

Dr. Wayne Halliwell,
Professor de Psicologia de l'Esport de la
Universitat de Mont-real,
Assessor especialitzat en Psicologia de l'Esport.

LA MOTIVACIÓ EN ELS ESPORTS D'EQUIP

Resum

Aquest article recull algunes propostes que poden permetre a l'entrenador d'equips esportius de tenir una major facilitat per aconseguir impactar en el nivell òptim de motivació de l'esportista davant l'entrenament i la competició. Cal ressaltar d'aquest treball la senzillesa i l'aplicabilitat dels coneixements psicològics perquè l'entrenador (tècnic) i/o el psicòleg puguin analitzar fàcilment si el seu treball està equilibrat amb la demanda de rendiment esportiu de l'equip. Es proposa buscar aspectes facilitadors del treball com: el respecte mutu, la potenciació de les habilitats psicològiques, les habilitats de gestió del temps personal..., en un sentit d'equilibrar la persona per aconseguir el màxim rendiment amb més comoditat.

Paraules clau: motivació, respecte, planificació, habilitats psicològiques.

Introducció

Una de les meves principals àrees d'interès en Psicologia de l'Esport és la motivació. En aquest article es comentarà aquest tema a partir de la discussió dels següents aspectes:

- Què pot fer l'entrenador per motivar els atletes?
- Fonts de respecte en la relació jugador-entrenador.
- Habilitats psicològiques per a entrenadors.

- Planificació del temps
- Què poden fer els jugadors per desenvolupar la seva pròpia motivació?

En aquests darrers anys és sorprenent com ha canviat la Psicologia de l'Esport; fins i tot la meua pròpia aproximació a l'estudi d'aquesta matèria ha canviat profundament. Fins aleshores havia realitzat la major part de la meua feina revisant les teories sobre la motivació en les diferents àrees de la psicologia —industrial, social i educativa— per adaptar-les a l'esport. Tanmateix, els comentaris que formen aquest article es basen fonamentalment en informació de primera mà obtinguda directament en converses amb entrenadors i jugadors sobre què és el que motiva els atletes. L'objectiu és esbrinar què realitzen els entrenadors amb èxit per motivar els seus esportistes. Es tracta de conèixer el costat "artístic" de la motivació, a més del vessant teòric o científic.

De les meves converses amb jugadors i tècnics he pogut deduir que el "respecte" és un dels factors clau per aconseguir aquesta motivació. Els jugadors desitgen especialment arribar a respectar el seu entrenador pels seus coneixements i els seus hàbits de treball.

La motivació ha de ser analitzada també des del punt de vista del jugador: com una de les habilitats psicològiques que requereix per esdevenir un jugador efectiu. Per la seva banda, els entrenadors han de proporcionar ajuda per al desenvolupament d'aquestes destreses psicològiques i la seva aplicació en àrees com: concentració, tractament de l'estrès i visualització imaginada. El resultat final serà un atleta capaç de prac-

ticar esport amb més intensitat, intel·ligència i agressivitat.

Què pot fer l'entrenador?

1. Importància de l'auto-motivació

Els entrenadors han de intentar transmetre entusiasme, energia i intensitat als seus jugadors. Jacques Demers, un gran motivador, comenta: "...això és molt important perquè els jugadors són molt intuïtius. Saben si l'entrenador està cansat, o noten si ve d'una reunió on les coses no li han anat gaire bé. Aquestes influències negatives poden perjudicar l'actuació dels jugadors en la pista".

2. Reconèixer i reforçar la contribució particular de cada jugador a l'equip

Quina va ser la clau de l'èxit en la Universitat de Miami del nou entrenador dels Dallas Cowboys, Jimmy Johnston? Va tenir l'habilitat de fer que tots els jugadors se sentissin importants per a l'equip. Es va especialitzar en parlar amb els seus jugadors, conversar amb ells individualment, recordant a cada un d'ells el seu important paper per assolir l'èxit de l'equip. A més a més, va analitzar l'especial contribució individual de cada jugador a l'equip i després es va preguntar com potenciar aquesta qualitat.

Els entrenadors que triomfen també tenen la capacitat d'elogiar, animar i reforçar positivament els seus jugadors, a més de saber subratllar la important contribució de cada jugador en la consecució dels objectius de l'equip.

Aquesta aproximació és extraordinàriament important per als jugadors que es troben en circumstàncies especials.



The line-out. MURPHY, Peter. Regne Unit

Per exemple, el jugador que no rep habitualment molt reforçament pel seu joc necessita més ànims. És important per a un entrenador connectar amb aquests jugadors per ajudar-los a afrontar les seves frustracions. Molt sovint, un entrenador es deixa absorbir pel joc o per l'estratègia tàctica i s'oblida de la rellevància de les relacions personals. Passar dos o tres dies sense parlar amb un jugador pot originar tota mena de pensaments negatius. El jugador pot creure que el fet que no li dirigeixi la paraula l'entrenador vol dir que està descontent amb el seu joc. Resulta, doncs, fonamental per a l'entrenador vigilar les seves relacions amb cada jugador. El jugador que pateix una lesió també es troba en una situació que requereix una especial consideració per part de l'entrenador. Els jugadors lesionats po-

den pensar que ja no formen part de l'equip. Un entrenador sensible pot estimular la implicació del jugador lesionat fent, per exemple, que observi i anoti diferents dades sobre el desenvolupament del joc o pot consultar-li la seva opinió sobre aspectes tàctics o estratègics.

El mateix pot fer-se amb els jugadors més veterans, no dubtem a preguntar per la seva opinió. Per exemple, Lou Brock, quan jugava pels St. Louis Cardinals i acabava de batre el rècord de bases robades en beisbol, solia enfadar-se quan als entrenaments havia de practicar la

seva habilitat sense que se l'animés a contribuir amb les seves idees al respecte. En termes de motivació i de respecte envers Lou Brock, l'equip de St. Louis probablement va perdre molt.

3. Planificació dels objectius de l'equip

Els entrenadors sovint parlen dels seus propòsits, com ara "guanyar dos campionats en els pròxims cinc anys". En realitzar aquestes afirmacions, l'entrenador està establint els objectius de l'equip.

En termes de desgast psicològic de l'entrenador, s'ha pogut comprovar que els entrenadors que tenen establerts uns objectius i fixen un ordre que jugadors i assistents tècnics comprenen i recolzen, perden menys temps en amoïnar-se per les relacions i per tant no pateixen tant desgast. Així mateix, són bons

delegant responsabilitats i tenen confiança en l'important paper que el psicòleg, el metge, el preparador físic i l'equip tècnic aconsegueixen per al manteniment de la moral quan l'equip s'enfronta a situacions difícils.

Els entrenadors massa preocupats pel treball quotidià amb els problemes emocionals dels seus jugadors acostumen a perdre l'enfocament global. Els jugadors necessiten un bon enfocament de les habilitats, una bona programació, però això també ho necessita l'entrenador. Un establiment d'objectius que clarifiqui cap a quina meta es dirigeix l'equip i què es necessita per arribar a aconseguir aquest objectiu ajuda a mantenir l'enfocament.

L'estudi que suggereix que l'entrenador massa orientat cap a les relacions personals té més probabilitats de patir desgast psicològic, cal posar-ho en relació amb alguns dels factors referits al respecte del jugador envers la figura de l'entrenador. Atès que els jugadors respecten l'entrenador que té un vertader interès per ells, és necessari guardar un difícil equilibri entre tenir un veritable interès per cadascun dels jugadors i obsessionar-se per l'objectiu de l'equip. En plantejar els objectius de l'equip, els entrenadors d'èxit han demostrat la importància de tenir un "somni". Les idees han de ser visualitzades amb claredat. Jack Donahue, antic entrenador de l'equip nacional canadenc de bàsquet, va dir: "El que pot concebre la teva ment i creure el teu cor, pots aconseguir-ho". És importantíssim per als entrenadors mantenir el somni viu, mantenir el foc de la idea encès. Això s'associa amb tenir uns objectius per a l'equip: una concepció global, una bona realització, guanyar el campionat, etc.

Aquest any, els Baltimore Orioles són un bon exemple d'un equip amb objectius, amb una missió: "passar-ho bé i gaudir-ne el màxim possible amb el joc sense preocupar-se pels resultats". Part d'aquest èxit es deu als nous plantejaments del seu entrenador, Frank Robinson. Al contrari que en temps passats, ha desenvolupat una virtut: la

pacència. Abans els seus jugadors el respectaven pel que havia aconseguit com a jugador i per la seva imponent presència física; ara el respecten per la seva paciència. Ara delega autoritat en els seus entrenadors, i si aquests s'enfonsen durant un partit, Frank sap com animar-los i fer-los saber que encara tenen el seu recolzament.

Michael Jordan dels Chicago Bulls, quan era un estudiant a la "high school", ni tan sols estava inclòs dins els 500 millors jugadors dels Estats Units. Però ell creia en si mateix i en la seva capacitat i va treballar durament fins assolir el seu nivell actual. Oral Hersheiser, en la seva època d'estudiant, no va aconseguir triomfar en el seu equip de beisbol.

En tractar amb atletes, l'entrenador ha d'ajudar-los a construir un somni, ajudar-los a identificar quins aspectes han de treballar i definir-los en termes d'habilitats tècniques, físiques i psicològiques.

4. Centrar l'atenció en l'execució i en la millora

Els estudis de psicologia de l'esport sobre l'establiment d'objectius i metes enfatitzen la importància d'establir objectius d'execució i de millora de la realització en comptes de pensar en els resultats. Això vol dir que els entrenadors han de saber proporcionar estímuls al jugador i animar-lo per aconseguir una millora global en els aspectes tècnic, físic i psicològic de l'esport.

L'èxit no significa exclusivament fer 20 punts o guanyar els playoffs, sinó que, com apunta John Wooden: "l'èxit és aconseguir la tranquil·litat mental resultant d'haver fet tot el possible per arribar a ser el millor que és capaç de ser". Quan un atleta es pregunta, fins a on puc arribar? quin és el meu potencial?, ha d'adonar-se que l'èxit no consisteix en l'estadística ni en els números, sinó explorar el propi potencial. Creure-hi amb fermesa i tenir un pla per dur-lo a bon terme fomenta aquesta concepció exitosa.

Jack Donahue opina que un jugador de

bàsquet que desenvolupi habilitats psicològiques, jugarà bé. Jugar bé equival a jugar amb intensitat, concentració i entusiasme, tot el que constitueixen habilitats mentals o destreses psicològiques: els principis ICE (vegeu el quadre 1). En el treball amb atletes d'elit, m'he adonat que es poden afegir altres habilitats psicològiques a la llista dels principis ICE (intensitat/concentració/entusiasme).

Haurà de passar algun temps perquè els jugadors reflexionin sobre fins a on han arribat en el desenvolupament de les seves habilitats psicològiques. Podem utilitzar els principis ICE per observar el progrés d'un jugador en cadascun d'aquests components:

Concentració

Quan ens impliquem de veritat en un joc, el temps sembla aturar-se, la persona s'abstreu de tot i oblida el món extern. En entrevistes amb escaladors, músics, etc. aquests descriuen una sensació de total aïllament, de profund retraïment i solitud: aquest constituïria el principal exemple de concentració.

Intel·ligència

La dita "juga dur, però amb intel·ligència" resultaria més significativa d'aquesta manera: "juga dur i amb intel·ligència". Es tracta de posar en joc la intel·ligència, sabent com respondre davant qualsevol situació, amb un pla de joc preconcebut, etc. Aquest aspecte ha de ser analitzat i discutit, per tal que esdevingui una part fonamental del procés d'establiment d'objectius. Per exemple, els jugadors amb capacitat de control emocional han de discutir les diferents formes d'encarar els pro-

blemes. La persona que comet un error i s'hi obsessiona de manera que li afecta a les seves futures execucions necessita aprendre a "aparcar" l'experiència negativa i ser capaç de reenfocar-la. El jugador hauria de pensar: "no puc canviar l'errada ja comesa, però sí puc canviar la forma de jugar la propera vegada". Un reenfocament ha de significar la millora de la concentració i del control emocional del jugador. El resultat final pot ser un jugador capaç de controlar els seus pensaments, és a dir, el contrari d'una persona dominada per un diàleg intern negatiu. Un jugador no ha de permetre que un error en el passat l'afecti tant que li provoqui una immobilització, sinó que ha d'aprendre de l'error, i controlar els seus pensaments per poder redirigir-los en una futura execució.

Confiança

Tots els jugadors reconeixen la importància de tenir confiança. Es poden fer moltes coses per augmentar el nivell de confiança com ara, per exemple, veure i analitzar vídeos dels seus millors partits, tècniques de visualització, suggestió i autopersuasió. És important que el jugador es mentalitzi per estar completament preparat —físicament i psicològicament— i, per tant, disposat per a la competició. Els atletes que se senten preparats sempre tenen confiança en si mateixos.

Entusiasme i entreteniment

Passar-ho bé i gaudir-ne amb el joc són aspectes de vital importància dels quals haurien de tenir cura els entrenadors, intentant crear un clima propici a l'entusiasme i a la diversió en l'entrenament i la competició.

I	C	E
INTENSITAT	CONCENTRACIÓ	ENTUSIASME
INTEL·LIGÈNCIA	CONFIANÇA	EMOCIÓ
	CALMA	ENTRETENIMENT
	CONTROL	

Quadre 1. Els principis ICE



Hoquei núm. 2. JUHAS, Laslo. Iugoslàvia

Calma/disciplina/paciència

Cal identificar les situacions en què els jugadors perden el control i tractar d'aprendre a mantenir la calma. Assenyalar als jugadors en quins moments es va conservar la calma i els excel·lents resultats que se'n deriven d'això —es poden utilitzar enregistraments en vídeo per tal de reforçar els resultats—.

Nosaltres farem aquest treball amb l'equip nacional júnior, és a dir, ensenyar-los a respectar el contrari i, si cal, saber posar abans l'altra galta i aguantar més que no pas respondre i revenjar-se.

Control

Si hagués d'utilitzar només una paraula per descriure el que jugadors i entrenadors cal que tinguin sempre, aquest mot seria "control". Pregunta als teus jugadors què creuen que poden controlar i et trobaràs amb respostes com ara: "la forma de pensar", "la manera de sentir-nos", "les reaccions", "els focus d'atenció". Aquestes són algunes de les habilitats psicològiques relacionades amb el control.

5. Usar elogis i reforços positius

Els principis ICE poden emprar-se com a motivació per desenvolupar alguns temes d'equip. Terry Simpson i Ron Lapointe van desenvolupar el tema "disciplina sobre emoció" per entrenar l'equip nacional júnior de Canadà, aconseguint una medalla d'or el 1985. Els jugadors d'hoquei de la selecció canadenca semblaven no tenir dificultats per controlar l'aspecte emocional, però jugadors i entrenadors reconeixien la importància de la disciplina. Quan Dave Chambers entrenava a l'equip el 1988, es tractava el tema de la "intensitat controlada". Jugar amb intensitat, sí, però també amb control.

Un altre tema, que vam fer servir als Jocs Olímpics, era "enfocament i gaudi". A les Olimpíades, els atletes i entrenadors semblaven dominats per la tensió, no gaudien del joc ni s'ho passaven bé. Malgrat que tots havien pres part en els campionats mundials i havien tingut una bona actuació, semblaven estressats. Gràcies al mètode de l'"enfocament i gaudi" els atletes van ser capaços de concentrar-se en la seva participació sense provar de fer ges-

tes sobrehumanes que evidentment no estaven al seu abast.

6. Renyar quan calgui

Alguna gent creu que un entrenador amb coneixements psicològics mai no critica o reprèn els seus jugadors. Això no és necessàriament així. L'exitós entrenador de l'equip de bàsquet d'UCLA, John Wooden, de quan en quan renya als seus jugadors. No es tracta d'atacs personals, sinó de comentaris per fer notar als jugadors la seva manca d'intensitat, de concentració, etc. Aquesta mena de comportament no esdevé un atac constant a un jugador, sinó quelcom que es fa en un moment determinat, quan es considera oportú.

En conjunt, la interacció de Wooden amb els seus jugadors es molt positiva. El 75% de les interaccions entrenador-jugadors durant un partit són transmissions d'algun tipus d'informació: s'imparteixen informacions tècniques que poden ésser útils als seus jugadors, no coses com "has de treballar més" o "quantas vegades t'he dit que no facis això".

Renyar i empipar-se no són incompatibles amb el respecte. Hi ha algun entrenador amb els objectius molt clars, que té poder, control i s'ha guanyat el respecte. Li agrada desafiar els seus jugadors, i està preparat per fer-ho de forma individual, fins i tot davant d'altres jugadors. Posar reptes i desafiaments als jugadors i ser exigent amb ells és de gran importància. És erroni creure que els entrenadors que triomfen són sempre positius i benèvols, perquè existeixen moments en què convé ser crítics, però de forma constructiva.

7. L'estudi de la psicologia de l'esport

La lectura d'alguns llibres de psicologia aplicada a l'esport resulta un temps ben invertit. Certament, per comprendre millor la psique de l'atleta i ser capaç de motivar-lo, és interessant i força útil la lectura de la bibliografia que es comenta a continuació. (En els llibres

que es comenten es troben seccions que tracten de concentració, confiança, control de l'estrès, establiment d'objectius, etc., si es vol un tema concret, llegiu la secció que interessi).

HARRIS, D.V.; HARRIS, B.L. (1984) *The Athlete's Guide to Sport Psychology*, Leisure Press, Nova York.

LOEHR, J.E. (1986) *Mental Toughness Training for Sport: Achieving Athletic Excellence*, Stephen Greene Press, Lexington, MA.

Si s'ha d'ajudar els jugadors a millorar les seves habilitats psicològiques, es pot parlar de força mental, confiança, calma, concentració i "aparcament" dels errors. En el que respecta a un concepte com el de força o poder mental, tot jugador desitja augmentar-la, i resulta fàcil distingir entre aquells que en tenen i els que no. Loehr tracta el tema referint-se a atletes de categoria mundial i el que han fet per aconseguir tenir aquesta força mental.

MARTENS, R. (1987) *Coaches Guide to Sport Psychology*, Human Kinetics, Champaign, Illinois.

NIDEFFER, R.M. (1976) *The Inner Athlete: Mind Plus Muscle for Winning*, Thomas Crowell, Nova York.

Nideffer és un expert en l'àrea de la concentració. Les persones tenen diferents estils atencional: intern, extern, estret o obert. Un entrenador en un partit, per exemple, pot anticipar-se al sistema del contrari, estudiar el que està succeint a la zona ofensiva o bé defensiva, etc. Per realitzar tot això es requereix un focus atencional ampli. Al mateix temps, un entrenador pot fixar-se en aspectes concrets, com ara les característiques específiques de la passada que fa un jugador a un altre, si és una passada directa, si un defensa pivota millor cap a un costat o cap a l'altre, etc., aspectes tècnics com aquests. Això exigeix un focus estret-extern.

Si pensem en totes les possibles demandes atencionals en un entrenador: estreta-externa, oberta-externa, estreta-interna, oberta-interna, aquestes combinacions són moltes; per comprendre millor aquest tema pot ser-nos d'utili-

tat el llibre de Nideffer. Parla-ho amb el teu entrenador, sobre qui farà què, i això t'ajudarà a tractar les demandes atencionals de l'entrenador.

NIDEFFER, R.M. (1985) *Athlete Guide to Mental Training*, Human Kinetics, Champaign, Illinois, 1985.

NIDEFFER, R.M. (1992) *Psyched to win*, Leisure Press, Champaign, Illinois.

ORLICK, T. (1990) *In Pursuit of Excellence*, Human Kinetics, Champaign, Illinois.

Els llibres d'Orlick estan més en la línia d'ajudar els jugadors a dissenyar un pla de preparació psicològica pre-partit, pla de competició, etc.

ORLICK, T. (1986) *Psyching for Sport: Mental Training for Athletes*, Human Kinetics, Champaign, Illinois.

WILLIAMS, J.M. (1986) *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, Mayfield, Palo Alto, Califòrnia, 1986.

Fonts de respecte

El terme "respecte" ha estat ja esmentat com una de les qualitats més importants per a l'entrenador. El respecte està íntimament relacionat amb l'habilitat de l'entrenador per motivar els seus atletes. És un terme que sovint s'usa en les converses entre gent del món de l'esport, encara que, això no obstant, no s'ha tractat molt en la literatura de la psicologia de l'esport.

No es tracta només que els jugadors respectin l'entrenador, sinó de tenir respecte mutu. Estic segur que jugadors com Bobby Clarke, molt respectat pels seus companys d'equip, tenen un gran efecte motivador sobre els altres jugadors.

De manera semblant, el respecte per l'organització pot tenir un efecte de motivació en l'atleta. Formar part d'una organització com els Montreal Canadiens, on els jugadors quan passen pels vestidors i veuen plaques amb llegendes com "passa la torxa" i fotografies dels herois esportius del passat, és a dir, poden sentir la tradició de l'organització i sentir-se subconscientment motivats.

A continuació s'exposa una llista de

20 factors relacionats amb la capacitat de l'entrenador de suscitar respecte en els seus jugadors. Aquest llistat es pot utilitzar per fer un autotest de la teva actuació com a entrenador (vegeu la taula 1).

Aquesta llista de factors pot fer-se servir també per estimular la discussió entre entrenadors sobre el paper del "respecte" en el lideratge. Un exercici a fer és el de provar de reduir la llista als 5 aspectes més importants, després a 3, i finalment tractar d'arribar a un consens sobre quin és l'aspecte més important.

Habilitats psicològiques per a entrenadors

En els pròxims deu anys, els factors relacionats amb la preparació dels atletes —planificació d'habilitats i destreses, del temps, etc.— rebran una gran atenció. Aquestes capacitats es relacionen amb el tema general del "control", aprenent a tenir un major control efectiu sobre les coses importants a la nostra vida.

L'entrenador també necessita desenvolupar aquesta mena d'habilitats psicològiques relacionades amb la consecució d'un major control. La següent llista resumeix les diferents habilitats psicològiques que l'entrenador i els atletes han de tractar de millorar:

1. Planificació i preparació.
2. Planificació del temps.
3. Comunicació: parlar i escoltar.
4. Control dels pensaments: positius versus negatius.
5. Control emocional: calma i tranquil·litat.
6. Control de l'estrès.
7. Concentració: control atencional, reenfoament.
8. Energia: mostrar entusiasme, optimisme.
9. Establiment d'objectius: individuals i de grup.
10. Assertivitat: liderat, prendre el control.

1. Experiència prèvia com a jugador i èxit.
2. Experiència prèvia com a entrenador i èxit.
3. Bona aparença: vestit, forma física.
4. Bons hàbits de vida.
5. Bons hàbits de treball: ajustament als horaris, eficiència.
6. Ben organitzat: entrenaments, reunions, viatges, etc.
7. Bon comunicador: explicar amb claredat, saber escoltar.
8. Disponibilitat: tenir sempre temps per al jugador.
9. Coneixement: demostrar coneixement del joc, tant dels aspectes tècnics com dels tàctics.
10. Habilitat per ensenyar: manifesta capacitat per corregir errors tècnics i tàctics.
11. Alta motivació: intensitat, compromís, implicació.
12. Positiu: ànim, entusiasme, optimisme, elogis i reforços positius.
13. Bon entrenador en la banqueta: realitza reajustaments, analitza i reacciona, fa canvis i variacions, segons la marxa del partit.
14. Bon sentit de l'humor: ambient distès.
15. Bona capacitat de lideratge: en el vestidor i durant el partit.
16. Bon nivell d'auto-control: controla les emocions, contagia calma i serenitat.
17. Desig de millorar: obert a nous coneixements, aprèn, investiga, s'autoavalua.
18. Honest i just amb els jugadors: no mostra favoritismes, és "dur però just".
19. Obert a suggeriments: flexible, escolta els suggeriments de jugadors i ajudants.
20. Mostra un interès sincer pels jugadors com a individus: demostra coneixement i interès per la seva vida fora de la pista.

Taula 1. Factors de respecte

11. Imatgeria (visualització imaginada).

De les meves converses amb ells, he arribat a la conclusió que els millors entrenadors tenen una excel·lent capacitat de control mental. Un d'aquests entrenadors, Debbie Muir, utilitza la visualització de la següent manera: "em preparo per a les sessions d'entrenament imaginant-me a la vora de la piscina realitzant rectificacions".

Planificació del temps per a entrenadors

En íntima connexió amb el desenvolupament de les habilitats de control mental de l'entrenador es troba el concepte de "planificació del temps". Una altra qualitat dels entrenadors amb èxit és l'equilibri en la vida personal, que existeixin altres interessos i responsabilitats a més de l'equip. Per assolir

aquest equilibri resulta fonamental com a primer pas saber controlar i planificar el temps. La següent llista resumeix una sèrie d'interessos i responsabilitats per a les quals hem de disposar de temps:

1. Carrera.
2. Salut.
3. Relacions socials.
4. Economia.
5. Lleure.
6. Manteniment de les possessions.
7. Desenvolupament personal.
8. Ressò social.

A continuació, cal que reflexionem sobre com distribuïm el temps en referència a cadascuna de les àrees d'interès i responsabilitat que es comenten.

Carrera

- Si ets un entrenador amb carrera, quant temps li dediques?
- Si no ets un entrenador de dedicació

completa, quant temps dediques a la teva carrera i quant a entrenar?

- Quant de temps a la setmana dediques als entrenaments?

Salut

- Quant temps hi dediques a la teva salut i cura personal?
- Quan va ser la darrera vegada que et vas fer un reconeixement mèdic?
- Quan vas anar al dentista per darrer cop?
- Quant temps reserves per mantenir-te en bona forma física?

Relacions socials

- Quant temps hi dediques a la família?
- Quant temps passes amb els amics?

Economia

- Quins són els teus objectius financers a llarg termini?
- Quina és la millor manera d'invertir els teus diners?

Lleure

- Quant de temps dediques a activitats plaents, de lleure, a les aficions personals (en família)?

Manteniment de les possessions

- Quant de temps dediques al manteniment de la teva llar?
- Quant de temps requereix el manteniment del teu cotxe o d'altres aparells i estris?

Desenvolupament personal

- Quant temps reserves pel desenvolupament dels teus talents i capacitats?
- Quan va ser el darrer cop que vas llegir un llibre interessant, per evadir-te i no capficar-te amb les teves preocupacions i fer quelcom diferent?
- Hi ha altres coses interessants a la teva vida?

Ressò social

- Què fas per la teva comunitat?
- Què fas per l'esport infantil, l'església o l'escola?

Què pot fer l'esportista?

1. Fixar els objectius de rendiment i millora

És necessari reunir-se amb cada jugador en diferents ocasions al llarg de la temporada per ajudar-lo a estructurar un pla de desenvolupament personal. Aquest pla ha de consistir a: establir els objectius, desenvolupar una estratègia per aconseguir-los i valorar els progressos en relació als diferents components de l'execució —físic, psicològic, tècnic i tàctic—, com també les relacions socials (vegeu el quadre 2).

Una altra gran virtut del pla és que ofereix a l'entrenador l'oportunitat d'asseure's a fer la xerrada amb els seus jugadors, sobre els seus progressos i millores, amb una certa regularitat. Aquesta pràctica crea un ambient positiu entre ambdós i estimula una relació de confiança i respecte. L'alternativa sovint no és res més que un entrenador que només sembla adreçar-se als seus jugadors quan hi ha problemes.

2. Desenvolupar habilitats de planificació i gestió del temps

Això suposa saber el que cal fer i ser capaç de dedicar el temps suficient per fer-ho. Tenir les prioritats adequades i actuar-ne segons aquestes prioritats clarament establertes és una part important de la disciplina que aquesta àrea exigeix. En preparar-se per a un partit, si un jugador necessita temps per visualitzar i reflexionar, no ha de ser distret per algú altre que, per exemple, vol jugar una partida de cartes.

3. Fer servir tècniques d'imatgeria i visualització

El nedador Mark Twexsburi sempre utilitza els seus cinc sentits per fer vi-

sualitzacions imaginades d'una execució. Normalment necessita 20 minuts per preparar-se per una cursa d'un minut de durada. Primerament, visualitza la cursa a la seva ment, després la sent —escolta el tret de sortida, el silenci de la cursa en si mateixa, etc.—. En el moment en què es disposa a iniciar la prova, ja no existeixen sorpreses: llavors no pensa, actua.

Silvie Bernier constitueix un bon exemple d'atleta que descobreix el seu propi poder mental mercès a un bon ús de la seva imaginació. Per tal d'evitar-se possibles burles ho va intentar tota sola a casa seva i al dia següent, en trobar-se sobre el trampolí, es va sorprendre en sentir com si ja hagués realitzat el salt. Resultat: el seu salt va ser perfecte. Però perquè l'ús de la visualització imaginada funcioni, cal creure-hi i fer-ho amb total participació.

La imatgeria es pot emprar per crear un pla d'actuació i una sensació: sentir-se ben preparat, disposat i amb confiança. Per contribuir-ne a crear aquesta "sensació" en el teu atleta pots realitzar un vídeo d'execucions excel·lents. Molts equips de la NHL fan servir ara aquests vídeos per proporcionar als seus jugadors aquest estat d'ànim positiu que tant els ajuda: veure's, sentir-se i recordar-se a si mateixos en les seves millors actuacions. Per realitzar aquests vídeos, consulta als teus jugadors i fes que omplin una fitxa amb dades com aquestes:

- Els seus tres millors partits.
- Els contraris.
- A casa/fora.
- Data.
- Comentaris.

Després els dones les cintes perquè les vegin a la seva llar i els puguin servir d'ajut per realitzar visualitzacions imaginades del proper partit associades amb les seves millors actuacions. Si no disposem de vídeo, recorda que la memòria humana és el millor vídeo doncs els jugadors hi conserven, enregistrats indeleblement, els seus millors partits. Mitjançant l'ús de la imatgeria, aquests "millors partits" es poden reviu i reutilitzar per crear un estat anímic de confiança i optimisme.

En el llibre d'Orlick *In pursuit of excellence*, hi ha excel·lents exemples de moltes altres coses que poden fer els atletes incloent-hi les següents tècniques. Per a més detalls, veure aquest llibre i les altres referències abans esmentades.

4. Emprar tècniques energètiques
5. Usar l'autosuggestió
6. Desenvolupar plans de preparació psicològica pre-partit
7. Desenvolupar plans d'enfocament del partit
8. Fer servir l'auto-avaluació i tècniques d'autocontrol
9. Utilitzar l'auto-recompensa
10. Desenvolupar les habilitats psicològiques-ICE

Conclusions

He intentat de subratllar la importància que té el "sentir-se bé", "sentir-se motivat", pel bon funcionament d'un equip esportiu. Jo mateix he pogut constatar la seva utilitat en diferents nivells de l'hoquei.

Espero que tot el que he exposat animi el lector a acostar-se al camp de la Psicologia de l'Esport, que serveixi als entrenadors per realitzar una auto-avaluació en termes de respecte i per meditar sobre el treball amb els seus jugadors, i que, així mateix, susciti el diàleg i la discussió de conclusions amb els seus ajudants. Tal vegada així fins i tot esdevinguin si és possible encara millors entrenadors.

	físic	psicològic	tècnic	tàctic
objectius				
estratègia				
progrés				

Quadre 2. Pla de desenvolupament personal