

Necessitats psicològiques de l'entrenador de tennis de taula

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

NECESSITATS PSICOLÒGIQUES DE L'ENTRENADOR DE TENNIS DE TAULA

RESUM

El present article tractarà sobre algunes de les necessitats psicològiques de l'entrenador de tennis de taula. Ens referim al control de les seves pròpies emocions, a la direcció del grup de jugadors, a la gestió de l'entorn més immediat, i, finalment a l'ensenyament de l'esport. Tot això, tant en la sala d'entrenament com des de la banda en la competició.

El nostre objectiu en aquest escrit no és solament descriure i justificar la importància d'aquestes necessitats, també ens plantejem oferir una sèrie de pautes d'actuació als entrenadors orientades a satisfer aquests requeriments psicològics. En aquest sentit es detallaran procediments d'ajustament de l'activació, criteris per variar l'estil de direcció grupal, estratègies per educar l'entorn del jugador i tècniques d'establiment d'objectius per facilitar la transmissió eficaç de coneixements.

INTRODUCCIÓ

Per vertebrar l'exposició del tema, partirem de la figura d'una piràmide dividida transversalment en quatre parts. En cadascuna d'elles col·locarem una necessitat psicològica de l'entrenador de tennis de taula. Aprofitarem la figura per representar gràficament les relacions de dependència entre aquestes necessitats. Així, en la base de la piràmide col·locarem el control emocional. Per sobre, situarem la direcció grupal. Immediatament després la gestió de l'entorn i, en la cúspide de la piràmide, l'ensenyament de l'esport. En un principi, per tal de poder satisfer una necessitat superior hauran de satisfer-se abans totes les seves inferiors.

A continuació definirem l'objectiu de cadascuna de les necessitats esmentades.

Necessitats psicològiques de l'entrenador de tennis de taula

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Necessitats Psicològiques de l'entrenador de tennis de taula	Objectiu
Control emocional	Rendir al 100 % com entrenador
Direcció grupal	Disposar condicions en el grup de jugadors facilitadoras de l'aprenentatge
Gestió de l'entorn	Evitar que les condicions externes al grup de jugadors interfereixin l'aprenentatge
Ensenyament de l'esport	Transmetre eficaçment coneixements

Per avançar un pas més, concretarem les pautes que es consideren necessàries per afrontar aquestes necessitats.

Necessitat psicològica	Pautes d'afrontament de la necessitat
Control emocional	- Ajust del nivell d'activació
Direcció grupal	- Reforç, càstig i extinció - Variació de l'estil de direcció grupal - Pautes de direcció des de la banda
Gestió de l'entorn	- Normatives per regular la relació del grup amb l'entorn - Educar a l'entorn perquè no interfereixi (pares, amics, etc.)
Ensenyament de l'esport	- Establiment d'objectius

Tractarem a continuació cadascuna de las pautes incloses en la taula anterior.

Necessitats psicològiques de l'entrenador de tennis de taula

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

PAUTES D'ACTUACIÓ

Ajustament del nivell d'activació

Perquè un individu rendeixi al màxim de les seves possibilitats en una tasca necessita un determinat nivell d'activació. Per assolir-lo és precís plantejar-se les següents qüestions:

1. Quin nivell d'activació necessito per realitzar correctament aquesta tasca?

- a) Suposem que la tasca consisteix en donar instruccions des de la banda.
- b) Suposem també que aquest entrenador precisa entre un 6 i un 8 d'activació per executar aquesta tasca al seu màxim nivell.

2. En quin nivell d'activació estic ara?

- a) L'entrenador ha d'aprendre a interpretar les senyals d'activació que li envia el seu cos.
- b) Suposem que es troba en un 9 d'activació.

3. Què tinc que fer per ajustar-me?

- a) En aquest cas concret, ha de relaxar-se un punt.

Per aconseguir l'ajustament de l'activació, l'entrenador disposa dels següents recursos:

Pautes per relaxar	Recurs	Pautes per activar
Pensar en el que tinc que fer per rendir	Pensaments	Pensar en les conseqüències d'una mala competició
Evocar imatges relaxants	Imatges mentals	Evocar imatges activadores
Respiracions lentes/profundes	Respiració	Respiracions ràpides/curtes
Quedar-se quiet	Exercici	Exercicis físics explosius

Necessitats psicològiques de l'entrenador de tennis de taula

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

L'ajustament tindrà que practicar-se

En totes les situacions de l'entrenament que ho requereixin perquè es mostri efectiu en competició. Perquè els recursos exposats obtinguin l'efecte esperat hauran d'entrenar-se regularment abans de sotmetre's a prova.

Reforçament, càstig i extinció

Per comunicar-se eficaçment amb els seus jugadors, l'entrenador ha de construir els seus missatges en funció de l'objectiu que persegueixen i del jugador a qui van dirigits. Els principis de l'aprenentatge (reforçament, càstig i extinció) poden ser criteris al servei de l'entrenador en el moment de construir aquests missatges.

Principi	Per què serveix?	Quan fer-lo servir?	Com fer-lo servir?
Reforç	Per aprendre noves conductes desitjables Per mantenir conductes desitjables	Molt al principi i poc després Sovint quan el caràcter del jugador ho exigeix	Just després que el jugador emeti la conducta desitjable Reforçar també les aproximacions a la conducta desitjable
Càstig	Per eliminar conductes no desitjables	Quan la conducta no es pot permetre	Avisar primer Tornar a admetre al jugador No castigar amb exercicis físics No perjudicar a l'equip
Extinció	Per eliminar conductes no desitjables	Quan la conducta sí pot tolerar-se Quan es pretén cridar l'atenció	Prescindir completament del jugador

Necessitats psicològiques de l'entrenador de tennis de taula

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Variació de l'estil de direcció grupal

Si acordem que són tres els estils bàsics de direcció del grup (directiu, democràtic i permissiu), destacarem que cap d'ells és vàlid per a dirigir qualsevol situació. Per tant, l'entrenador que millor dirigeixi als seus jugadors serà aquell que millor sàpiga combinar els estils en funció de la situació, l'objectiu i les diferències individuals dins del grup.

Per orientar aquesta gestió, s'exposen a continuació els límits dels estils esmentats:

- a) El límit de l'estil directiu són les possibilitats reals dels jugadors. Si se'ls exigeix per sobre d'aquestes possibilitats, probablement els jugadors no podran fer front a les demandes; pel que és molt probable que es "cremin" i perdin la confiança en el seu entrenador.

Aquells jugadors que encara no saben el suficient del seu esport han de ser dirigits majoritàriament utilitzant aquest estil. Davant situacions límit, on és precís prendre ràpidament una decisió, i en aquelles tasques mecàniques i rutinàries que no exigeixen decisions, tindria que adoptar-se un estil de conducció directiu.

- b) El límit de l'estil democràtic està en el grau d'autonomia dels jugadors. L'entrenador no podrà ser més democràtic que autònoms els jugadors que ha de dirigir. Si ofereix als jugadors més responsabilitat de la que poden assumir, faran un mal us d'ella.

Aquest estil està especialment indicat quan l'entrenador busca la implicació del jugador en la seva preparació esportiva. Jugadors que ja en saben bastant, però que no acaben de voler del tot, responen especialment bé a aquest estil.

- c) El límit de l'estil permissiu es sobrepassa quan l'entrenador perd el control sobre el grup. Per més que els jugadors decideixin per ells mateixos, sempre els ha de quedar clar que ho fan sota el consentiment i supervisió de l'entrenador.

Te que adoptar-se majoritàriament aquest estil de direcció amb jugadors que ja en saben força del seu esport i que demostren voler i estar motivats per seguir progressant. Quan sigui precís donar un respir al grup o preparar-lo per un període de molta exigència, està indicat utilitzar una conducció permissiva.

Necessitats psicològiques de l'entrenador de tennis de taula

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Pautes de direcció des de la banda

Conversant amb els entrenadors que van anar al darrer Campionat d'Europa per a Joves, convinguérem unes fases que tindria que seguir l'entrenador per fer una banda ben orientada psicològicament.

Situació	Pautes d'actuació	Justificació psicològica
Finalitza el joc i el jugador arriba a la banda	No dir res encara. Facilitar que el jugador s'hidrati i es relaxi	El jugador no està en la millor disposició de rebre instruccions
Ja han passat uns minuts des que va arribar el jugador a la banda	Captar quins aspectes preocupen més al jugador, a través d'una pregunta general i neutra	Tenir presents les prioritats del jugador en el moment de donar instruccions
El jugador ja ha manifestat la seva opinió	Atenent la percepció del jugador, donar un parell o tres d'idees per el següent joc (tècniques o psicològiques, en funció de les seves necessitats)	Adaptar-se a les possibilitats reals de processar informació que presenta en aquest moment el jugador
El jugador ja ha rebut les instruccions	Resumir les instruccions administrades en forma de paraules clau	Facilitar el record de les instruccions durant el joc
Abans que el jugador abandoni la banda	Buscar complicitat amb el jugador mitjançant expressions o de rituals	Recolzament emocional
Quan el jugador abandona la banda	Paraules d'ànim i de confiança	Ànim general

Durant el joc, la conducta de l'entrenador des de la banda tindria que regir-se pels següents paràmetres.

- Limitar-se a animar al jugador.

Necessitats psicològiques de l'entrenador de tennis de taula

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

- Abstenir-se de donar instruccions tècniques, ja siguin verbals o gestuals.
- Reforçar al jugador quan lluita amb cap, quan es recupera d'una sotragada psicològica, quan pren decisions encertades i quan és rigorós amb la tàctica; més que quan fa un punt, remunta un marcador advers o està en una situació crítica.
- Comentar la jugada amb els jugadors de la banqueta.
- Prendre nota de les incidències del joc, de manera que aquests apunts faciliten l'organització de les properes instruccions que tindrà que donar des de la banda.

Totes aquestes pautes pretenen fomentar l'autonomia del jugador durant el joc i facilitar el procés d'aprenentatge dels esportistes.

Normatives per regular la relació del grup amb l'entorn

Qualsevol relació del grup de jugadors amb el seu entorn immediat (pares, amics, etc.) pot regular-se mitjançant normes escrites que eviten la interferència d'aquestes relacions en el procés d'aprenentatge i/o en el rendiment individual i col·lectiu dels jugadors.

Per exemple, durant els darrers Campionats d'Europa de Tennis de Taula per a Joves, celebrats a Txequia, el Seleccionador Nacional va demanar als pares dels jugadors que hi assistiren que no parlessin amb els seus fills durant l'interval comprès entre les dues hores anteriors al partit i l'hora posterior al mateix.

Quan aquesta norma no era respectada, es mantenia una reunió amb els pares dels jugador que l'havien infringit. No tant per sancionar-los, si no més aviat per fer-los prendre consciència de la relació entre aquesta norma i el rendiment del seu fill.

Educar l'entorn perquè no interfereixi

Amb el mateix objectiu anterior pot educar-se l'entorn del jugador en els principis psicològics més bàsics que regulen l'activitat esportiva. A tall d'exemple inclourem uns fragments d'un article redactat per orientar als pares interessats en contribuir al programa esportiu dels seus fills.

Necessitats psicològiques de l'entrenador de tennis de taula

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

SER NOMÉS PARES

Plantejament

Partim de la base que, en les taules i en els pavellons, no solament es formen jugadors professionals de tennis de taula. D'aquests, en sortiran finalment uns pocs. Nosaltres entenem que, en les taules i en els pavellons, també es formen persones. Si volen, persones motivades per rendir al màxim de les seves possibilitats; aprenentatge que els hi valdrà per a altres moltes coses en la vida.

De vegades, veient el comportament d'alguns pares, temem ser els únics que reconeixem en aquest esport una eina ideal per a forjar persones. De vegades, el tennis de taula sembla l'excusa perfecte per projectar il·lusions i frustracions. Altres, es converteix en el hobby familiar del cap de setmana. En resum, massa sovint se'n fa un mal us de les possibilitats formatives d'aquest esport.

Si els sembla bé, classificarem els diferents tipus de pares que habiten els pavellons on es celebren els partits que disputen els seus fills. Aprofitarem l'ocasió per suggerir unes pautes d'actuació a mesura de les necessitats de cada tipus de pares. Això sí, des del més absolut respecte a la figura i a la labor dels pares.

Pares desinteressats

Probablement cap d'aquests pares estigui llegint el present article. És més, difícilment en veureu a un d'ells ocupant un seient d'un pavelló. Justament és aquesta manca d'implicació en la programació esportiva del seu fill la que el defineix. El seu comportament mai restarà en l'educació integral del seu fill, el problema és que tampoc sumarà. Recordi's que ja hem dit que necessitem de la col·laboració dels pares per fer persones dels jugadors.

Potser no estiguen participant, senzillament, perquè no sabeu com fer-ho. Ningú us ho ha explicat, mai ho heu demanat, tampoc a ningú se li ha acudit. El cas es que no sabeu per on començar. Si és així, per favor, pregunteu. Pregunteu al monitor o entrenador del vostre fill com posar la primera pedra. Ben segur que us oferirà més d'una opció que us farà el pes i no us traurà més temps del que just disposeu per acompanyar al vostre fill.

De tota manera, mai prometeu més dedicació al programa esportiu del vostre fill de la que pugueu oferir. No acomplir amb les expectatives del vostre fill, li restarà il·lusió per continuar amb el programa.

Pares entrenadors sense titulació

Es col·loquen estratègicament prop de la banda o en l'horitzó de la mirada del fill mentre juga. Disposen d'unes enormes cordes vocals i d'un sofisticat codi de senyals per indicar la tàctica a seguir en cada moment del partit. S'enfaden quan el seu fill, per poder seguir la tàctica de l'entrenador, desaten les seves instruccions. Es molesten

Necessitats psicològiques de l'entrenador de tennis de taula

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

quan interpreten que el seu fill no segueix les instruccions al peu de la lletra, oblidant que la tasca del rival és dificultar aquesta posada en escena. Critica sense manies als àrbitres, discrepa amb l'entrenador i es discuteix amb els directius que no estan d'acord en que el seu fill és el millor. Quan el nen arriba a casa comença la segona part del partit.

Els pares entrenadors sense titulació haurien de prendre consciència de tres conseqüències que la seva conducta té en el funcionament dels seus fills, a saber:

- a) El fill perd la concentració, al tenir que estar més pendent de les instruccions del seu pare que de l'evolució del partit.
- b) El fill es posa nerviós, al sentir-se contínuament observat i judicat. Sap que si no juga a gust del pare, o perd, hi haurà esbroncada en arribar a casa.
- c) El fill es confon, en entrar en contradicció les instruccions del pare amb la tàctica de l'entrenador.

Si realment està convençut que l'entrenador te una idea equivocada sobre com ha de jugar el seu fill, li ho comenti. Però a l'entrenador, mai al seu fill. Busqui un bon moment, mai en calent just després del partit, sempre tranquil·lament des del respecte al seu treball. D'aquesta manera, una vegada estiguin els dos d'acord, només li arribarà al seu fill una sola fletxa: la de l'entrenador. Que al jugador li arribi una sola fletxa, no és únicament bo per aquest tipus de pares; ho és per a tots sense excepció. Si vostè no entén de tennis de taula, confíi a l'entrenador aquest àmbit de l'educació del jugador i reforci, sempre que pugui, la seva actuació davant del seu fill.

Si a partir d'ara, no es pren les coses tan seriosament, vostè serà el primer en notar el canvi. Si cada vegada que el seu fill falla una pilota "tonta", en lloc de criticar-lo l'anima, potser deixi de cometre tantes errades seguides. Si li reforça l'esforç per arribar a una pilota impossible, en ves de reprimir-lo per no haver arribat, probablement comenci a tornar-ne més d'una en cada partit.

Pares assistència tècnica en carretera

La mare sol ocupar-se de reposar les samarretes i de subministrar els entrepans en el moment precís. La germana petita és l'encarregada d'omplir d'aigua el bidó cada vegada que es buida. El germà gran, si és espavilat, s'encarrega de la filmació; no vagi a ser que guanyi al campió de la passada edició del campionat i no en quedi constància. El pare, apart de portar el cotxe, fa de psicòleg en triar les tres paraules justes abans que abandoni la graderia el protagonista.

En altres paraules, ell només ha d'ocupar-se de jugar, perdó, de guanyar. Sí, si, de guanyar, perquè si després de tot aquest esforç col·lectiu no guanya, ningú li dirà res, ningú li farà mala cara; però ell sabrà perfectament que ha decebut al seu equip. Ho sabrà perquè l'altre dia, quan va guanyar, tot i que sense gaire esforç, el varen rebre amb honors de capità general.

Tot aquest muntatge, apart de mostrar una peculiar forma de resoldre el temps lliure

Necessitats psicològiques de l'entrenador de tennis de taula

Autor: Josep Mari
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

dels caps de setmana, impedeix al jugador la magnífica oportunitat d'aprendre a buscar-se la vida, a espavilar-se tot sol. Aquesta autonomia la considerem absolutament imprescindible per formar-se personalment i per arribar a l'élite esportiva. Si de veritat ho fa bé i algun dia el porten a competir a l'estranger, per exemple a Txequia, llavors qui li donarà tot aquest suport?. Aquí et vull veure! Per fer-li un favor a curt termini, li estem fent una mala jugada a llarg termini.

Pares ben orientats psicològicament

En honor a la veritat, no vull acabar aquest recorregut per la geografia dels nostres pavellons sense fer referència a una espècie que, sortosament, s'està reproduint en progressió geomètrica; els pares ben orientats psicològicament. Se'ls podria descriure breument dient que, bàsicament, de l'únic que fan és de pares.

Cedeixen el seu fill a l'entrenador i entenen que part de l'admiració que fins ara el seu fill els destinava, a partir d'ara s'haurà de repartir amb el tècnic. No es mostren competitius amb els seus fills i no relativitzen les victòries dels fills amb les seves batalletes de joventut. Quan els fills se senten frustrats perquè les coses no han sortit com s'esperaven, són els primers d'ajudar-lo a fer-li veure el costat positiu de la situació. Aquests pares, també es caracteritzen per mostrar auto-control davant dels fills; només així, predicant primer amb el seu exemple, poden després exigir als seus fills una conducta esportiva. Reforcen l'esforç, la progressió i el divertiment jugant. Quant no han vist el partit, el primer que pregunten és: t'ho has passat bé?, ja et surt millor el revés?, has fet amics?; enlloc de: has guanyat?, o pitjor encara: per quant has perdut avui?.

Espero haver-vos fet reflexionar. Prendre consciència és el primer pas per canviar un comportament per un altre de millor.

Establiment d'objectius

El simple fet d'establir-se objectius augmenta en més d'un 50% la quantitat de treball per aconseguir-los. Si quan s'estableixen es compta amb la implicació del jugador, aquesta xifra pot augmentar sensiblement. Ací radica la contribució d'aquesta tècnica psicològica a la facilitació de l'aprenentatge.

La tècnica d'establiment d'objectius compren els següents passos:

1. Establir objectius en el temps.
2. Definir els medis de treball necessaris per assolir-los.
3. Concretar els sistemes d'avaluació necessaris per saber si amb aquests medis s'estan aconseguint aquests objectius, en els terminis previstos.

Necessitats psicològiques de l'entrenador de tennis de taula

Autor: Josep Marí
Psicòleg del CAR
Centre d'Alt Rendiment Esportiu
Sant Cugat del Vallès
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

Vegem tot seguit algunes de les característiques que hauran d'acomplir els objectius perquè facilitin l'aprenentatge de les habilitats implicades en el tennis de taula.

Característica	Explicació
Clars i detallats	El jugador ha de saber exactament què es busca en cada moment de la preparació y què té que fer per aconseguir-ho.
Positius	És millor centrar-se en les oportunitats que en les limitacions.
Realistes	Han de ser possibles, però molt difícils. Han de ser realistes, però també desafiants. En cas contrari no motivarien al jugador a invertir esforç.
Controlables	El propi jugador ha de tenir la possibilitat d'avaluar-se a sí mateix de la consecució dels seus objectius.
Temporals	Per facilitar la motivació del jugador, els objectius han d'estar fixats en un termini temporal concret. Els objectius concrets de la sessió, han d'estar lligats als del cicle, i aquests als de la temporada.
A varis nivells	Han de fixar-se objectius a nivell esportiu (psicològic, tècnic, tàctic i físic) i a nivell personal (família, amics, etc.) perquè la consecució d'uns faciliti la dels altres.

CONCLUSIÓ

Amb aquestes pautes esperem haver atès algunes de les necessitats psicològiques de l'entrenador de tennis de taula. Si us hi heu sentit identificats en algun moment, no haurà pas estat casualitat; doncs moltes de les necessitats i pautes contingudes en aquest article les he après directament de vosaltres.

Josep Marí
Psicòleg del CAR