

L'ENTRENADOR I LA PSICOLOGIA

9. COM ACONSEGUIR ESTABILITAT EN EL RENDIMENT

PSICOLOGIA ESPORTIVA

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.

Un dels objectius finalistes de la Psicologia de l'esport és optimitzar els aprenentatges, és a dir, ajudar l'esportista a ser millor cada dia. I per això, els psicòlegs podem assessorar l'entrenador a seguir la millor metodologia possible, a plantejar l'orientació motivacional més afavoridora de cara al procés d'aprenentatge, a exercir el lideratge més adequat i entrenar-lo en habilitats comunicatives. També podem treballar directament amb els jugadors, per a entrenar-los en aquelles habilitats psicològiques que facilitin els aprenentatges (establiment d'objectius, tècniques de concentració...).

L'altre gran objectiu de la Psicologia de l'esport és ajudar a **estabilitzar el rendiment**. És a dir, ajudar a què el nivell assolit pels jugadors (o per l'equip) en els entrenaments pugui ser demostrat en competició.

Hi ha molts factors que poden alterar el rendiment en un dia concret. Alguns d'aquests **factores són accidentals i no previsible**s. Per exemple, quan un jugador pateix una adversitat en el seu entorn (familiar, parella, feina...), això pot alterar el seu estat d'ànim i condicionar el seu rendiment aquell dia. En aquest cas, el que es recomana és que els jugadors mantinguin uns hàbits saludables que minimitzin la possibilitat d'accidents o adversitats esdevingudes fora de la dinàmica pròpiament esportiva. És el que anomenem **entrenament invisible**.

Elements de l'entrenament invisible

- Hàbits saludables de descans
- Gestió de la dieta
- Control d'hàbits poc saludables o tòxics
- Cura de les lesions
- Conductes preventives o de protecció
- Dur l'equipament adequat
- Organització / planificació d'horaris
- Gestió de conflictes interpersonals

En l'àmbit professional aquests factors es tenen molt en compte, i en molts casos estan fins i tot regulats per la normativa interna de l'equip o del club.

Altres factors estan relacionats amb les **condicions en les que es desenvolupa la competició**. A més professionalització, menys possibilitats hi ha que passi això. Però quan no hi ha uns estàndards regulats, el terreny de joc, les cistelles, les pilotes, la climatologia, la proximitat amb el públic, la pressió del públic, la temperatura, etc., poden ser factors d'alteració del rendiment. També afecta negativament el fet d'arribar tard a la convocatòria, amb poc temps per escalfar, fent viatges mal planificats o en unes condicions de comoditat i descans o aclimatació prèvia a la competició, deficientes.

En aquest cas, el que es recomana és **anticipar al màxim les possibles dificultats** que puguin sorgir, ja sigui per prevenir problemes, ja sigui per estar preparats mentalment per jugar en unes condicions concretes. Un cop més, veiem diferències entre amateurs i professionals. En l'àmbit professional es pot arribar a entrenar al llarg de la setmana amb el mateix ambient sonor gravat (per exemple, el cant del "Pio-Pio" del Gran Canaria), sabent que molt probablement s'hi hauran d'encarar el dia de partit, en els moments més complicats.

El **plantejament del partit** també pot ajudar a mantenir una estabilitat en el rendiment. Estar preparat per a què pugui passar de tot, permet respostes més adaptatives en situacions desfavorables o adverses, i per tant, permet una millor consistència en el rendiment. Quan un equip no està preparat mentalment per a què un partit es compliqui, per exemple, si al final passa això, la situació pot ser viscuda de forma extremadament adversa, pot aparèixer la por o l'estrès i el rendiment puntual quedarà afectat. En aquells moments, l'equip no tindrà la disposició mental per demostrar el nivell real que té. Això explica moltes derrotes inesperades d'equips "teòricament" superiors.

En aquest sentit, **ajustar les expectatives** i parlar de totes les possibilitats que poden esdevenir-se en el partit, ajuda a estar preparat mentalment en cas que arribin moments complicats. Una cosa és el que esperem que passi (probabilitats), una altra el que volem que passi (objectius), i una altra el que pot passar. Tenir clar què volem aconseguir (almenys intentar) és fonamental i marca el



Joan Vives Ribó

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

joanvives.wordpress.com



plantejament de partit. Estar oberts a totes les possibilitats, ens permetrà no alterar-nos davant de situacions adverses, i precisament gràcies a això, poder mantenir la millor concentració possible per seguir jugant al millor nivell en aquelles circumstàncies.

El tipus de partit, el rival, els resultats anteriors amb aquell rival... tot això pot ajudar a què les expectatives no estiguin ben ajustades. És ben bé per aquest motiu que els entrenadors intenten tractar tots els partits de la mateixa manera, sense tenir en compte aspectes que comportin un significat especial. Quan es fa servir el **significat de la competició o del rival** per motivar o esperonar els jugadors s'està jugant amb foc. És cert que pot ajudar a motivar, però també hi ha un risc d'alteració. Per això, quan el que volem és demostrar la màxima estabilitat (és a dir, poder demostrar el nostre nivell real) el que es recomana és tractar els partits de la manera que tenim comprovada que ens ajuda. I això vol dir de la manera entrenada i habitual. Tractar un partit de forma especial comporta risc que acabi passant quelcom diferent i imprevisible. I això no és compatible amb l'estabilitat del rendiment.

El que els psicòlegs recomanem en aquest cas és seguir sempre el **pla de competició** dissenyat, entrenat i comprovat (és a dir, havent comprovat els efectes positius sobre la motivació, els nivells de tensió i la concentració). Un pla de competició consisteix en un seguit de rutines, que poden anar des del dia anterior a la competició, fins al final d'aquesta.

Les **rutines** són conductes habituals que hem comprovat que són **ÚTILS I CONTROLABLES**, i ens ajuden a aconseguir una preparació adequada per competir en el nostre millor nivell.

Quan parlem de la **utilitat de les rutines** ens referim als efectes positius que comporten. Per exemple, si arribem una hora i mitja abans al pavelló de joc i no després, és perquè hem comprovat que ens ajuda, perquè així tenim temps de fer tot el que ens cal per preparar-nos sense pressa, i fins i tot podent salvar alguns inconvenients que poden aparèixer. Si fem primer un escalfament físic (carrera, mobilitzacions, skipings...) i després unes rodes amb pilota, és perquè així aconseguim que els jugadors s'activin i puguin tenir les sensacions tècniques i de control de pilota que els ajuden a sentir-se ben preparats. Si a falta de 3' fem una activitat més intensa, és perquè tenim comprovat que en aquell moment ens ajuda a pujar el nivell d'activació, i així arribar a l'inici de partit amb les pulsacions adequades.

En aquest sentit, es recomana comprovar els efectes de la preparació. Un cop dissenyades les rutines, podem posar-les a prova en simulacions o en partits amistosos, i preguntar als jugadors sobre l'activació aconseguida (o mesurar-ho amb pulsòmetres), la concentració (de dispersa a focalitzada) i les sensacions aconseguides (sensació de domini de pilota, de força, seguretat, etc.).

Podem deixar un marge per ajustar o canviar algunes de les rutines per si apareix algun imprevist. Pot passar que l'inici es retardi, o hi hagi una avaria al marcador. Això obliga a alterar la preparació, i quant més tinguem clar quins canvis fer i per a què, millor preparats sortirem a jugar.

A vegades també haurem d'ajustar les rutines pel propi estat dels jugadors. Per exemple, en un partit "important" pot ser que hi hagi més tensió del compte. Pot ser un bon moment per canviar l'ordre de les últimes rutines, i així, enlloc d'acabar amb una roda d'alta intensitat, podem acabar l'escalfament amb tirs lliures.

Quan ens referim que les rutines han de ser **controlables**, el que volem dir és que qualsevol cosa que plantejarem durant la preparació del partit ha de poder dependre només de nosaltres. És a dir, evitar plantejar rutines si no estem 100% segurs que les podrem desenvolupar. Per exemple, tenir el costum d'asseure's a una banqueta en concret no és controlable quan juguem fora de casa. Voler escalfar amb un nombre determinat de pilotes, tampoc. Les activitats que fem, el moment de fer-les, el lloc, el material, les persones que impliquen, etc., tot ha d'estar pensat per a què es pugui fer a la majoria de camps, i igualment plantejar-ho de forma flexible precisament per no angoixar-nos si un dia no tenim les condicions desitjades per preparar-nos.

Les **rutines en el descans** (mitja part) també són molt importants. Molts equips no ho tenen en compte i després ho paguen amb un inici fluix en el tercer quart. Controlar el temps que dura la reunió al vestidor i tornar a la pista a temps per poder reactivar-nos correctament i de forma organitzada, són punts claus en aquest sentit.

Dins del pla de competició també podem incloure la **dinàmica comunicativa** que l'entrenador planteja a la reunió prèvia, durant els temps morts o entre períodes, i a la reunió del descans. No es tracta només dels minuts que dura la xerrada. És crucial saber escollir la quantitat d'informació, seleccionar-la bé per no atabalar els jugadors, i per orientar correctament la motivació (objectius) i la concentració (com fer-ho), estalviant-nos missatges referits a la significació del partit, rival, etc., cosa que ens pot fer caure en la trampa d'estar massa pendents del resultat i les conseqüències del resultat, i per tant, d'alterar-nos emocionalment en cas que el resultat no sigui l'esperat.

Tots aquests factors que hem analitzat fins ara, poden condicionar els nivells de tensió i de concentració dels nostres jugadors. Però és evident que al llarg del partit, hi ha molts més factors que poden alterar els jugadors.

Factors d'alteració durant el partit

Errors propis

Errors dels altres

Percepció d'error o injustícia arbitral

Desacord amb la decisió de l'entrenador

Parcial en contra

Influència del públic

No totes les coses que ens alteren han de ser forçosament negatives. Encerts o jugades especialment favorables o espectaculars poden activar l'eufòria i, en conseqüència, desequilibrar-nos emocionalment (encara que sigui en positiu). Si hi ha desequilibri emocional cap al costat positiu, en el moment que passi alguna cosa negativa, aquesta inèrcia emocional ens anirà en contra, i el desequilibri llavors serà viscut com a negatiu. D'això en diem el pèndol de les emocions, i explica el rendiment inestable de jugadors molt emotius. És precisament per això que els psicòlegs mirem d'ajudar els jugadors a ser una mica "*Roger Federer*", per posar un referent esportiu que es caracteritza pel control emocional.

Quant més centrat estigui el pèndol de les emocions durant un partit, més estable serà el rendiment.

Quan parlem d'estabilitzar el rendiment, els mecanismes que un jugador té per fer-ho **durant el joc** són els següents:

- **Controlar els nivells d'activació o de tensió.** Podem rebaixar-los gràcies a parar i respirar (quan sigui possible), i podem incrementar-los augmentant el nivell físic, especialment en defensa.
- **Controlar la concentració.** Buscar estar centrats no més en COM JUGAR, llegint el joc, jugada a jugada.
- **Evitar pensar** en el significat del que passa (present), en el que ha passat abans (passat), en el que pot passar (futur). Aquests pensaments activen trampes mentals i emocions negatives.
- **Controlar les emocions.** A part de bloquejar pensaments que activin emocions negatives, podem bloquejar l'expressió de les emocions negatives, com protestes o lamentacions.
- **Anar a allò segur.** Si estem alterats, una opció intel·ligent, i que molts jugadors madurs apliquen, és passar a jugar de la forma més segura, és a dir, centrant-se en allò que un se sent més segur de fer, en allò que és útil per a l'equip, controlant el risc excessiu... fins que la concentració torni a estar al seu lloc i es pugui tornar a jugar de forma natural.

És imprescindible que els entrenadors coneguin i apliquin els aspectes que depenen directament d'ells a l'hora d'aconseguir la màxima estabilitat en el rendiment de l'equip (pla de competició, control d'expectatives, etc.). A part, cal que s'adonin de fins a quin punt la seva conducta influeix en l'estabilitat emocional dels jugadors, pel fet que les seves decisions, accions i missatges poden ajudar o perjudicar molt a aconseguir l'estabilitat emocional dels jugadors i, en conseqüència, l'estabilitat en el seu rendiment.