



Joan Vives Ribó

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

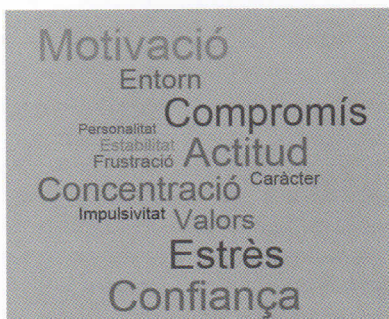
<http://joanvives.wordpress.com>

Psicologia esportiva

La relació dels entrenadors amb la psicologia

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 inclòs l'scouting.

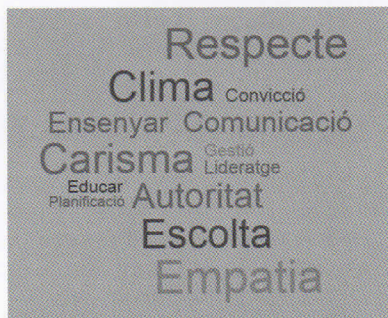
Quan els entrenadors valoren l'evolució, el comportament o el rendiment d'un jugador, o el rendiment de l'equip, sovint es fan servir termes relatius a la Psicologia. Però també quan valoren el propi treball, la pròpia actuació com a entrenadors, fan servir termes que d'alguna forma hi estan relacionats:



Algunes de les paraules que es fan servir per valorar el rendiment dels jugadors o l'equip

La frase "La Psicologia és molt important" és un tòpic molt usat.

Però... ¿realment s'ho creu qui ho diu? I encara que s'ho creguin... ¿són coherents amb aquesta afirmació quan la fan?



Algunes de les paraules que es fan servir per valorar l'actuació dels entrenadors.

Aquesta temporada 2014-15, l'entrenador del Granada de Futbol, en Joaquin Caparrós, deia que "La psicologia és tan important com els aspectes físics, tècnics i tàctics" (www.melillaesdeporte.es, del 10-9-2014). Doncs al seu equip tècnic hi ha 4 preparadors físics, 3 fisioterapeutes... i cap psicòleg!

Un altre tòpic habitual és quan els entrenadors diuen: "El psicòleg sóc jo". Jo, com a psicòleg, estic molt convençut que l'entrenador, per la seva pròpia tasca i per la gran influència que té sobre els jugadors i sobre el grup, és el millor agent per transmetre i gestionar els aspectes psicològics presents en la dinàmica d'entrenaments i competició. Precisa-

ment per això, una part molt important de la meua feina es basa en assessorar els entrenadors en la gestió d'aquests aspectes.

Hi ha una gran diferència entre els entrenadors que diuen que "la psicologia és important, però que ja me n'encarrego jo", i els que saben realment que la psicologia és important, però assumeixen que no tenen prou coneixements com per aplicar-la d'una forma ben orientada, amb fonament.

Fixeu-vos en la contradicció. Els entrenadors reben moltes hores de formació en preparació física (inclòs molts entrenadors estan graduats en Educació Física o actualment en CAFE), però a pesar d'això, és impensable que prescindixin de la figura del preparador físic (especialment en alt nivell).

Però... ¿quantes hores de formació en Psicologia reben els entrenadors? Aquí teniu el resum:

Nivells	Hores	Assignatura
0	0	-
1	25	Bases psicopedagògiques
2	45	Bases psicopedagògiques
	15	Psicologia aplicada I
3	25	Psicologia de l'alt rendiment
	15	Psicologia aplicada II

En total, **125 hores**. No considero que siguin poques hores. En aquest aspecte hem millorat. Gràcies a la reforma dels ensenyaments de tècnics esportius, que han passat a ser Cicles Formatius, el nombre d'hores en totes les matèries s'han multiplicat. Per exemple, abans, al 2n Nivell es feien 5 hores de Psicologia, les mateixes que al Curs Superior, quan es feia sota l'auspici de la federació.

125 hores pot ser una quantitat d'hores convenient, si els continguts fossin els adequats (això requeriria un altre article). Per exemple, si comparem aquest nombre d'hores amb les hores que tenen els cursos de coaching Esportiu, entre 60 i 200 hores (dades de la *International Coaching Federation*), les hores rebudes pels entrenadors equivaldrien a un curs de nivell mitjà en coaching esportiu. Però heu de tenir en compte que els cursos de coaching es dediquen especialment a un àmbit molt concret, el de les tècniques comunicatives que ajuden als esportistes a fixar les seves metes i a descobrir i aprofitar el seu potencial en busca d'assolir-les. En canvi, quan parlem de Psicologia, parlem de moltes més coses, i parlem de moltes altres maneres d'intervenir, apart de la conversa i el descobriment guiat. El coaching és només un 10% del que pot oferir un psicòleg. Per això els psicòlegs de l'esport reben una formació de 4 anys de Grau + 2 anys més de Màster especialitzat.

Per què comento tot això? Primer, per fer evident la incongruència dels entrenadors que es pretenen "psicòlegs" autodidactes, i en realitat ni es formen en això ni compten amb un especialista que els assessori, en comparació amb el que fan amb altres àrees, com la preparació física. Però també, per posar en valor la figura del psicòleg especialista en esport, en comparació a qui només ofe-

reix coaching esportiu, la formació del qual es pot equiparar (en quantitat d'hores, com hem vist) a la que reben els propis entrenadors de basquetbol sobre Psicologia.

Estem, per tant, en un moment on l'especialització s'enfila fins a quotes altíssimes, i en canvi, la presència de psicòlegs en els equips tècnics encara està a les beceroles. La realitat és que, a pesar de la gran influència dels factors psicològics en el rendiment individual i grupal, tant en entrenaments com en competicions, l'entrenador assumeix la gestió d'aquests aspectes amb més o menys encert depenent bàsicament de la seva personalitat, la seva actitud, la seva experiència i les seves habilitats comunicatives i de lideratge.

Curiosament, aquest és un dels pocs aspectes "tècnics" on el futbol porta la davantera al basquetbol. Una quantitat encara no prou massiva però significativa de clubs de futbol, ja integren la figura del psicòleg dintre dels seus equips tècnics. Els seus cursos per a entrenadors han comptat tradicionalment amb més hores i amb material bibliogràfic específic dedicat a la Psicologia. I al llarg de l'any, s'organitzen arreu congressos especialitzats en la Psicologia aplicada al futbol.



Staff tècnic del FCB 2014-15. Joaquín Valdés, el psicòleg, a la dreta (Font: <http://www.fcbarcelona.es>)

L'entrenador que vulgui aprendre

més sobre Psicologia, té diverses opcions:

- Llegir llibres o articles especialitzats (com els d'aquesta sèrie que comencem)
- Assistir a seminaris o clínics on es tractin aquestes temes
- Apuntar-se a algun curs de coaching esportiu

Però la que jo considero millor, la que pot dotar l'entrenador de més coneixements aplicats per a la gestió dels aspectes psicològics, és comptar amb un psicòleg de l'esport per a què monitoritzi / acompanyi / assessori / entreni l'entrenador en aquests aspectes al llarg d'un període, que es pot ajustar tant a les necessitats de l'equip, com als objectius formatius pretesos.

Hi ha moltes opcions per fer-ho. I aquí cal avisar d'un altre tòpic infundat: *"tenim poc pressupost, doncs encara menys per la psicologia"*.

Mireu, **la Psicologia no és cara; és rentable**. Perquè ben aplicada, a través de l'entrenador (i inclòs a distància, cosa que abarateix els costos), ajuda a optimitzar els entrenaments i a estabilitzar el rendiment en competició. També ajuda a construir bons equips, i a habilitar el seu líder natural, l'entrenador, per a què en pugui treure el màxim rendiment fent-ho compatible amb el benestar de les persones i la cura de les relacions.

En els propers articles, anirem tractant els aspectes psicològics amb els que els entrenadors han d'estar més en contacte per la seva feina. Esperem que aquesta informació us ajudi a conèixer millor de què va la Psicologia, i us empenyi a formar-vos encara més, o a integrar-la dintre dels vostres equips tècnics.