

Montse Cascalló Piqueras

COACH ESPORTIU, ENTRENADORA I POSTGRAU EN PSICOLOGIA DE L'ESPORT PER L'UAB  
MONTSE.CASCALLO@MCOACH.CAT

# Els nous reptes de l'entrenador actual (I)

**Per potenciar el talent es necessiten moltes hores d'entrenament, que es poden trobar jugant en equipaments urbans**

**A**ny 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 a 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 per continuar entrenant. Sembla que avui ningú 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 culpa que el seu fill no sigui un crac és de l'entrenador; després tenim els mateixos jugadors, al-



trenadors, 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 rebí de fora. Per aquest motiu, m'agradaria compartir aquí una



Fer esport al carrer és una bona manera de potenciar el talent

**ACONSEGUIR QUE UN NOI O NOIA ARRIBI A SER, UN DIA, CAMPÍO O CAMPIONA ÉS UNA DE LES TASQUES MÉS GRATIFICANTS PER A UN ENTRENADOR**

guns dels quals no respecten la figura de l'entrenador (tampoc la de pares i mestres) i que arriben a criticar fins i tot les seves decisions tècniques; finalment, els mateixos directors tècnics, sovint crítics amb els joves entrenadors i massa enfenats 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 sobre la qual s'ha escrit molt. Avui voldria acostar-vos a un altre dels reptes actuals dels en-

lectura força interessant sobre el desenvolupament del talent. Es tracta del llibre 'Las Claves del talento. ¿Quién dijo que el talento es innato?', de l'autor nord-americà **Dan Coyle**, editat a l'octubre del 2009. En aquest llibre, l'autor resumeix el fruit de la seva recerca personal sobre el desenvolupament del talent (esportiu, musical, etc.), 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 a vegades pot resultar massa científic i tot, crec que el més 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. Avui parlarem del primer principi i deixarem els dos següents per al pròxim número del 'Fem Sport'.

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 practi-

qui moltes hores amb un nivell alt d'atenció i millorant continuament 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 descansen diumenge, encara més). Sembla 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 s'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, etc.). En aquest punt, seria bo reflexionar sobre la necessitat d'aconseguir més equipaments urbans (porteries, cistelles, xarxes de volei...) 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 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 on els entrenadors tenim la nostra responsabilitat i capacitat d'actuar perquè coneguin la gran quantitat d'opcions que tenen per invertir el seu temps d'oci lliure 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 disfrutin i tinguin la pilota als peus o a les mans moltes hores. ¿Com ho veieu? ¿Us repta la idea? ■