

Psicologia de l'Esport: La creativitat

“Immensitat”. L'illa capgirada

Hi havia una vegada una illa ben bé al mig de l'oceà més gros de la terra que es va distingir per una peculiaritat a l'hora de comunicar-se. S'expressaven dient o escrivint, just el contrari del que pensaven. De fet la illa s'anomenava Immensitat quan no era pas gaire més gran que un illot.

Això que en l'època actual, pot no estranyar-nos, a mi en el seu moment, ja fa uns anys, va cridar-me molt l'atenció. Tot va començar en caure en les meves mans un manuscrit, posat dins una ampolla, redactat anònimament per alguna persona que es presentava com a entrenador esportiu. L'ampolla, ves a saber com, va aparèixer en una platja de Roses.

Us preguntareu (com jo en el seu moment) què era el que hi havia escrit. Doncs bé, de manera molt resumida. Es tractava d'una mena de decàleg on s'expressaven les opinions i desitjos dels nens practicants d'esport de l'illa.

A mi em va ser útil, i és per aquest motiu que m'atreveixo a fer-lo públic a altres persones. Espero que, seguint l'estil comunicatiu de l'illa: *no us serveixi per res*.

L'escrit

“Idees per aconseguir que els nens deixin de ser creatius i avorrexin l'esport”:

Creativitat. Paraula que es fa servir amb certa freqüència i a la que se li atorga un significat de caire positiu. S'associa a persones amb idees revolucionaries, amb capacitat de fer coses diferents, noves, innovadores... en definitiva ja us ho diré jo, amb persones que s'allunyen del que la majoria volem. Dit d'altre manera uns emprenyadors.

Imagineu-vos aquestes persones dins d'equips, ja siguin de futbol, handbol, bàsquet o voleibol... serien persones pràcticament ingovernables i indisciplinades. És per això que m'he decidit a escriure una breu introducció per a aquells entrenadors i directius de clubs que veuen, com jo, els problemes i que pel seu compte ja han engegat fa un temps una lluita personal per eradicar-los. El que intentaré doncs és fer un compendi de les mesures que es poden emprendre i amb les que podrem garantir-nos l'èxit i assolir els objectius: tenir nens obedients, disciplinats i que facin el que volem nosaltres d'ells. Aquest esportistes son els millors per ser conduïts. Cal però que no ens relaxem i per tant hem de seguir aquests punts:

1.- Planificar els entrenaments. *Han de ser rutinaris, monòtons, sense gaires canvis. No importa que siguin avorrits. El que cal és que els nens repeteixin una sèrie d'accions, moviments, comportaments fins que els arribin a automatitzar. Si ho hem fet bé, al nen no li caldrà pensar en el que ha de fer i per a què serveix. Simplement ho ha de fer i ho fa.*

2.- Les formes. *Molt important. Un entrenador d'esport de base s'ha d'imposar des del primer moment. No pot permetre que els nens li pugin a cavall. D'entrada el que més*

funciona és cridar, fort i fent us de paraules malsonants. Això als nens els atemoreix i és perfecte per poder-los dominar.

Si ho anem fent bé, els nens poc a poc aprendran a mirar-nos i a detectar en el nostre rostre el malestar que acumulem quan no som obeïts. Reaccionaran ràpidament a la nostra expressió facial. No ens caldrà cridar si fem cara d'enfadats.

Important: *perquè sigui efectiva aquesta suggerència, igual que l'anterior, hem d'evitar donar explicacions. Si cridem és perquè alguna cosa de les que ha fet el nen no era adequada per a nosaltres, no cal que sàpiga quina (moltes vegades fins i tot serà difícil per a nosaltres mateixos saber-la...). Amb això guanyarem en nivell d'atenció. L'esportista de base estarà pendent de nosaltres i no es distraurà tant. A més, us garanteixo que, fins i tot, us guanyareu l'aprovació dels pares (...has vist com els fa creure...).*

Veurem que estem en el bon camí quan el nen davant una situació de joc en un partit, ens miri per detectar si el que ha fet era el que nosaltres volíem.

3.- Feu jugar només els més bons. *No cal perdre el temps amb els que no són tan hàbils. Tard o d'hora acabaran plegant i tindreu la impressió d'haver perdut el temps. Penseu que la vostra tasca és aconseguir el màxim d'esportistes exitosos possible. Si per qüestions de normativa els heu de fer jugar, no us preocupeu, sempre queda el recurs de substituir-los tot just havent començat al·legant problemes físics (Sembla que va coix...? és un dels més aconseguits).*

4.- Menyspreu. *Si teniu dubtes sobre si un dels nens és suficientment bo. Menyspreu-lo. Feu-li veure la gran quantitat de defectes que té. Eviteu de dir-li allò que ha fet bé, no fos cas que ho repetís. És sempre millor estar pendent del que ha fet malament. Cal corregir-lo constantment. Que tingui la sensació de no fer res bé. S'acabarà afartant de la situació i amb sort i constància acabarà canviant d'esport. Si pel contrari, després d'aquesta feina prèvia, el nen encara continua, serà llavors el moment de donar-li una oportunitat, valorant la seva persistència i la seva tolerància a la frustració manifestada en el decurs d'aquest temps.*

5.- Autonomia i iniciativa. *Per combatre eficaçment aquesta dèria de la creativitat, cal evitar que els nens prenguin decisions autònomes al seu compte i risc, malgrat obtinguin algun èxit. Si fos el cas, vosaltres sabeu perfectament que aquest èxit només pot haver estat fruit de la casualitat. No cal que siguin originals.*

Tal i com ja he dit, vosaltres teniu claríssim que res s'improvisa i que tot és fruit d'un treball constant. Si hi ha algun nen rebel i no sabeu com fer-ho, utilitzeu la norma 1 i 2. Si la cosa va a més, llavors aneu a la norma 3 i deixeu-lo a la banqueta. Penseu que aquests comportaments generen un cert contagi a la resta i després no hi serieu a temps.

6.- Normes. *En un equip han d'haver-hi normes. Quantes més millor.*

Repeteix: *l'objectiu és evitar la creativitat, l'autonomia, limitar tant com sigui possible les accions dels nens, de manera que els puguem tenir ben controlats i que, d'aquesta manera, es pugui disposar d'un quadre de sancions o d'un reglament que ens permeti sancionar allò que ens acabaria generant problemes.*

La quantitat de normes fa que donem la impressió de ser una entitat seriosa i disciplinada.

7.- L'esport es basa en el físic. És el més important. Per tant, aprofiteu qualsevol acció incorrecta, qualsevol errada, per aplicar la millor eina de la qual disposem: El càstig. Aquest sempre que sigui possible serà a base d'exercicis físics. Com diu la dita: matarem dos ocells d'un sol tret.

Els especialistes tenen com a càstigs estrella els abdominals i les voltes al camp. De fet, si voleu saber quins son els jugadors més problemàtics o més maldestres només caldrà que observeu atentament el seu cos i us adonareu que acostumen a marcar de manera molt més visible la seva musculatura abdominal o bé tenen més resistència aeròbica que la resta.

Que aconseguirem amb el càstig? Doncs que malgrat no millorin en res en la seva tècnica, com a mínim, tindran millor rendiment físic.

8.- Disciplina i ordre. Abans ja hem dit com n'és d'important que els nens sàpiguem qui mana. Per això, a més del que ja hem anat veient, cal que durant els entrenaments tinguem en compte aquestes particularitats: els exercicis es millor que siguin individuals i dirigits.

Per aquest motiu mirarem de tenir una sola pilota (ens evitarem distorsions i distraccions) i que els nens facin sempre files. En aquestes, els nens hi han d'estar ordenadament i han d'aprendre a esperar pacientment fins que els hi correspongui intervenir. Aprendran el valor d'esperar i veuran la importància d'aprofitar les oportunitats que se'ls hi presentin.

9.- Divertir-se. No cal que els nens s'ho passin bé. Això és un mite. El nostre objectiu no és pas que es diverteixin, per això ja tindran altres estones. A l'esport s'hi va a patir i sobretot a guanyar. Tot el que no sigui guanyar, serà vist com un fracàs. De què ens serveix competir si perdem? De res. Per tant durant els entrenaments hem de prohibir taxativament riure. És sinònim de manca d'atenció i de concentració. Si veus en ells cara de certa felicitat entrenant o jugant és que no ho han donat tot. Podrien haver fet més.

10.- La pressió. Qui ha dit que sigui negativa? Res d'això. Cal que els nens se sentin pressionats, és la forma adequada perquè mantinguin un nivell idoni de concentració i que aprenguin a suportar la tensió que es genera en la competició de veritat. És la manera de preparar-los pels grans reptes. Els que no aconsegueixen aguantar la pressió de la competició i dels entrenaments durs no tenen massa futur en l'esport d'elit. S'ha d'aconseguir que els jugadors es centrin més en les recompenses que es puguin obtenir del seu treball que no pas en els objectius de millora.

Penseu que tot el que estic reflectint és el que cal fer pel bé de l'esport i dels nens. Ells encara no ho saben, però quan siguin més grans valoraran com a molt positiu el temps que han invertit a l'esport i que ha servit per preparar-los per a la vida adulta. Competició i vida mantenen un gran paral·lelisme. La lluita, l'esforç, passar per davant dels més dèbils i mirar de créixer un mateix, malgrat sigui a costa d'altres... això és el que significa viure. Un repte constant al que s'ha d'arribar havent-se preparat de la manera que proposem i que es pot veure complementat des de l'escola.

Per últim: Un bon entrenador, ha de ser aquell que tingui facilitat per trobar defectes, per analitzar problemes i no perdre el temps en cercar solucions. No li calen altres punts de vista i menys els d'aquells que se les donin de competents. Creu amb el que et dic: Els teus anys d'experiència són més que suficients... a tu qui t'ha d'ensenyar res!

Tots aquests consells els he pogut obtenir de l'anàlisi de les respostes donades per jugadores de voleibol i jugadors de handbol a les preguntes sobre què canviarien del seus entrenadors.

En definitiva, el que tot entrenador ha de evitar de totes totes és ser creatiu.

Reflexions

La lectura d'aquesta mena de manifest capgirat va provocar en mi diferents sensacions i em va sorgir una qüestió relativa a la forma de comunicar-se en aquesta illa tan peculiar:

Que estrany! Han de dir les coses a la inversa per tal que es faci el que cal?

Analitzant això he arribat a la conclusió que el que ells fan, de fet no és gaire res més del que habitualment fem nosaltres mateixos: fer just l'oposat del que ens convé, del que ens diuen que caldria fer.

Com a eterns adolescents, ens agrada portar la contrària.

Ells illencs d'Immensitat que ja havien descobert això, el que van fer, en comptes de lluitar per canviar-ho en base a sermons i discursos racionals, va ser aprofitar l'avinentesa per fer-ho diferent: Van convertir en problema en solució.

Amb aquesta idea i amb el desig que els que em llegeixin siguin desobedients i s'atreveixin a portar-me la contrària, m'he decidit a passar-vos aquesta troballa de dins d'una ampolla.

Quim Palau

Psicòleg