



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

8. CONSTRUIR O REORIENTAR L'ACTITUD A TRAVÉS DELS HÀBITS



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 del número anterior, dedicat també a l'actitud, comentàvem la importància dels pensaments i les creences en la construcció d'una actitud o altra, i en conseqüència, com podíem reorientar pensaments o creences de l'esportista en busca de reorientar l'actitud.

En aquest article, parlarem d'una altra manera d'incidir sobre l'actitud, de forma més conductual, a través d'implantar uns hàbits concrets que acabin sent compatibles amb l'actitud desitjada.

El que acaba fent una persona (accions) és sempre un senyal molt fiable de l'actitud que hi ha al darrere, és a dir, de com es pren aquella persona una situació, si li dona importància, si la valora, si la motiva... Sabem, per tant, que el que pensa una persona acaba condicionant les seves accions, i per això, vam comentar en l'article passat la manera com poder orientar els pensaments per a que aquests pensaments ajudin la persona a acabar fent unes accions o altres, adaptant-se a la situació.

Però tenim una altra via per aconseguir que les accions o la conducta de l'esportista acabi sent la més adequada, eficaç o adaptativa... No a través directament de l'actitud, sinó a través de ser capaços de fer que l'esportista canviï la pròpia conducta, i que gràcies a aquest canvi, es provoquin canvis conseqüents en l'actitud.

Anem a posar un exemple concret: el rebot ofensiu. Podem trobar-nos jugadors que no tenen una actitud favorable en relació a aquesta parcel·la del joc. No és una cosa que els interessi o que els motivi, i per tant, això provoca que, en conseqüència, no ho treballin de forma consistent. L'antítesi d'això seria l'exemple de **Felipe Reyes**, que gràcies a la seva actitud en relació a aquesta faceta del joc, aconsegueix excel·lir-hi a pesar que el seu físic i la seva alçada estan en desavantatge respecte molts dels rivals.

Podríem intentar que aquests jugadors que no consideren el rebot ofensiu com una cosa que els importi canviessin la seva opinió i es convencessin del contrari, però aquesta via sol ser complicada i molt llarga.

Per tant, la via més eficaç és generant l'hàbit d'anar a rebot ofensiu. I gràcies a aconseguir que facin això de forma habitual, segurament acabarem per canviar l'actitud del jugador cap a aquest aspecte del joc. Ja veieu, per tant, que la via és diferent però amb el mateix objectiu.

Però... com podem fer que els jugadors agafin l'hàbit

d'anar al rebot ofensiu? La proposta que us vull presentar en aquest article segueix aquest esquema:



Norma

Posar una norma d'entrenament obliga els jugadors a haver de fer una cosa en concret. Si la norma és específica, realitzable, controlable o observable, ajuda molt a què controlem el seguiment que en fan els jugadors, i per tant, podem aplicar les conseqüències que calguin tant en cas que es compleixi (reforçament) com en cas que no (avís, correcció, penalització...).

Seguint amb l'exemple, normes relacionades amb el rebot ofensiu poden ser les següents:

1. "Sempre que fem joc simulat, des de 1x1 fins a 5x5, l'exercici, la sèrie, la jugada... no s'acaba fins que la pilota no entra o la defensa la recupera". Això obliga, per exemple, que en el contraatac d'11 (3x2), se segueixi atacant a la mateixa cistella si hi ha rebot ofensiu, i no és fins que s'encistella o la defensa recupera la pilota que pot sortir cap a l'altra banda.
2. "Quan juguem 5x5 amb marcador, si hi ha rebot ofensiu afegirem +2 punts a l'equip que ataca".

Una cosa crucial és que aquesta norma es mantingui de forma consistent al llarg de la temporada. De res serveix que es marqui una norma només durant un entrenament, o durant uns dies. La norma s'ha de mantenir almenys fins que es creï l'hàbit que busquem. Un cop creat l'hàbit, potser no haurem ja d'explicitar la norma, però sí que caldrà refrescar-la i tornar a aplicar conseqüències en cas de no compliment, si veiem que es "baixa la guàrdia" en aquell aspecte del joc.

Hàbit

Si som persistents en l'aplicació de la norma, i per tant, en l'aplicació de les conseqüències en cas que no es compleixi, aconseguirem més tard o més d'hora crear l'hàbit d'entrenament, de joc o de conducta que ens interessa.

Hem parlat de l'hàbit d'anar a rebot ofensiu després de cada llançament. És un exemple entre molts hàbits que ens poden interessar, tant relatius al joc, com a la conducta dels jugadors. També podríem aplicar aquest procés a hàbits relacionats amb la transició defensiva o ofensiva, la intensitat o la duresa defensiva, per esmentar-ne alguns relacionats en el joc. I relacionats amb la conducta, tenim hàbits com la puntualitat, fer les tasques preventives o regeneradores (estiraments, posar-se gel...), hidratar-se correctament, seguiment actiu del partit des de banqueta, acceptació dels canvis o decisions de l'entrenador, ac-

ceptació de les decisions arbitrals...

Totes aquestes són conductes desitjables que volem que siguin habituals. Podem tenir jugadors que les segueixen perquè la seva actitud és favorable. Però per als que no, és gràcies a la norma posada expressament (i aplicada consistentment) que podem facilitar que aquestes conductes acabin sent habituals.

L'estructura d'un hàbit és la següent:

1. Sempre es parteix d'una **situació o necessitat específica, o un senyal que pot activar una resposta concreta**. Per exemple, en el cas del rebot ofensiu, el senyal és el llançament. En el cas de la puntualitat, la necessitat ve marcada per l'hora d'inici de l'entrenament. En el cas d'una decisió arbitral, la pròpia senyalització de l'àrbitre dona pas a què es reaccioni d'una manera o altra.
2. **La conducta en si mateixa**. Aquest part és la que es correspon específicament a la conducta que volem que s'implanti de forma habitual. Tal com hem comentat, davant del senyal o la situació inicial (punt 1), hi ha jugadors que segueixen la conducta desitjada de forma habitual, n'hi ha d'altres que ho fan esporàdicament, i n'hi ha d'altres que no ho fan mai. Per tant, per fer que tots els jugadors realitzin la conducta de forma habitual, haurem de crear un lligam entre el senyal o situació inicial (punt 1) i la conducta que volem (punt 2). És per aquest motiu que és imprescindible que els jugadors reconeixin en quin moment han d'aplicar la conducta, i a base de repeticions anar creant un vincle entre senyal (o situació) i conducta conseqüent, fins que esdevingui automàtic.
3. El tercer punt de l'estructura d'un hàbit és **la recompensa o el benefici que comporta l'haver realitzat la conducta desitjada**. Cal incidir en aquest punt perquè hem d'aconseguir que els beneficis de fer la conducta habitual siguin majors que els beneficis de no fer-la. Per exemple, els beneficis d'estirar (recuperar bé, prevenir lesions...) respecte els beneficis de marxar a casa sense fer-ho (comoditat, arribar més d'hora a casa...). En aquest sentit, podem actuar de dues formes:
 - a. Reforçar els beneficis derivats d'haver realitzat la conducta que volem instaurar com a hàbit. Per exemple, registrant el nombre de rebots ofensius i premiant d'alguna forma el fet d'arribar a aconseguir una marca i anar-la superant.
 - b. Penalitzant el no seguiment de la conducta, estem creant nous beneficis de seguir amb la conducta desitjada: estalviar-se el càstig! Amb aquesta mesura, hem d'anar en compte: cal que sigui realment efectiva, i que els beneficis que en traiem siguin molt superiors als possibles efectes adversos d'aplicar "càstigs".
 - c. Facilitant les condicions per combatre amb els beneficis que comporta no fer la conducta desitjada. Per exemple, si els jugadors troben



"beneficiós" marxar abans, i per aquest motiu no fan estiraments, com a entrenadors podem valorar la conveniència d'acabar el treball a pista 5 minuts abans i incloure els minuts d'escalament dintre de l'horari "oficial".

Actitud

Quan diem que un jugador "té bona actitud", de fet, estem dient que té una actitud (motivació, predisposició, interès...) favorable cap a un aspecte concret (en relació al joc, a la cura personal, a la dinàmica d'equip, etc.). És a dir, la seva motivació afavoreix la realització de les conductes adequades.

Si aconseguim instaurar un hàbit, això voldrà dir que els jugadors en sabran treure benefici, i és gràcies a aquesta consciència sobre el benefici de seguir amb una conducta determinada que els jugadors es convenceran també de la importància de fer-ho. Aquest convenciment (actitud, motivació) l'hauréem aconseguit gràcies a haver implantat la conducta, i no gràcies a haver canviat l'opinió primer. Però hauréem arribat al mateix lloc. D'això se'n diu "Learning by doing" (aprendre fent!).

És bo que no generalitzem en relació al terme "actitud". Això de dir que un jugador té una bona o mala actitud, no és gens útil. Perquè aquesta generalització ens porta a etiquetar aquell jugador, i podem acabar generant un prejudici que viciarà la relació amb el jugador, complicant els canvis de conducta.

En canvi, si tenim en compte aquest procediment, en lloc de culpar els jugadors per la seva actitud, els entrenadors podem dissenyar la forma de fer que els jugadors canviïn la seva conducta (la conducta puntual que faci falta canviar), i d'aquesta manera, fer que les conductes desitjades s'instaurin com a hàbits, i finalment aconseguir una actitud favorable.

Valors

Quan parlem de "valors", parlem d'aspectes, processos, actituds, capacitats, competències... que es donen al voltant de l'esport i que valorem especialment, tant per la utilitat que tenen (permeten fer millor la tasca i viure millor la dinàmica esportiva) com pel significat que els hi atorguem.

Per exemple, valors que habitualment tenim en compte són la responsabilitat, l'autonomia, la capacitat d'esforç, el treball en equip, el respecte, el fair play, la companyonia...

Per a tots ells, es pot tenir una actitud més o menys favorable. Però tal com hem vist, per a tots ells podem traçar un camí que ens assegurï que els jugadors desenvolupen conductes habituals (gràcies a les normes dissenyades), i gràcies a realitzar aquestes conductes de forma consistent (i constatar-ne els beneficis), els jugadors acabin adoptant una actitud favorable cap a aquests aspectes, i per tant, es converteixin en esportistes que treballin demostrant uns valors concrets.

Resumint, quan parlem d'educar en valors, ara sabem que ho podem fer de dues maneres:

- a. Intentar generar una actitud favorable cap aquell valor, i que gràcies a aquella actitud l'esportista porti a terme una forma de comportar-se concreta (camí poc operatiu, i per tant més llarg i amb menys possibilitats d'èxit)
- b. Dissenyar normes que obliguin els esportistes a haver de realitzar conductes de forma consistent, fins a convertir-les en habituals, i gràcies a haver constatat els beneficis de realitzar aquelles conductes acabin tenint una actitud favorable cap a aquells aspectes que nosaltres valorem especialment.