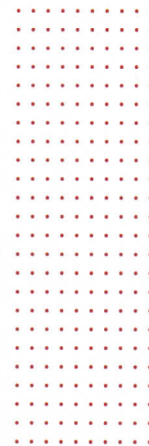


# L'ENTRENADOR I LA PSICOLOGIA

## 10. COM ACONSEGUIR ESTABILITAT EMOCIONAL DURANT EL PARTIT

PSICOLOGIA ESPORTIVA



joanvives.wordpress.com



**Joan Vives Ribó**

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

Soci 1304



*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.*

**E**n l'anterior número comentàvem els diferents factors que poden incidir en l'estabilitat en el rendiment, i fèiem esment tant a factors que tenien lloc durant la preparació, com factors previs a la competició i també durant la mateixa. En aquest article, ens centrarem especialment en un aspecte psicològic bàsic que permet mantenir l'estabilitat emocional durant la competició, i que en conseqüència, ajuda també a mantenir estabilitat en el rendiment.

La majoria d'ocasions en què un jugador pot alterar-se en competició passa just després de cometre algun error. El problema no és l'error en si mateix. Per exemple, s'entén perfectament què el percentatge d'èxit en els llançaments és molt difícil que sigui el 100% (**Stephen Curry** té un 41% en triples), o que amb les defenses actuals no hi hagi pèrdues de pilota (**Luka Dončić**, a la Liga Endesa 16-17, té només 22 recuperacions per 63 pèrdues de pilota). A pesar d'això, molts jugadors en certs moments "no es permeten fallar", i quan això passa, quan l'errada arriba, s'alteren, s'enfaden, perden la concentració, i a partir de llavors entren en un cercle viciós que provoca que encara tinguin més probabilitats de fallar.

A nivell individual, no donar-se permís per fallar, o el que

és el mateix, pensar que s'ha d'anotar sí o sí el següent tir, és una trampa psicològica molt comuna. A nivell d'equip, pensar que sí o sí s'ha de guanyar aquell partit també ho és.

Quan un jugador o un equip no està preparat per poder fallar, és a dir, quan no s'accepta que fallar o perdre entra dintre de les possibilitats, no està mentalment preparat per quan les coses es compliquen o sorgeixen adversitats durant el partit. Per tant... **SI ES VOL GUANYAR, CAL ESTAR PREPARAT PER PODER PERDRE.**

Fixeu-vos que dic "poder perdre". És a dir, que "perdre" (o fallar) s'assumeix com una POSSIBILITAT. Evidentment no és el que es desitja, però tenir clar que POT PASSAR, fa estar més alerta, permet mantenir l'activació i la concentració adequades (sense relaxar-se o confiar-se en excés), i el que és més important, permet que si les coses es compliquen, si arriben errors, parcials en contra, etc., s'assumeixin com a part del joc, no hi hagi alteració, i així es pugui mantenir la concentració adequada, cosa que porta a jugar de forma que es tenen més opcions (que no certes) de poder aconseguir el resultat desitjat.

Mantenir-se en una mentalitat oberta a totes les possibilitats, ajuda a adaptar-se ràpidament a les necessitats del partit, i això dona estabilitat en el rendiment.

Mantenir-se en la lògica d'unes expectatives generades per les probabilitats de fer un resultat, fa que en cas que la cosa es compliqui, hi hagi alteració produïda per la frustració d'aquestes expectatives no acomplertes.

Una cosa és la probabilitat de guanyar, i una altra cosa,



les diferents possibilitats que poden esdevenir. I això es pot traslladar jugada a jugada.

Un jugador llança un triple, el falla. Pot passar? Sí. En llança un segon, el falla? Pot passar, sí. Però ja comença a pensar "en porto dos de fallats, a veure si el tercer el fico" (ja no està ben concentrat, perquè està pendent del futur i del resultat). Què passa si falla el següent? Podria passar, però el jugador ja no es dona permís. "No puc fallar més", "el següent HA D'ENTRAR", són pensaments que apareixen. O sigui, que de cara al següent tir, el jugador espera... un 100% de probabilitats d'encert! (Fixeu-vos en la trampa! ¿Recordeu quin percentatge tenia en Curry? Un 41%! També es pot comparar aquest 100% "obligatori" amb el millor percentatge aconseguit mai en la millor sessió de tir, sense defensa, i es veurà clarament la trampa). Però tornem al joc... Un jugador que ve d'una ratxa negativa i ha caigut en la trampa que descrivíem, està clar que pot anotar en el següent intent però també pot fallar de nou. A pesar que això és evident (es pot ficar però també fallar) el jugador no està preparat mentalment per això. És més, el més probable és que no estigui ben concentrat ni tan sols per llançar bé. Vaja, que té més números de fallar que d'encertar, perquè pot ser que tiri quan no toqui, tiri amb ànsia, i estigui més pendent de l'obligació de ficar-la que de llançar correctament. Per tant, si falla de nou, que pot passar, ¿on serà ja psicològicament aquest jugador?

Aquest exemple és més habitual del que us penseu. Després d'entrar en una trampa mental com aquesta, el jugador ja no està en la millor disposició psicològica. Amb sort, l'entrenador el canviarà i potser això l'ajudarà a passar pàgina. A vegades ni així. Alguns jugadors, normalment jugadors madurs, tenen l'habilitat de recuperar-se, gràcies a centrar-se en coses que saben que sumen per l'equip i en les que ells es senten segurs (defensa, generar joc, anar a rebot, etc.). D'això en diem "tornar al camp base". Si hi ha turbulències mentals, tornar al camp base és una bona opció. Es tracta de seguir jugant en "mode segur" fins que el jugador s'oblidi dels errors o de les ratxes i torni a estar amb l'activació i la concentració adequades. Llavors, de forma natural, tornarà a jugar sense trampes mentals, ja amb el cap clar, centrat en el joc i no en les conseqüències de fer-ho malament.

Si els entrenadors volen ajudar els seus jugadors a accelerar el procés que permet adquirir respostes adaptatives davant adversitats (majoritàriament errades), han de tenir en compte tres elements que hi prenen part:

## 1. ACTITUD

Instal·lar-se en la lògica de les possibilitats i no de les probabilitats. Saber que a cada llançament, a cada jugada, a cada bola, pot passar allò que es desitja però que també pot passar el contrari. Saber que tot pot passar, prepara el jugador per buscar millor allò que es desitja, però sobretot, el prepara per tolerar millor la frustració en cas que no passi i així mantenir-se emocionalment estable.

## 2. CONTROL DE LES EMOCIONS I DE LA CONDUCTA

Els jugadors són humans i encara que acceptin que poden fallar, igualment se'ls pot "escapar" un lament, enfadar-se, protestar, etc. Precisament aquest seria el moment d'aplicar el segon filtre, i controlar la resposta emocional o les accions que es deriven del sentiment de frustració. Vaja, dit en altres paraules, ser capaç de bloquejar la protesta negativa, parar la lamentació, controlar les males cares, els insults, les queixes... controlar en definitiva qualsevol expressió negativa.

L'objectiu d'aquest control és doble. Si es controla la resposta emocional, no es deixa que l'activació pugui més del compte. Els nivells alts d'activació o tensió no ajuden a concentrar-se bé en la lectura del joc, i és probable que llavors es prenguin males decisions, normalment per precipitació o ànsia, o per no haver vist les millors alternatives de joc. És quan un està engegat o ofuscat. Si un té ànsia per anotar (per la ratxa negativa acumulada) és probable que es precipiti cap a cistella sense ni tan sols veure que la defensa fa una ajuda, cometent falta d'atac, per posar un exemple típic.

Però el control de les reaccions té un altre avantatge: no donar senyals que s'està malament. Si un jugador reacciona negativament, es descomposa, s'altera, es queixa, es lamenta... els companys poden deixar de confiar momentàniament en ell, l'entrenador pot acabar prenent una decisió precisament per la reacció negativa més que pel suposat error, i els rivals poden aprofitar-ho provocant que el jugador s'encengui encara més. Un exemple recent el trobem amb en **Luka Doncic** a la Final de Copa del Rei 2018. No va saber controlar les seves emocions quan la defensa del Barça va ser especialment dura amb ell, i en **Pablo Laso** va decidir no comptar-hi més amb ell.

## 3. CONTROL DE LA CONCENTRACIÓ

Una actitud flexible i un control de les reaccions afavoreixen que el jugador pugui estar ben concentrat. Estar ben concentrat vol dir estar pendent d'allò que és ÚTIL per fer la feina. Pensar que es porta una ratxa de quatre llançaments seguits fallats no és útil. Estar pendent de les cames per flexionar i llançar bé (sabent que és la clau que ajuda més a fer bons llançaments), això sí que és útil. Per tant, del que es tracta és que el jugador s'adoni que està processant informació útil, relativa al joc, o relativa a com fer-ho (en relació al procés, no al resultat).

Els entrenadors poden ajudar els jugadors a estar ben concentrats donant informació útil sobre com jugar. En canvi, si el que fan és activar pensaments com "no pot ser que...", sentiment d'obligació com "has de...", donen missatges negatius o distorsionats (que normalment contenen paraules com "mai", "sempre", "tot" o "res"), o directament reaccionen de forma negativa davant de qualsevol error del jugador... el que faran és activar l'amenaça o la por en els jugadors, afegir pressió per no fallar... i això portarà a caure una i altra vegada en la trampa, i tant l'estabilitat emocional com en conseqüència l'estabilitat en el rendiment, es veuran greument perjudicades.





Un "no pot ser que..." instal·lat i consolidat dins de l'equip pot explicar en part el canvi radical en el rendiment dels jugadors del FC Barcelona, amb la incorporació de Stanislav Pesic a mitja temporada, quan l'equip duia un balanç de 19 victòries per 22 derrotes. Segurament, s'havia establert una situació en la que el "no pot ser que..." estava fent molt de mal a la mentalitat dels jugadors. La incorporació d'un nou tècnic pot haver ajudat a trencar amb aquesta dinàmica de valoració del rendiment, i permetre començar de nou amb un missatge centrat en "volem jugar d'aquesta manera...", que afavorís que els jugadors se centressin millor en les instruccions relatives a com jugar en lloc d'estar-se jutjant constantment pel que passava. Sense pressió, amb el cap més fred, els jugadors del Barça van poder demostrar millor el talent que tenen, fins al punt d'aconseguir guanyar la Copa del Rei de la Lliga Endesa 2018, just deu dies després de la incorporació del nou tècnic. La llàstima és que erròniament es pugui associar aquest canvi només al canvi d'entrenador, perquè això pot propiciar que aquest tipus de decisions es perpetuïn (la Peña canviava aquella mateixa setmana d'entrenador), enlloc de contemplar-se la incorporació de la figura del psicòleg per ajudar l'entrenador a gestionar aquests aspectes. Però això és una altra batalla i es necessitaria que els dirigents dels clubs pensessin més de forma estratègica i no tant reactiva.

Aquests tres factors (actitud, control emocional i concentració) són les armes per aconseguir l'estabilitat emocional durant la competició, i d'aquesta manera, l'estabilitat en el rendiment. És a dir, que el jugador pugui demostrar en competició el nivell real que ha assolit gràcies als entrenaments.

- El més recomanable és tenir una actitud flexible davant dels errors. D'aquesta manera hi haurà menys alteració emocional, i això permetrà mantenir la concentració adequada.
- Ara, si no es té aquesta actitud, o hi ha un moment de crisi, el control de les reaccions emocionals i de

conducta pot ser un bon filtre per no deixar expressar l'enuig o la frustració, i gràcies a aquest control, tenir opcions de poder mantenir la concentració.

- I a males, quan tot falla (actitud dogmàtica, no donar-se permís per fallar, alteració emocional, etc.), encara queda la capacitat del jugador per reconcentrar-se, apartant els pensaments que activen les emocions negatives, centrant-se només en aquella informació que li serà útil per jugar, centrant-se en com fer les coses.

El paper dels entrenadors és crucial per ajudar a construir una actitud adequada, habilitar els jugadors en el control de les reaccions i treballar la capacitat de reconcentrar-se. Primer cal entendre els mecanismes que activen les trampes mentals, després tenir en compte les armes que ajuden a no caure-hi, i finalment fer-les treballar als jugadors. La figura del psicòleg pot ajudar l'entrenador a integrar aquests aspectes en el treball habitual. Ara bé, a part de la preparació, cal que els entrenadors mantinguin una conducta coherent entre el que pretenen que el jugador aprengui i el que acaben a vegades promovent sense voler. Si els entrenadors volen estabilitat emocional per aconseguir estabilitat en el rendiment, ¿quin sentit té que els entrenadors siguin els primers a alterar-se davant dels errors, i a dir "no pot ser que...!", enlloc d'aprofitar l'error per transmetre informació útil als jugadors sobre com fer les coses, sense jutjar-los?

La maduresa, i haver passat moltes vegades pel mateix, ajuda tant a entrenadors com a jugadors a entendre i a tolerar que "sí pot ser", que "pot passar" (que una cosa surti malament). Entendre que "sí pot ser" no vol dir renunciar al desig de fer-ho bé. Al contrari. A curt termini permet aprofitar la informació del que passa per aplicar-la ràpidament en la correcció i així ajudar als jugadors a mantenir l'estabilitat emocional i la concentració, i en conseqüència a expressar de forma més consistent el talent a pesar de les dificultats o adversitats momentànies. A més llarg termini, estar instal·lats en aquesta actitud permet també millorar el propi procés d'aprenentatge, ser més conscients dels errors i saber-los aprofitar per ser millors cada vegada.