

Coneixes el teu equip?

Sobre els autors

Cada vegada més existeix el convenciment de la necessitat de treballar la vessant psicològica en el món de l'esport, un aspecte que és un primer pas molt útil en un esport com el bàsquet, on cohabiten en un equip entre 12 i 16 persones, totes elles de diferents personalitats i amb motivacions, inquietuds i respostes ben diverses.

Laura Ullate Entrenadora de Segon Nivell. Psicòloga. Mestre d'Educació Física. Màster en neuropsicologia.

Èric Surís. Entrenador Superior de bàsquet. Mestre d'Educació Física. Entrenador CB Salt Lliga EBA i Director Tècnic Bàsquet GEiEG

Aquest article no pretén sentar càtedra, simplement exposar als entrenadors de bàsquet l'àmplia gama de personalitats que poden tenir a l'equip. Sense necessitat de tenir tots la llicenciatura de psicologia en el nostre *staff* tècnic, el repte que ha de tenir tot entrenador és fer funcionar l'equip. I això no serà possible si no hi ha una profunda coneixença dels seus membres.

Per aquesta esmentada coneixença, a nosaltres ens és molt útil la teoria de l'eneagrama de la personalitat (estudi de la classificació de la personalitat) per saber entendre el tipus de conducta de cadascun dels jugadors ["i ara aquest jugador per què fa això?!"].

Molts cops, els entrenadors ens centrem en treballar un aspecte del joc potenciant-ho per tot l'equip de manera general i ens pensem que el missatge arribarà de forma vàlida i per igual a tots els jugadors. I ens equivoquem. Per treure rendiment del "tot" (equip), primer hem de conèixer cadascuna de les seves parts (jugadors) i compensar-les segons les seves necessitats, fet que ens permetrà trobar l'equilibri. Conèixer aquest tipus de perfil ens permetrà entendre el "per què" de com actua i reacciona un jugador, i ens facilitarà el "com" ens hem de comunicar per "arribar" a ell. D'aquesta possible diversitat, ben vehiculada, en podran sorgir els rols de l'equip, que mica en mica s'hauran d'anar forjant i potenciant.

Com podem gestionar això entrenant 3 dies a la setmana? Il·lusos serem si ens pensem que el treball psicològic té data de caducitat. S'han de tenir present sempre els aspectes psicoafectius. La pretemporada i el primer trimestre de la temporada són un període idoni per posar-hi més èmfasi i cimentar les bases. La tasca de l'entrenador ajudant és clau per garantir la continuïtat d'aquest treball, en especial quan el primer entrenador està endinsat en l'execució de qualsevol aspecte tècnic o tàctic. El paper del segon entrenador serà rellevant per aquesta detecció.

Segur que com a tècnics d'un col·lectiu identificareu en els següents perfils, jugadors del vostre equip. Cal ressaltar que no es pot afirmar que algú tingui un perfil en estat pur. El perfil de la persona té un espectre molt ampli, en diferents graus, o inclús amb la coordinació de diferents d'aquests perfils.

PERFILS existents segons la teoria de l'eneagrama i les possibles apreciacions en cada cas:

PERFIL 1) Perfeccionista, crític, ordenat, detallista, impacient i intolerant. Vol que els altres el vegin com una persona perfecta.

→ cal ajudar-lo a canalitzar constructivament la seva ràbia

[un possible cas podria ser aquell jugador que quan li fas una correcció, sol justificar-se amb excuses i creu tenir sempre la raó]

PERFIL 2) Empàtic, molt emocional, victimista i depenent. Vol que els altres el vegin com una persona que ajuda a tothom. En realitat busca autoestima i es preocupa pel judici dels altres cap a ell.

→ caldrà ajudar-lo a que es centri en si mateix i s'autoexigeixi sense fixar-se amb els altres i oblidant-se d'ells

[podria tractar-se d'un jugador oportunista i amb possibilitat de manipular companys al seu interès]

PERFIL 3) Competitiu, presumit, adicte al treball, ambiciós, camaleònic i individualista. Vol que els altres el vegin com una persona exitosa, i actua per què li diguin que és un “crack”.

→ fer-li adonar la importància de ser empàtic per ajudar l'equip, fent-lo participi del projecte.

[seria el jugador que necessita que constantment li diguin que ho ha fet bé i sentir-se el millor per seguir sent ell el centre d'atenció)

PERFIL 4) Sensibilitat molt especial, amb pujades i baixades emocionals. És introspectiu i dramàtic, bohemí i amb interessos artístics.

→ fer que deixi de comparar-se amb tothom, fent-li veure que tothom té virtuts i defectes, i ajudant-lo en la seva estabilitat emocional

[aquell jugador que li costa més concentrar-se i ser regular. Pot estar eufòric, trist o absent amb facilitat segons el seu estat d'ànim o interessos individuals]

PERFIL 5) Observador, prudent, solitari, distant, calculador, teòric i investigador. Vol que el vegin com un savi que no necessita res ni ningú.

→ fer-lo gaudir sense pensar i donar tantes voltes a tot, i ajudar-lo a que tregui els seus sentiments. Fer-lo participar i implicar-se en tot sense dubtes.

[seria aquell jugador que té la necessitat de tenir i compartir un diàleg tècnic o tàctic amb l'entrenador, però que alhora tindria baixes habilitats socials dintre del vestuari ja que és molt independent]

PERFIL 6) Desconfiat, poruc, insegur, pessimista i indecís. Vol que els altres el vegin com una persona fidel, valenta i lleial, però per dintre és covard i té ansietat per coses que encara no han passat, però poden passar.

→ enfortir la seva autoestima i ajudar-lo a començar a prendre decisions individuals, a tolerar la frustració i les pors i a assolir riscos.

[un possible jugador que li costa prendre decisions noves, que s'acomoda a fer sempre el que ja li surt. No es voldrà jugar la última pilota del partit]

PERFIL 7) Graciós, hiperactiu, dispers i superficial. Vol que el vegin com una persona alegre. Busca el plaer i gaudir del moment. És el que sempre anima i engresca a fer activitats extremes, però que alhora és el que s'avorreix abans de tot.

→ intentar fer que escolti amb atenció quan és necessari i que sigui regular i pacient en el treball diari.

[seria el jugador bromista del grup que evita qualsevol confrontació i que pot distorsionar l'entrenament programat]

PERFIL 8) Protector, venjatiu, agressiu, controlador i dur. Vol que els altres el vegin com una persona forta que pot amb tot. Es mostra madur.

→ hem de procurar que toleri el perdó dintre de l'equip i no vulgui controlar els altres. Ajudar-lo a reconèixer els propis errors i no buscar càstigs ni venjances: "intenta aprendre de cada situació de l'entreno i deixa't ajudar"

[podria ser el líder positiu del grup o també negatiu si no es condueix bé, ja que sol tenir molt de pes al vestidor]

PERFIL 9) Mediator, pacificador, invisible... sap escoltar. Vol que el vegin com una persona que està en pau i a gust, però en el fons té una baixa autoestima.

→ fer que no se senti en segon terme de tot. L'hem de fer prendre decisions sense por, sense deixar que el menystinguin. Ha de vèncer la seva timidesa participant i donant la seva opinió.

[seria aquell jugador empàtic, que es posa al lloc dels altres, però no acostuma a ser líder de l'equip]

Aquesta teoria de l'eneagrama pot ajudar a l'entrenador fer una bona transferència de les personalitats que es poden trobar dins d'un vestidor, i com tractar-les i encaixar-les dins d'un grup. Crear una dinàmica d'equip guanyador només es pot fer coneixent cadascun dels integrants de l'equip.

Per molt que es vulguin aplicar receptes màgiques de motivació per tot un equip, no serviran en un equip sinó es té en compte aquesta diversitat. La coneixença d'aquestes diversitats serà clau per saber gestionar el grup en

situacions d'estrès, límit, i sota pressió (perdent de molt un partit, estant en una mala dinàmica de resultats, en l'assoliment d'un objectiu a la classificació, en finals ajustats, ...).

Un bon entrenador és aquell que construeix un equip millorant-ne les persones que el formen.

Per ampliar i enriquir aquest contingut es pot trobar bibliografia històrica de diversos autors com George Gurdjieff, Óscar Ichazo, o més recentment amb diversos llibres de Claudio Naranjo (Neurosis, Ed. La Llave; El Eneagrama de la Sociedad. Males del Mundo, Males del Alma, Ed. La Llave) , i més pròxim a nosaltres a través d'estudis i cursos de Josep Velasco.