

## IDEA 5

### COMUNICAR PER A CONCENTRAR

una de les missions de l'entrenador és fer que els seus jugadors es concentrin segons el moment, la situació o l'objectiu de la tasca que estan realitzant. Dissortadament veiem molt sovint entrenadors que ho intenten amb frases com *"has de concentrar-te més!"*. Quan escolto això, jo penso...*"i concentrar-se en què?"*.

Potser per respecte, potser per por o potser perquè estan acostumats a funcionar així, els jugadors no s'atreveixen a fer aquesta pregunta. Solen interpretar que concentrar-se més vol dir posar més atenció o tensió en el que s'està fent, però... podem estar segur que és això el que volen els entrenadors?

De fet, quan un posa més tensió en el que està fent, la concentració tendeix a fer-se més estreta. Què vol dir això? Doncs que com més tensos, activats o estressats estiguem, a menys coses podem atendre. El nostre focus atencional s'estreny i llavors és quan atenem especialment a un aspecte del joc. O sia que **"concentrar-se més" acaba convertint-se de fet "concentrar-se en menys coses"**. Això a vegades ja ens interessa (per exemple en una defensa cara a cara, a l'hora de pujar les línies defensives i negar la inversió de pilota). Però podria ser que el que interessa en aquell moment no fos que el jugador estigui concentrat en una sola cosa, sinó al contrari, que estigués pendent de més coses alhora, que hagués d'obrir el focus atencional (per exemple, quan està a costat d'ajudes i és l'últim home, el que ho veu tot, i el que ha d'avisar per fer correctament les rotacions). En aquest cas, la instrucció "concentrat més" segur que no ajuda al jugador; primer, perquè segur que això li fa pujar la tensió i la seva concentració s'estreny de forma perjudicial en aquell moment; i segon, perquè no donem cap pauta cap a on s'ha de concentrar el jugador.

Si no li diem cap a on s'ha de concentrar, com podem estar segurs que el jugador ho farà correctament? No en tots els casos tenim jugadors experts que ja saben concentrar-se en cada moment. Per això és molt important que complementem la frase: "Concentra't en...". Llavors sí. Llavors l'estem ajudant a estar ben concentrat.

El que complementa aquesta frase ("Concentra't en...") s'anomena **estímul**. Els estímuls atencionals equivalen als objectius en motivació. Si un objectiu és el que volem aconseguir (en parlàvem en l'anterior número), un estimul és allò que volem que un jugador atengui.

Aquests estímuls varien segons si el que entrenem és tècnica o tàctica. Per exemple, per treballar tècnica individual necessitarem estar concentrats en els nostres propis estímuls (interns) per corregir la postura, els gestos, etc. En aquest cas la concentració va dirigida a NOTAR com fem les coses. En canvi, si treballem la tàctica (amb rivals). Els estímuls hauran de ser externs per llegir correctament les accions dels companys i dels defensors, i llavors la concentració va dirigida a MIRAR els diferents aspectes dels joc implicats en la situació.

El nombre d'estímuls també variarà segons les situacions. Així, en un 1c1, estarem pendents sobretot de l'acció del nostre defensor, de cara a reaccionar el més ràpid possible. En canvi, en

un 5c5, els jugadors poden estar pendents de moltes coses alhora, segons el moment: el seu defensor, els companys, els defensors dels companys, la pilota, els espais, el timing, etc.

Per ajudar els jugadors a escollir correctament els estímuls a atendre podem treballar amb el mètode de les **paraules clau**. Les paraules clau són com una espècies d'autoinstruccions que cada jugador pot tenir al cap i que el fan recordar el component més important a què ha d'estar atent per a què l'acció que ha de realitzar surti correctament. Per exemple, si està corregint la tècnica de tir i ha de canviar la posició del colze, la paraula clau pot ser "colze" o "recte". D'aquesta manera, el jugador hi pensa, hi està atent, i el que també és important, ell sol pot dir-s'ho sense que hagi de ser l'entrenador qui hi estigui a sobre.

Alto! Això no vol dir que l'entrenador se'n desentengui. Ben al contrari. És bo que l'entrenador ajudi el jugador a escollir la paraula clau més adequada per a cada exercici, però millor si és el propi jugador qui la tria, ja que així serà més personal, més pròpia i farà més efecte. També cal que les paraules clau siguin curtes, d'un o dos mots com a molt, però també poden ser sons o onomatopeies. I sobretot, cal que sempre siguin formulades en positiu i connectades d'alguna manera amb l'acció que s'ha de fer o amb l'estímul correcte (el que s'ha de mirar o el que s'ha de notar).

Aquestes paraules clau poden convertir-se en una espècie de codi pactat entre els entrenadors i jugadors, un codi que es pot usar tant en entrenaments com en partits. Sigui com sigui, es tracta d'anar més enllà del "*concentrat més*" i donar informació més precisa i útil al jugador, que li serveixi per dirigir la seva atenció correctament.