



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

5. QUÈ ÉS I COM FUNCIONA LA 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.

La confiança és un dels aspectes psicològics més utilitzats per explicar el rendiment dels jugadors o el resultat dels equips, juntament amb la motivació i la concentració. Se'n parla molt de la confiança, però potser es desconeix com construir-la i com mantenir-la.

Hi ha la tendència a pensar que la confiança és el sentiment que un té quan creu que pot fer una cosa o pot aconseguir una fita concreta. En aquest sentit, hi ha molta relació entre confiar i creure (creure en un mateix, creure en la victòria, etc.). Per això molt sovint escoltem frases com "hem de confiar!" o "hem de creure!", que van en aquest sentit.

Pot semblar doncs que si un jugador o un equip "tenen" confiança, això els pots ajudar a rendir millor. I segurament és així. La pregunta que es deriva és inevitable: si la confiança pot fer jugar millor o ens ajuda guanyar, què es fa per tenir confiança?

Una de les coses que es diuen so-

vint és que **fer-ho bé o guanyar, et dóna confiança**... Això és cert, i realment funciona. Un bon rendiment o una victòria sempre fa créixer el sentiment o la creença en relació a les pròpies forces o les probabilitats de fer-ho bé la següent vegada. Però si això és veritat, també és veritat a l'inrevés. **Fer-ho malament, fallar, perdre... et resta confiança**. Doncs sí, això també és cert... quan basem la confiança en el resultat.

Si guanyem, guanyem confiança. Si perdem, perdem confiança. Quantes vegades hem sentit declaracions de membres d'un equip en crisi que anaven en aquest sentit: "L'únic que ens fa falta és una victòria. Si guanyem un partit tornarem a tenir confiança".

En aquest cas, dient aquesta frase, esperen sortir de la crisi amb la mateixa trampa que s'hi han ficat: basar la confiança en el resultat. Han perdut la confiança arran de les derrotes, i esperen recuperar-la a través de la victòria. Aquesta trampa és molt habitual, i parteix d'un error de base: confondre confiança amb esperança.

Confiança o esperança?

Tenir esperança (o "falsa" confiança) és esperar que passi una cosa concreta, esperar guanyar, per exemple. A nivell col·loquial també es fa servir ("confiem en que guanyarem"). Ara bé, per no caure en la trampa de la falsa confiança (que és la que es basa en l'esperança pels resultats), és im-

portant saber identificar què volem dir quan parlem de confiança, d'una forma ben orientada.

Tenir confiança (o confiança "sana") és equivalent a estar segurs o creure en els nostres recursos, en allò que hem treballat, en allò que sabem i podem fer (precisament perquè ho hem treballat i ho hem après)... independentment dels resultats.

Aquesta diferència entre esperança (o confiança traïdora basada en els resultats) i la confiança "sana" (basada en els recursos) implica moltes coses.

Confiança = consciència sobre allò après

Tenint en compte tot el que s'ha comentat fins ara, la millor manera de "construir" confiança és generant consciència sobre allò que entrenem i anem aprenent. Per tant, aconseguim la confiança centrant-nos en el procés de ser millors cada dia, no en l'esperança de ser millors que un rival concret en un dia concret.

Buscar ser millors cada dia ampliant els nostres recursos, alimenta la confiança en aquests recursos. Si l'entrenador activa processos de comunicació que generin consciència entre els jugadors sobre com han estat capaços d'aprendre o de corregir una habilitat tècnico-tàctica, estem afavorint encara més que aparegui el sentiment de confiança.

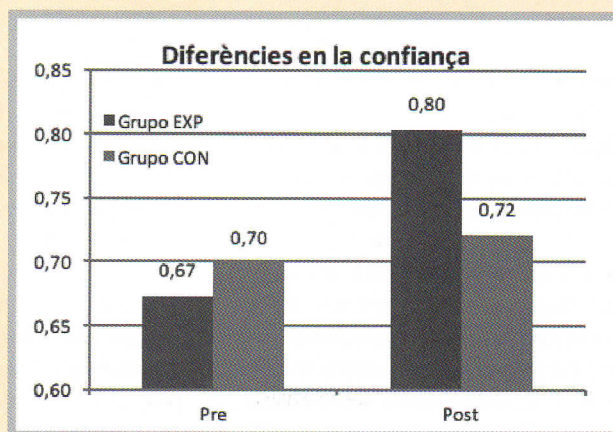
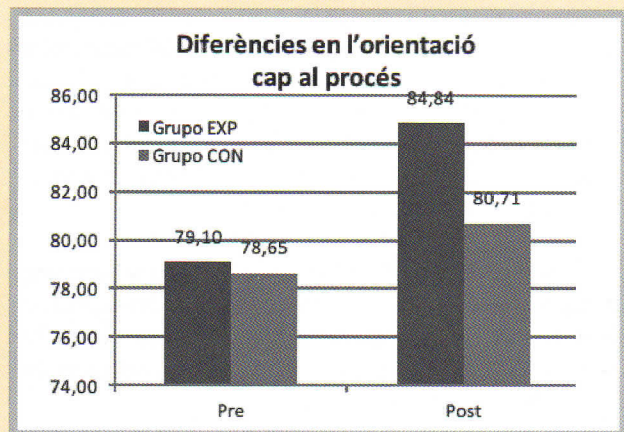
Núria Rabassa, entrenadora de bàsquet i recentment graduada en Psicologia, va realitzar el seu Treball de Fi de Grau estudiant els efectes derivats del canvi de comunicació de l'entrenador del **Júnior Femení del Grup Barna**. L'entrenador (**Alexandre Purcet**) ha seguit durant la temporada 2015-16 les indicacions del model de "La cadena de la consciència", de l'autor d'aquest article. Aquestes indicacions comunicatives incideixen en la manera que es formulen els objectius quan s'explica l'exercici, com es donen les instruccions (introduint aspectes de concentració), com es fan les correccions i com s'avalua l'assoliment dels objectius al final de cada exercici. El propòsit de les indicacions és generar consciència sobre els aprenentatges i, en conseqüència, augmentar la confiança sobre allò treballat. En parlarem en articles futurs.



Els resultats de la investigació demostren els efectes positius en la confiança gràcies als canvis comunicatius en busca de generar consciència. Les mesures preses abans i després de la intervenció amb l'entrenador indiquen canvis positius i significatius en els nivells de confiança (mesurada amb el test TSCI de Vealey), en comparació a un altre

equip (grup control), on no es va aplicar cap canvi en la comunicació (Júnior masculí del Grup Barna).

També es veuen efectes positius en l'orientació motivacional (mesurada amb el test COI de Vealey). Buscar generar consciència sobre els aprenentatges fa que els jugadors orientin la seva motivació més cap a ser millors cada dia (procés) i no tant cap a estar pendents dels resultats.



Confiança = control via concentració

La confiança està basada en aspectes controlables per a un mateix, fruit de l'entrenament i del treball realitzat. Davant d'un repte o situació de joc, el jugador sap que té aquell recurs disponible, i sap com executar-lo, gràcies a l'aprenentatge conscient del que parlàvem anteriorment. Si el recurs està ben après, el jugador l'executarà quasi de forma automàtica. Però si fa falta, el jugador sap que pot concentrar-s'hi de forma conscient, tal com ha fet en els entrenaments durant el procés d'aprenentatge.

Per tant, allò que farà que un jugador rendeixi bé, no és pròpiament la confiança sinó el fet que aquell recurs o aquella habilitat està ben treballada i, per tant, disponible per

al jugador. L'únic que cal és que el jugador, de forma activa, busqui replicar aquella habilitat apresada.

Això ens fa assegurar que, de cara a aconseguir rendiment, és millor apel·lar a la concentració que apel·lar a la confiança. Perquè apel·lant a la concentració activem el control conscient que el jugador té sobre els recursos a utilitzar, i en els quals confia. Però en canvi, apel·lar a la confiança pot confondre els jugadors, i fer-los pensar en l'esperança d'un resultat. I estar pendent del resultat, porta indefectiblement a estar desconcentrat.

L'exemple dels tirs lliures.

Després de fallar el primer llançament de tir lliure, si de cara al segon intent el jugador confia en la seva

forma de llançar i s'hi concentra, guanya opcions d'anotar-lo. Haurà anotat, però el que és més important, sap com ho ha fet. I si no anota, també sap quina ha estat la causa. Però la confiança en el seu llançament no s'esvaeix.

Però si de cara al segon intent el jugador no confia en la seva forma de llançar, més que estar pendent de com tirar, estarà pendent d'anotar. Esperar anotar no és la millor concentració per llançar, perquè està instal·lat en el futur i no en la tasca del propi llançament. S'activa la por o els nervis i això fa perdre opcions d'anotar. Quan la confiança no està centrada en el com sinó en el resultat, i el resultat ha estat negatiu, la trampa es fa gran i en els propers llançaments el jugador encara patirà més.

Confiança = expectativa realista

La confiança ("sana") en les pròpies armes et fa estar pendent dels propis recursos (com jugar) en un partit i davant d'un rival concret. Quan l'equip s'ha preparat el millor possible per jugar el millor possible davant d'un rival (al que hem estudiat tenint en compte les seves virtuts), les expectatives s'ajusten, són realistes, i es basen en les possibilitats, és a dir, en tot allò que pot passar (no en allò que esperem que passi, i tampoc en allò que creiem més probable que passi, pel potencial dels equips).

Per tant, el mecanisme en què es basa la nostra confiança (preparar-nos en com jugar el millor possible) ens ajuda a no caure en la trampa de les falses expectatives o en la trampa de les esperances.

Confiança = estat òptim d'activació

La confiança ("sana") en els recursos disponibles sempre orienta els jugadors cap a la tasca, cap allò que sabem fer, cap allò que tenim preparat. Estar centrat en la tasca i no en el que hi ha en joc (resultats, conseqüències), permet que els jugadors estiguin amb l'activació justa per afrontar la tasca de la millor manera. Gràcies a la concentració (en la tasca), l'activació o els nivells de tensió s'ajusten precisament per abordar la tasca el millor possible.

En canvi, l'esperança (o la confiança "traïdora" basada en els resultats) fa que els jugadors estiguin pendents del marcador, dels resultats, de les probabilitats de victòria en relació al potencial del rival. Aquest fet pot provocar excés de tensió o estrès si les coses no van com s'esperaven o si són percebudes com a difícils o amenaçants. Però també pot provocar manca de tensió o d'activació (i per tant distracció) si l'avaluació que fan els jugadors del rival o de la situació competitiva, és que serà una cosa fàcil.

L'excés de confiança sempre fa referència a la "falsa" confiança o confiança traïdora basada en els resultats.

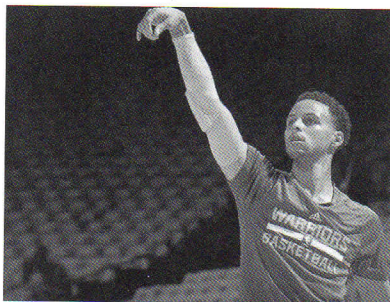
Confiança = sentiment d'autoeficàcia

Una cosa és la confiança que té un jugador en el seu llançament, per exemple, i una altra cosa és el sentiment que el jugador pot tenir en un moment concret en relació a la probabilitat d'èxit (eficàcia).

Quan aquest sentiment sobre el resultat o l'eficàcia està fonamentat en la confiança en el recurs tècnic, tàctic o físic a utilitzar, no és perjudicial. D'aquest sentiment (o si voleu, creença o convenciment) en diem **autoeficàcia**. I si diem que no és perjudicial és perquè aquell jugador en concret pot estar convençut de ficar un tir, però no per l'esperança de ficar (orientat al resultat) sinó per la confiança en el seu tir (orientat en el procés).

És un matis, però aquest matis és el que marca la diferència entre bons jugadors i els millors anotadors. Els millors anotadors sempre confien en la seva forma de llançar, i això els fa més flexibles o immunes davant de l'error. No per haver fallat deixaran d'intentar-ho, i ho seguiran intentant llançant de la forma en la que ells confien. La combinació de confiança (en el tir) i concentració (buscant llançar sempre igual), els permet mantenir els percentatges habituals de forma més estable que la resta.

En canvi, els jugadors que després d'uns errors o d'una mala ratxa passen a estar més pendents de ficar la propera que concentrats (i confiats) en la seva manera habitual de llançar, aquests jugadors queden exposats a alts-i-baixos en els seus percentatges, que es corresponen als alts-i-baixos emocionals fruit d'ara tenir – ara no tenir confiança (confiança traïdora, és clar).



Stephen Curry és actualment el jugador que millor pot representar el concepte de confiança basada en els propis recursos (foto: Getty images)

Confiança = estil de joc / sentiment de pertinença

Quan un equip confia en la seva manera de jugar, i la manté a pesar de les dificultats que puguin esdevenir en un partit o al llarg de la temporada, les conseqüències són absolutament beneficioses:

- Els jugadors es reconeixen en una manera determinada de jugar, i aquesta constància (unida a la confiança derivada de la preparació contínua), permet arribar a majors nivells d'excel·lència que no pas amb canvis constants en l'estil de joc.
- En situacions d'estrès és quan els automatismes prenen més rellevància. Per tant, en aquests moments és quan es veuran les actuacions i apareixeran els jugadors amb més confiança en els seus propis recursos. Així mateix, a nivell grupal, en situacions d'estrès és quan l'equip s'aprofitarà més dels recursos més treballats, en els que confia més. Per tant, davant situacions especials, serà adequat buscar fer allò que estigui més entrenat.
- Mantenir un estil de joc, a part d'ajudar-nos a excel·lir o a superar situacions d'estrès, permet que els seguidors de l'equip s'identifiquin amb aquest particular estil de joc. Aquesta identificació és clau per aconseguir la fidelització dels seguidors més enllà dels resultats. Els seguidors "enamorats" de la forma de jugar del seu equip poden tolerar millor la manca de resultats.
- Ser un equip que juga d'una determinada manera, ben identificada i particular, pot generar respecte entre els equips rivals i les seves respectives aficions. En certa manera, això pot tenir repercussió a nivell d'identitat (sentiment de club o equip "especial"), amb una repercussió proporcional a la capacitat mediàtica del club o de la lliga.



El Joventut fa ús del concepte #joventutmodel amb una doble possible lectura: model de joc (ofensiu, possessions curtes, atreviment...) i model de club (cantera...).