



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 ENTENEM PER ACTITUD I COM GESTIONAR-LA DES DELS PENSAMENTS



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.

Actitud és una paraula que fem servir per a molts usos. A vegades s'associa actitud a motivació, i és veritat que aquests conceptes estan molt relacionats, però l'actitud és un concepte més global, que inclou o fa referència també a altres aspectes.

Podem entendre actitud com la forma com ens prenem les coses, com afrontem les situacions, quina opinió tenim de les coses amb les que estem implicats.

Tenir una actitud o altra es diferencia segons el que pensem sobre el que està passant, com ho interpretem, i en conseqüència, com ho afrontem. Però tenir una actitud o altra també es diferencia depenent de què volem a la vida, què volem o pretenem amb les coses en les que estem implicats. I és aquí on es barreja clarament amb motivació.

Aquest "què volem a la vida" està relacionat amb "què volem a la vida". Els valors que ens defineixen marquen també la nostra actitud.

Un altre condicionant de la nostra actitud és allò que sabem o podem fer, els nostres hàbits, el nostre estil d'afrontament, i les capacitats personals o interperso-

nals que hem anat desenvolupant o aprenent. L'actitud és congruent amb la nostra experiència i els aprenentatges que hem desenvolupat.

COMPONENTS DE L'ACTITUD

Motivacions, interessos, preferències... en relació a la forma de ser (trets de personalitat)

Valors (responsabilitat, autonomia, fair play, joc net, cooperació, competitivitat...)

Hàbits, estil d'afrontament, capacitats personals i interpersonals

L'actitud està relacionada amb la personalitat, la forma de ser. Però mentre la personalitat és molt estable i poc canviant, l'actitud sí pot canviar, ja sigui de forma espontània, ja sigui per l'edat, per un canvi de valors, o bé gràcies a una intervenció en busca de generar una actitud més adaptativa davant de certes situacions.

L'expressió per excel·lència de l'actitud són els pensaments i les creences. Coneixem l'actitud que algú té sobre tot pel que diu (i per tant pel que pensa). Però com que pensaments, emocions i conducta estan molt connectats, podem també descobrir l'actitud d'algú observant què fa i com se sent. És a dir, tant conductes com emocions, poden ser "detectors de fum" que ens fan descobrir que al darrere hi ha una actitud concreta, una forma d'entendre i interpretar les coses, que provoca reaccions emocionals i conductuals en conseqüència.

Sigui com sigui, quan parlem d'intervenir sobre l'actitud (és a dir, provocar un canvi d'actitud que permeti la per-

sona adaptar-se millor a la situació), podem intentar-ho fer des de la pròpia conducta (això ho tractarem en altres articles), però per aconseguir els canvis més profunds i consistents, clarament hem d'anar a parar al terreny dels pensaments i les creences.

Quan una persona té una actitud adequada, podem dir que li serveix per adaptar-se a la situació que està vivint. Aquesta adaptació favorable li permet fer coses "útils" per viure de forma saludable o per rendir més. En canvi, quan una actitud no és bona, aquella persona es pren les coses de forma "poc útil", interpreta les coses d'una manera que no li serveix per estar bé ni per rendir adequadament.

Segur que molts de vosaltres, com a entrenadors, heu patit jugadors amb una "mala actitud", una forma de prendre's les coses que no ha permès que aquell jugador s'adaptés, explotés el seu potencial, rendís o es comportés com s'esperava d'ell. Ajudar un jugador a canviar d'actitud no és fàcil, però l'alternativa (desprendre's d'aquell jugador) a vegades no és la solució, o bé no està a l'abast de la majoria d'entrenadors o de clubs.

MALA ACTITUD

Motivacions amb orientació diferent a l'adequada a la situació

Valors diferents als desitjats, esperats o adequats a la situació

Hàbits o capacitats personals o interpersonals no adequats a les exigències

> Pensaments irracionals, disfuncionals, no adaptatius per la situació

Què podem fer, per tant, per ajudar un jugador a canviar d'actitud?

Primer, identificar les desadaptacions

El primer pas per ajudar a algú a canviar la seva actitud, és constatar la necessitat d'aquest canvi. I per això, haurem de constatar que tant les emocions amb les que aquell jugador viu les diverses situacions, com les conductes que fa, no són funcionals, no serveixen per rendir, comportar-se o aprendre adequadament.

Conductes disfuncionals

- No venir a l'entrenament i no avisar
- Arribar tard sempre a l'entrenament
- No fer els exercicis preventius, no estirar o no posar-se gel quan li han prescrit
- Protestar constantment els arbitratges, inclòs en els entrenaments
- Discutir les decisions de l'entrenador
- No respectar les hores de descans adequades abans de competir

Emocions o estats d'ànims disfuncionals

- Por a fallar
- Ràbia excessiva per haver fallat
- Abatiment o vergonya pel baix rendiment
- Frustració per expectatives no acomplertes
- Ira en sentir-se perjudicat per l'entrenador
- Tristesa per sentir-se obviat pels companys

Segon, identificar els pensaments que hi ha al darrere d'aquestes manifestacions

La millor forma de conèixer què li passa pel cap a algú que ha reaccionat d'aquesta manera no adequada o "no útil", és parlant amb ell fins que aconseguim que ens doni informació sobre allò que pensa en relació a la situació. Preguntar "què et passa?" no és la millor manera. És bastant més subtil començar per descriure el que hem vist, és a dir, descriure la conducta o la reacció emocional o anímica que hem observat:

- *"Veig que no has tirat quan estaves sense defensa..."*
- *"Sembla com si t'hagis enfadat després del canvi..."*
- *"He vist que a les 4:20 AM has contestat el Whatsapp..."*

Davant d'aquestes observacions, el jugador dirà la seva, s'excusarà, s'explicarà, farà acusacions, etc. Sigui quina sigui la resposta, l'hem de rebre com un regal perquè al darrere hi podem trobar els pensaments amagats que ens poden donar la clau que ens expliqui per què s'ha comportat d'aquella forma. Per tant, hem de seguir estirant la corda, tal com s'exemplifica en aquest diàleg:

- *Veig que no has tirat quan estaves sense defensa...*
- *No ho he vist clar...*
- *Què és el que no has vist clar?*
- *Si tirar o no...*
- *Però parles de les condicions tàctiques per tirar? No veies que tinguessis espai?*
- *No, no veia clar si la ficaria.*
- *Ah! Llavors estaves pendent del que podia passar...*
- *Sí, una mica sí...*
- *I pensant en el que podia passar, has pensat en la possibilitat de fallar...*
- *Sí...*
- *... i això t'ha frenat.*
- *Sí.*
- *Tot i que també hi ha la possibilitat d'encertar, has acabat pensant més en l'error, no és així?*
- *Sí, no sé perquè, però m'acostuma a passar.*
- *El que està clar, és que si penses que la fallaràs, és normal que dubtis, no?*

- *Suposo.*
- *I això, ¿és una cosa que et passa sovint?*
- *Sí.*

Un diàleg com aquest serveix per detectar un problema, a partir d'una conducta no adequada, relacionada amb el rendiment, i en aquest cas en concret, amb una mala decisió. I al darrere d'aquest problema es pot amagar una actitud particular, una forma de prendre's les coses no adequada. Seguint amb l'exemple, el fet de considerar l'error com una amenaça, i per tant, com una cosa a la que se li ha de tenir por, és l'expressió d'una actitud.

Aquesta actitud que activa la por a fallar, segurament està fonamentada en unes creences o uns pensaments que el jugador ha anat construint amb el temps, segurament influït per experiències anteriors de fracàs, o per experiències de judicis rebuts per part de l'entrenador (o els pares) en relació a un suposat fracàs.

Alguns d'aquests pensaments podrien ser:

- *"No es pot fallar!"*
- *"Fallar és terrible!"*
- *"Si fallo vol dir que sóc dolent!"*
- *"He d'encistellar cada vegada que llanci!"*
- *"He de demostrar que sóc bon jugador!"*
- *"Què diran els altres si fallo?"*
- *"Si fallo seré culpable de tot el negatiu que passi!"*

Qualsevol d'aquests pensaments comporta una "trampa mental" per al jugador, perquè encara que en el fons faci referència a una intenció positiva (encistellar), el fet de pensar en les conseqüències negatives de fallar activa la por o els nervis, fa que el jugador estigui amb més tensió

(i per tant, perd opcions d'executar amb precisió), i fa que el jugador estigui desconcentrat (perquè està més pendent de les conseqüències futures que pendent de com fer les coses).

Abordatge del problema

Evidentment, els entrenadors fan servir les armes al seu abast per ajudar jugadors com aquest de l'exemple. Poden ajudar el seu jugador a controlar la tensió, o a jugar el millor concentrat possible, a prendre millors decisions tàctiques, etc. I a vegades, és cert que intervenint sobre els efectes derivats de l'actitud (emocions o conductes) n'hi ha prou per aconseguir un bon rendiment. Però a vegades no, i llavors és quan serà necessari intervenir sobre l'actitud per produir canvis profunds i consistents.

Ja hem vist que primer cal adonar-nos del problema, és a dir, que els efectes negatius provenen d'una actitud que no s'ajusta al que es necessita en la situació competitiva o l'exigència plantejada per la dinàmica d'entrenament o el treball en equip.

En segon lloc, com hem vist, cal identificar els pensaments trapes que estan al darrere d'aquesta actitud negativa.

El tercer pas, és combatre aquests pensaments disfuncionals fins poder afavorir el canvi.

Per poder fer això, cal aprofitar qualsevol situació on es donin reaccions emocional o conductuals desajustades, per fer que el jugador identifiqui el pensament trampa que ha activat aquestes reaccions, i un cop detectat el pensament, s'enfronti a ell, el debati, el discuteixi, el qüestionari, de cara a obrir la porta a una forma de pensar alternativa. Tot seguit, un exemple amb aquest procés:

Situació:

Un jugador falla el seu tercer triple seguit, és canviat per l'entrenador, i s'enfada amb ell mateix donant un cop de peu a la banqueta.

Pensament:

"No puc fallar tres seguides!"

Inici de debat (que podem fer després, amb tranquil·litat):

- *Veig que t'has enfadat molt en aquella situació...*
- *És que duia ja dos errors seguits, i al tercer, en fallar, ja he explotat!*
- *Suposo que creies que el tercer havia d'entrar sí o sí, no?*
- *Home, havent-ne fallat dos abans, havia de ficar el tercer, sí.*

Derivades del debat. Opció 1: identificar la distorsió.

- *Quan tu llances en entrenaments, el dia que estàs més fi, sense oposició... quin percentatge de triples téns?*
- *Un 45-50%.*
- *OK. No està malament. I en canvi, en aquella situació, en un partit, amb la defensa a sobre, amb tensió... per*

aquell tercer llançament, t'exigies un 100%. No podies fallar, veritat?

- Sí.
- Veus on és la trampa? Com pots exigir-te un 100% quan el teu millor percentatge és del 50%?

Derivades del debat. Opció 2: doble nivell d'exigència.

- Si l'Stephen Curry fallés dos triples seguits... què li diries tu abans que llancés el tercer? Li diries que "no pot fallar"?
- No, li diria que tothom pot fallar, però que l'important és seguir ben concentrat, i així tenir opcions de tirar bé el següent.
- Ah! Això està bé. I jo em pregunto, com és que a l'Stephen Curry, el millor llançador de l'NBA li diries això, i a tu, en canvi, et dius que "no pots fallar el següent tir"?

Derivades del debat. Opció 3: utilitat del pensament.

- Quan tu penses "el següent tir no el puc fallar", t'ajuda o et perjudica?
- Em perjudica clarament, perquè estaré més tens, i si fallo, encara ho empitjoraré tot més.

Derivades del debat. Opció 4: pensar en el millor i en el pitjor.

- Per aquell tercer llançament, què era el pitjor que podia passar?
- Fallar-lo, és clar.
- I el millor que podia passar?
- Ficar-lo.
- Bé. Això no pot passar a qualsevol tir?
- Sí.
- Sigui el primer, sigui l'últim, sigui el tercer?
- Sí.
- Hagi fet abans 7 de 7, o 0 de 7?
- Sí.
- Per tant, fallar, que és la pitjor opció, sempre és possible?
- Sí.
- Doncs ja veus la trampa en la que vas caure, quan pensaves irracionalment que aquell tercer llançament no-més podia entrar.

Elecció del pensament alternatiu funcional.

En lloc de "No puc fallar tres seguides!", podem consensuar una frase que impliqui un pensament "sanejat" de trampes mentals, per a què el jugador el pugui fer servir quan faci falta. Per exemple:

"Puc anotar o puc fallar, això ja ho sé. Però si vull anotar, més val que em centri en com fer les coses en lloc de pensar en què ha passat fins ara, en l'obligació d'anotar o en les conseqüències de fallar".

- "Puc anotar o puc fallar, això ja ho sé", l'ajuda a centrar-se en les possibilitats i no en enganyoses expectatives basades en probabilitats irracionalment.
- "Però si vull anotar...", l'ajuda a estar instal·lat en el desig i no en l'obligació. Desitjar una cosa en lloc d'obligar-te a què passi és millor, perquè permet acceptar millor les coses quan passa allò contrari al desitjat.
- "Més val que em centri en com fer les coses", fa referència a la informació útil (com fer-ho, present, bola a bola) que un jugador ha de fer servir per concentrar-se correctament.
- "En lloc de pensar en què ha passat fins ara, en l'obligació d'anotar o en les conseqüències de fallar", fa referència a la informació inútil a evitar, perquè fa referència al passat (i activa la frustració) o al futur (i activa la por o els nervis).



Hi ha molts tipus de pensaments trampes i hi ha moltes formes de diàleg per intentar desmuntar-los. En aquest exemple he fet servir algunes de les més habituals. Està clar que l'especialista per aplicar això és el psicòleg, però amb aquest article he volgut mostrar el procés que els psicòlegs seguim per si pot ser útil als entrenadors, encara que sigui aplicant-ho de forma intuïtiva (però fonamentada!).

També cal tenir en compte que la majoria de vegades no n'hi ha prou amb un diàleg com aquest. Això és només l'inici del treball que pot portar al canvi de pensaments, i per tant, d'actitud. Però aquest inici, fer que els jugadors s'adonin de la distorsió, és crucial i l'hem d'aprofitar cada vegada que hi hagi l'oportunitat.

Finalment, l'ús d'una frase significativa lliure de trampes, alternativa a un pensament irracional o desadaptatiu,

és una de les opcions més útils per intentar instaurar la nova forma de veure les coses, i esperar així que com a conseqüència es canviï la concepció o l'actitud disfuncional que estava complicant les coses al jugador. Però per aconseguir-ho, haurem d'intentar primer que aquest pensament es converteixi en un hàbit, i gràcies a pensar habitualment de forma adaptativa, al final l'actitud també esdevingui adaptativa.

En el proper article, tractarem de la gestió de l'actitud a partir de generar hàbits adaptatius, no només en relació als pensaments, sinó també en relació a les conductes.