

## NOUS REPTES DE L'ENTRENADOR ACTUAL

Anys enrere, quan es parlava d'entrenadors estressats i amb pressió, sempre es pensava en entrenadors d'alta competició. Guanyar campionats, evitar un descens, classificar-se per una competició europea, gestionar jugadors amb "egos" i aspiracions molt grans o integrar jugadors de cultures molt diferents que no parlaven ni català ni castellà, entre d'altres motius, provocaven aquesta pressió. És clar que es tractava d'entrenadors professionals, que disposaven d'un equip tècnic de suport i fins i tot, de vegades, de l'ajuda d'un psicòleg de l'esport. Tanmateix, per a la majoria d'entrenadors es tractava de realitats que quedaven ben lluny.

Avui, la pressió i l'estrès s'han generalitzat a gairebé tots els entrenadors, i arriba ja als de formació, nois i noies joves que comencen amb il·lusió a entrenar en l'esport que els apassiona i que es troben amb un nivell d'exigència que sovint els desencoratja massa aviat de seguir entrenant. Sembla que avui ningú no està content amb la feina dels entrenadors. Els primers a queixar-se són els pares dels jugadors i jugadores, sempre disposats a pensar que la causa que el seu fill no sigui un *crack* és l'entrenador; després tenim els propis jugadors, alguns dels quals no respecten la figura de l'entrenador (tampoc la de pares ni mestres) i que arriben a criticar fins i tot les seves decisions tècniques; finalment, els propis directors tècnics, sovint crítics amb els joves entrenadors i massa enfeinats com per ajudar-los i conèixer la realitat interna de cada equip. Gestionar les relacions amb els pares dels joves esportistes constitueix, sens dubte, un dels reptes de l'entrenador d'avui i una qüestió de la qual s'ha escrit molt. Avui voldria acostar-vos a un altre dels reptes actuals dels entrenadors, un desafiament més engrescador i que aporta més motivació: la demanada per desenvolupar el talent potencial de jugadors i jugadores.

Desenvolupar el talent potencial d'un jugador, és a dir, aconseguir que un noi o noia arribi a ser, un dia, campió o campiona, és una de les tasques més gratificants per a un entrenador, amb independència de la pressió que rebi de fora. Per aquest motiu, m'agradaria aquí compartir aquí una lectura força interessant sobre el desenvolupament del talent. Es tracta del llibre "Las Claves del Talento. ¿Quien dijo que el talento es innato?" de l'autor nord-americà Dan Coyle, editat a l'octubre del 2009. En aquest llibre, l'autor hi resumeix el fruit de la seva recerca personal sobre el desenvolupament del talent (esportiu, musical...), juntament amb els resultats dels últims avenços de la neurologia relacionats amb l'aprenentatge i el desenvolupament de les habilitats fins a la mestria (conegut com el procés de mielinització de les sinapsis neuronals). Sense entrar en els detalls d'aquest interessant llibre, que de cops pot resultar massa científic i tot, crec que el rellevant és l'explicació de com funcionen alguns centres i escoles de diferents llocs del món d'on han sortit talents excepcionals (escoles de futbol del Brasil, una escola de tennis russa, una escola de música americana...). La recerca de Coyle mostra de manera clara que la clau no es troba en els mitjans econòmics dels centres formatius (com acostumem a pensar), sinó que es resumeix en la intersecció de tres principis, anomenats per l'autor: Pràctica Intensa, Ignició i Mestres Instructors, tots tres prou importants com per compartir-los amb vosaltres.

La pràctica intensa fa referència al fet que el desenvolupament del talent està directament relacionat amb les hores de "pràctica efectiva". Adquirir la mestria en una habilitat (o d'un conjunt, com és el cas de la majoria d'esports) requereix que la persona practiqui moltes hores amb un nivell alt d'atenció i millorant contínuament l'habilitat, tot corregint-la i polint-

la. Els experts aporten fins i tot una xifra d'hores necessàries per arribar a la mestria: 10.000 hores (us estalvio fer números: suposa practicar 3 hores diàries durant 10 anys i, si descansas diumenge, encara més). Sembla ser que aquest és el temps necessari perquè es produeixi l'automatització (la capacitat d'executar una habilitat a gran velocitat i amb gran efectivitat). La primera reflexió que ens podem fer és: "D'on dimonis poden sortir tantes hores de pràctica?" És clar que en la majoria d'esports ningú no entrena 3 hores diàries, a excepció dels professionals. Així doncs, la resposta només la trobarem en les hores que els nens i nenes practiquen pel seu compte i fora de l'entrenament del seu equip (al pati del col·legi, al carrer amb els pares o sols, als campus, als entrenaments de les seleccions...). En aquest punt, seria bo reflexionar sobre la necessitat d'aconseguir més equipaments urbans (porteries, cistelles, xarxes de voleï...) que facilitessin la pràctica de l'esport al carrer i a les escoles, amb l'objectiu que els nens i nenes puguin jugar i practicar esports, aprendre i gaudir també fora dels horaris d'entrenament del seu equip. Sembla ser que algunes poblacions del nostre territori han fet bons experiments en aquest sentit, i bé que es nota en el nivell del seus equips!

Ara bé, les porteries o cistelles per si soles, sense nens o joves que les utilitzin, no serveixen per a res. És aquí és on els entrenadors tenim la nostra responsabilitat i capacitat d'actuar per tal que coneguim la gran quantitat d'opcions que tenen per invertir el seu temps d'oci lluny de la televisió i les consoles, que guanyen adeptes dia a dia. Si volem desenvolupar futurs esportistes de nivell, haurem de ser capaços d'engrescar els nens i nenes a practicar el seu esport més enllà dels entrenaments "oficials", de veure esports a la televisió (que també està molt bé, ja que hi visualitzen models). Haurem de ser capaços d'engrescar-los fins al punt que gaudeixin jugant i practicant en el seu temps lliure, que xutin, regategin i encistellin al carrer i al pati de l'escola. En resum, es tracta que gaudeixin i tinguin la pilota als peus o a les mans moltes hores. Com ho veieu? Us repta la idea?

El segon principi necessari per desenvolupar el talent és el que Dan Coyle anomena "La Ignició", i fa referència a que algun fet concret faci sorgir la idea (al cap dels nens i nenes) que ells poden arribar a ser un gran campió o campiona. Aquest fet s'observa en comunitats en què algun dels seus membres ha arribat molt lluny i els mitjans de comunicació se n'han fet ressò. Aquí sí que podem considerar que actualment en l'esport català tenim el vent a favor, ja que tots els nostres nens i nenes coneixen fins on han arribat Pau Gassol, Ricky Rubio, Xavi, Messi o Rafa Nadal. Així mateix, tots coneixen esportistes catalans i espanyols campions. Per ells, arribar a ser un campió no és un somni impossible, de manera que la ignició ja s'ha produït al nostre país. Aprofitem-ho!! Potser caldria ajudar una mica a les noies, tot donant a conèixer què fan les esportistes catalanes i espanyoles, quins campionats guanyen, quin reconeixement social tenen. És ben cert que la televisió sempre podria ajudar en aquest sentit, és clar. No obstant, ja els parlem algun cop, de les nostres campiones, a les nostres joves esportistes?

El tercer principi és el dels "Mestres Instructors". Aquí Doyle fa una referència clara a la capacitat de determinats entrenadors i entrenadores d'infondre al jugador o jugadora la confiança necessària per seguir dia rere dia, per seguir millorant i aixecar-se davant els obstacles que, inevitablement, es trobaran, com ara períodes difícils o lesions. Recordem que la confiança no es compra ni es ven, ni tampoc bé de fàbrica (com alguns sembla que pensin); la confiança es guanya dia a dia en veure que som capaços d'assolir reptes. La nostra feina com entrenadors i entrenadores és plantejar-los aquests reptes als nostres jugadors i jugadores, tot dissenyant entrenaments i competicions amb objectius difícils i alhora assolibles, amb dificultat gradual. No serviran per a res els exercicis massa fàcils que tots saben que acaben per avorrir, però tampoc aquells tan difícils que no es poden assolir i minven l'autoconfiança. La nostra mestria com a entrenadors es troba en assolir el

punt mig i també en saber transmetre'ls els missatges més adients, que els engresquin els estimulin a donar el millor d'ells mateixos. Potser un entrenador també necessiti 10.000 hores de pràctica...

Així doncs, cal no oblidar que el desenvolupament de talents és a les nostres mans, és el nostre repte i la nostra responsabilitat com a entrenadors esportius. La societat ens ho demana, i la recompensa com a satisfacció personal està assegurada. És aquí també on un coach esportiu resulta ben valuós per ajudar a l'entrenador actual a desenvolupar el talent dels joves esportistes; així ho han entès ja alguns entrenadors que han pogut gaudir de l'acompanyament d'un coach durant una temporada o una part de ella. Des d'aquestes pàgines us invito a acostar-vos al món del coaching esportiu i descobrir tot el que pot fer per vosaltres, els entrenadors esportius.

Per Montse Cascalló Piqueras  
Coach esportiu, entrenadora i postgrau en psicologia de l'esport per l'UAB  
*montse.cascallo@mcoach.cat*

