o controlar les emocions, o saber formar part de la dinàmica d'un col·lectiu...

Que un jugador aprengui totes aquestes coses és molt més important que no pas uns minuts més de joc. I segurament els pares hi estaran d'acord. Ho comento per a tots aquells qui entrenen en etapes de formació, per aconseguir que els pares ens ajudin a inculcar certs valors, cal que trobem objectius comuns, objectius en els que estiguem d'acord tant pares com entrenador. I a partir d'aquí, serà

molt més fàcil entendre'ns i anar tots a una. D'això ens ocuparem en el proper número.