

L'ESPORT FORMATIU

Un llibre de club per a entrenadors, pares, aficionats i jugadors.

24è Premi Serra i Moret per a obres i treballs sobre civisme

Modalitat: assaig

JOAN ARUMI PRAT

ÍNDEX

	Pàgina
L'origen del llibre	6
 PRIMERA PART: L'ESPORTISTA	
Capítol 1: les condicions bàsiques de l'esport formatiu	12
Capítol 2: i vas creixent...d'edat, però no d'alçada	29
Capítol 3: l'esportista intel·ligent	59
 SEGONA PART: L'ENTORN DE L'ESPORTISTA	
Capítol 4: els companys	87
Capítol 5: les autoritats: Els pares i els entrenadors	101
Capítol 6: la justícia	123
 TERCERA PART: CONCLUSIONS	
Capítol 7: Quan l'esport és formatiu ?	128
 BIBLIOGRAFIA	 132

Joan Arumí i Prat

Ha estat jugador durant 25 anys del Club Bàsquet Vic i actualment és entrenador. Professor a la Llicenciatura de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (C.A.F.E.) de la Facultat d'Educació de la Universitat de Vic.

Agraïments:

El joc comença i de sobte el temps sembla no existir....

Abans de llançar la pilota la mare (dels Prat Aliberch de Sta. Eulàlia de Riuprimer) i el pare estableixen a la perfecció les regles i les rutines a seguir. Entre germans i amics, en especial en Joan i en Carles, la pilota es llança, es xuta... i fins i tot es crema com si d'ella en surtis el foc de les emocions. Els Joans t'entrenen i t'ensenyen què hi ha quan passes la pilota, tot un partit, tot un món ple de gent diferent. Llavors si mires avall veus la pilota petita i si mires amunt les institucions. Entre el Club Bàsquet Vic i la Facultat d'Educació de la Universitat de Vic quatre pedalades i mil pensaments. Procura's passar la pilota als estudiants de CAFE i te la retornen perquè sigui jo qui pensi. Ja saps Mireia que formes part de l'empenta que portem.

Finalment hi ha un 2x0 interessant, sempre cooperant. A la Bibiana perquè el 3x0 segueixi així.

Lo educativo de las prácticas deportivas, no es el aprendizaje de sus técnicas o tácticas, ni siquiera los beneficios físicos y psíquicos de una buena preparación física que sustenta su rendimiento, sino que lo realmente, y único educativo son las condiciones en que puedan realizarse esas prácticas que permitan al deportista comprometer y movilizar sus capacidades de tal manera que esa experiencia organice y configure su propio yo, logre su auto-estructuración. Pero, que el sujeto, conozca, evalúe su auto-estructuración y sea consciente de ella, es posible sólo cuando la experiencia propuesta deja las opciones abiertas a las libres decisiones de la reflexión individual y satisfacer la exigencia de crear una propia visión de esta experiencia. Ésta, excede el marco de los fenómenos tratados y puede configurar sistemas de categorías cognitivas que irán definiendo una auto-estructuración de la personalidad del que ha vivido así la práctica.

Seirul.lo, F. (Dins Blázquez Sánchez, 1995).

L'Origen del llibre.

Porto alguns anys compaginant l'àmbit educatiu amb l'esportiu. La feina i l'oci s'han barrejat de tal manera que se'm fa difícil separar les tasques laborals de les que són aficions. Observar activitats i conductes esportives em porta per via directa a reflexionar i analitzar aquestes accions des d'una òptica pedagògica. És així, a partir de veure partits, entrenaments, competicions i tot allò que passa al voltant de l'esport on comença l'origen del llibre. En concret, però, són tres situacions, més o menys simultànies, les que em fan reflexionar i atrevir-me a entrelligar-les per anar construint l'assaig que ara teniu a les mans.

La primera situació es va donar en una conversa amb un professor, company de feina. Ja feia temps que discutíem com avaluar les activitats esportives realitzades pels estudiants fora de l'escola, ja fos fent d'entrenador o com a practicant. Era un tema que venia de feia un parell d'anys i que no s'acabava de resoldre. Per a mi era obvi trobar una fórmula per tal d'avaluar aquest tipus d'activitats, però la qüestió no estava tan clara. Durant aquesta conversa el meu company va comentar que una activitat és realment formativa quan la persona que la practica, que l'observa, que la gaudeix en fa un procés racionalitzable, que reflexiona sobre l'activitat i busca explicacions sobre el que hi ha viscut. L'estudiant havia de ser capaç

de fer aquesta reflexió però a més, per tal de ser una activitat avaluable era necessari que aquesta reflexió quedés reflectida en una memòria, un treball escrit on s'hi expliqués en profunditat tot el què havia passat, des de les petites anècdotes, els sentiments viscuts i el procés experimentat al llarg de tota l'activitat.

La segona situació que m'empeny a escriure el llibre va ser una vivència personal. Quan aquesta conversa amb el company professor es va produir, cap allà el mes d'abril, jo estava decidint si volia acabar la meva carrera esportiva o la prorrogava un temps més. Decidir deixar de fer una activitat quan portava vint-i-cinc anys fent-la no em resultava fàcil. Jugava a bàsquet, d'una manera continuada i ininterrompuda, des dels cinc anys i això em significava haver creat uns lligams i unes obligacions que no sabia com les reemplaçaria. Els sentiments de cansament després de tants anys i el de seguir jugant es barrejaven i em creaven confusió. I dins aquesta confusió, la conversa anterior em va fer plantejar-me diverses preguntes: M'havien servit de res tants anys jugant a bàsquet ? Com els podia avaluar ? Valia la pena seguir jugant ? Tant de temps jugant per evaporar-se tot en un moment ? Havien estat realment formatius tots aquells anys jugant a bàsquet ? Vaig creure ràpidament que tots aquells anys havien d'haver servit d'alguna cosa. Hi havia pensat molt amb la meva pràctica esportiva i que pel fet de buscar els per què, els pros i els contras de cada situació esportiva viscuda havia

d'haver estat formatiu. A més havia estudiat una carrera que em permetia mirar-me el món esportiu des d'una posició més allunyada, crec que més raonada. Però tan ràpida i afirmativa va ser la resposta com la buidor que venia després. El què faltava era ordenar tots aquests pensaments, escriure'ls en una memòria, relacionar-los amb els meus coneixements i experiències i a la vegada relacionar-los amb la meva manera de ser i de pensar. Associant comportaments, comparant situacions, extrapolant anècdotes... Potser m'ajudaria a saber si la pràctica de l'esport havia influït sobre la meva manera de ser, o per contra no hi havia fet ben res.

Finalment la tercera situació en què em vaig trobar i em va fer despertar els valors competitiu i d'autosuperació, va ser l'aparició de la biografia del jugador de futbol més mediàtic que hi pugui haver. Jo també volia ser com en David Beckham i tenir la meva pròpia biografia esportiva. Vaig veure la presentació del seu llibre per la televisió, l'estava signant envoltat d'una gran quantitat de noies i enlluernat per una multitud de flaixos de càmares que es disparaven una darrera l'altra. Quan veus aquestes imatges de seguida et deixes transportar, és fàcil somiar que ets el protagonista i que estàs al mig d'una gentada que t'admira, que vol que li facis una salutació o un petó. Ràpidament et veus a tu mateix somrient i essent l'home més feliç del món. Despertes de seguida i t'adones que jugues en un equip de regional, en uns camps de mala mort i que amb molta sort et

venen a veure els pares, la xicota i algun amic. Però la qüestió que m'importava era, què explicava en David Beckham en la seva biografia? Suposava que devia explicar la seva experiència en el món del futbol, què li havia passat, què havia sentit, qui eren els seus companys i qui no, partits que havia guanyat i havia perdut... Com que ser com en David Beckham a nivell esportiu ja no hi era a temps, almenys procuraria ser com ell en el fet d'escriure la pròpia biografia esportiva. I encara que les dues biografies podrien tenir un mateix fil conductor, l'esport, segurament no s'assemblarien en res. Ell parlaria d'un esport d'elit, professional, on s'hi mouen molts diners i interessos i jo hauria de parlar d'un esport amateur, on si s'hi mouen diners són els justs per mantenir el club i pagar les competicions.

Les tres situacions explicades anteriorment em permeten arribar a l'origen del llibre. He de reflexionar sobre l'esport per tal de fer-lo formatiu, per tal de descobrir quines són les condicions que el fan formatiu. L'anàlisi de la biografia esportiva m'ha d'ajudar a conèixer aquestes condicions bàsiques educatives. Em sembla essencial partir de la base que qualsevol esport pot ser formatiu i no fer particions innecessàries que porten a mals entesos. L'esport amateur pot ser formatiu, igual que el d'elit, igual que l'esport per discapacitats, igual que l'esport per tothom, igual que l'esport federat... Escriure el llibre em permetrà organitzar les idees sobre l'esport que m'he anat formant al llarg d'uns quants anys però, sobretot, em servirà per

consolidar i expressar la manera que un té d'estar i d'actuar en el món esportiu.

El llibre està dividit en dues parts. La primera es centra en l'esportista i en les tres etapes evolutives: El nen o la nena esportista, l'adolescent i l'esportista sènior. En aquesta primera part es pretén respondre a com ha d'actuar l'esportista per tal que l'esport que practiqui li sigui formatiu. La segona part va dirigida principalment a donar orientacions de com ha d'intervenir l'entorn de l'esportista per tal de fer de l'esport un instrument el màxim d'educatiu possible. Finalment hi han unes conclusions on es resumeixen els aspectes de l'esport formatiu.

PRIMERA PART: L'ESPORTISTA

CAPÍTOL 1

Pensaments i records d'un esportista I:

"Acabades les classes al seminari, tota una colla baixàvem cap a la parada del bus que ens recollia per portar-nos cap al pavelló. En l'espera, assegut sobre una tàpia, desembolicava el paper de plata de l'entrepà de Nocilla que m'havia preparat la mare. Mirant els cotxes passar, me'l cruspia tot creient que realment em donaria l'energia per triunfar. En l'anunci de la TV de la Nocilla apareixia un nen de la meva edat, pèl roig i pigat, que intentava fer bàsquet. Amb l'ajuda de la Nocilla i del mític jugador Epi, aconseguia un bàsquet increïble. Aquells dos personatges, el nen i l'Epi, van construir la meva primera història de l'elit."

1. Les condicions bàsiques de l'esport formatiu.

Em sobta quan veig una nena o un nen petit enfundat en una camiseta del Barça o de qualsevol equip d'elit. M'aturo a pensar amb els seus pares i del fet de com tracten aquella il·lusió que transmeten al seu fill o filla. De ben segur que hi ha pares per tot però m'esgarrifa pensar en aquells que quan posen la camiseta al seu fill, ja el veuen jugant amb el Barça. Però a més de tenir aquesta il·lusió, que és molt legítima, actuen totalment enganyats per l'aparença del seu fill. Ja en parlarem més endavant d'aquells pares que pressionen els seus nens i nenes, que els corregeixen constantment, que els criden pensant-se que ho han de fer tot bé a la primera... El què ens interessa és saber què veuen i què obliden aquests pares, reitero que només alguns, en els seus fills. Estem en una societat productiva, necessitem resultats immediats i el món de l'esport ofereix uns productes molt ben acabats: Esportistes rics, amb bona imatge, sans i atractius. I és clar que alguns pares no dubten, volen pels seu fill o filla el millor, volen aquell model perfecte, aquell producte insuperable en qualitat. A més la televisió ens ofereix els productes acabats, com si darrera d'ells no hi hagués res, com si haver arribat allà no hagués costat esforços i sacrificis. S'oblida, doncs, tot el procés que hi ha hagut per tal d'aconseguir el producte final. L'esport formatiu ha d'insistir en el procés, en la formació de la persona i ha d'oblidar la formació d'un professional. Els pares han d'identificar el

procés per tal de gaudir-ne i oblidar tant com puguin el producte final que en resultarà. I el mateix passa amb els entrenadors que no han de programar entrenaments amb la finalitat d'aconseguir grans esportistes d'elit, finalitat en la qual hi cauen sovint, sinó programar entrenaments per formar persones que practiquen un esport.

Les finalitats que ens han de guiar en aquest procés de formació de la persona les recollirem del món educatiu. El món educatiu i l'esportiu estan tant propers que no cal buscar noves finalitats ni nous objectiu. Les dues finalitats bàsiques en el món de l'educació: integrar l'individu a la societat i ensenyar-li a ser autònom i a pensar per ell mateix, també es poden aplicar en l'àmbit esportiu. Dit d'una altra manera i generalitzant-ho en el món esportiu podem dir: l'educació i l'esport s'han de proposar socialitzar la persona i, al mateix temps, formar consciències crítiques. És cert que podem concretar aquestes dues finalitats i dir: L'esport ha d'integrar la persona en un club (una comunitat) i ha de formar una consciència crítica envers la seva pròpia actitud i la de tots aquells que l'envolten.

Un cop descrites aquestes condicions bàsiques de l'esport formatiu iniciem el procés. Quin és el punt de partida de l'esport formatiu?

L'esport practicat

Durant un temps va haver-hi un anunci de televisió d'un cotxe, dels anomenats esportius, l'eslogan del qual era el següent: "*Esportivitat sense esforç*"; me'l mirava i em treia de polleguera. Ara ja no calia entrenar, ara ja no calia seguir un procés, anem directa al producte final. Et compres un cotxe i ets esportista. Amb les mans al volant i sense haver fet el mínim d'esforç seràs molt ràpid i podràs viure les sensacions de la velocitat, seràs potent i podràs viure el que és una arrencada a màxima potència.

El cert és que no cal indignar-se. La publicitat utilitza molt sovint els valors de l'esport o les grans estrelles de l'esport per vendre'ns els seus productes. Intenta seduir-nos a través dels millors esportistes per tal que comprem unes determinades sabates esportives o bé un joc amb el qual podrem viure exactament allò que ells viuen en un camp de joc ple a vessar d'espectadors. Fan néixer en el consumidor la il·lusió d'arribar a l'elit. Els infants s'ho poden creure i fins i tot arribar a somiar que amb aquelles sabates faran gols espectaculars, però, per a qui ha de quedar clar, que calçant unes sabates o unes altres no es garanteix arribar a l'elit, és per a tots aquells que els envolten.

Penso que no cal indignar-se veient com la publicitat ens utilitza si coneixem que: l'esport, com a producte de consum, produeix unes conductes que l'allunyen cada vegada més de la concepció de l'esport en el seu sentit tradicional de disciplina i entrenament i que, el punt d'inici de l'esport formatiu no és aquest esport consumit sinó l'esport practicat.

Quin tipus d'esport practicat ?

L'esport és realment formatiu quan es practica i es reflexiona sobre aquesta pràctica. Per tant les dues condicions indispensables són: Que hi hagi activitat física (més o menys intensa, de més o menys durada) i que un cop acabada s'hi pensi un moment, encara que sigui un segon, tenint com a base de reflexió les finalitats de l'esport formatiu: la integració al club i aconseguir autonomia per part de l'esportista. En la reflexió no cal fer-se grans preguntes, simplement, per exemple, com ha anat la competició o sobre el què ha sentit o si s'ha equivocat o l'ha endevinada en una presa de decisions. Tota aquesta part reflexiva ja l'anirem descobrint de mica en mica, el que hem de conèixer ara és quin tipus d'activitat física és formativa. Per tant, dins de la gran quantitat d'esports que hi ha, quin és el més formatiu? La resposta és que no hi ha cap esport millor que un altre, tots els esports són formatius. Ja he comentat que qualsevol pràctica pot ser formativa, el que si que és veritat és que en funció de les

característiques de l'activitat pot afectar més a uns aspectes que a uns altres. Com expliquen els Doctors Pere Lavega i Francisco Lagardera parteixen de la hipòtesi que cada activitat física, en funció de la seva lògica interna, de la seva organització, fa emergir diferents conductes motrius. Per tant, en funció de les característiques de cada activitat física, orienta els seus protagonistes a desencadenar diferents conductes motrius. El concepte de conducta motriu suposa considerar la persona com un tot unitari en les seves tres dimensions: cognitiva, afectiva i relacional. Posem alguns exemples per tal de clarificar-ho:

Una pràctica individual com per exemple una persona que surt a córrer, a caminar o a passejar en bici pel seu compte, sense que ningú el guiï, haurà sobretot d'aprendre a escoltar el seu cos, a organitzar i autoregular el seu exercici i això li pot despertar actituds d'autosuperació, de frustració o d'altres.

Una pràctica individual però contra un adversari, per exemple un partit de tennis individual, pot generar grans nivells de competitivitat i una constant comparació de resultats amb els altres que es pot agafar tant de forma positiva (des d'una visió de procés d'aprenentatge, constructiva) com de forma negativa, apareixent l'egoisme i l'enveja contra el contrincant.

Una pràctica on hi hagi companys però no hi hagi adversaris, activitats que es solen anomenar cooperatives, per exemple una colla castellera, en la qual tots s'han d'ajudar per aconseguir fer el millor castell possible. Les activitats cooperatives disposen d'una lògica interna que tendeix a activar processos associats a: la consecució d'un objectiu comú, la presa de decisions compartides, el pacte constant en la resolució dels problemes plantejats i la comunicació motriu entre d'altres.

I un últim exemple, una pràctica en la qual hi hagi adversaris i companys, com la majoria d'esports col·lectius, el futbol, el bàsquet, l'handbol, l'hockey, el voleibol... ha de procurar generar conductes motrius d'equilibri entre la competitivitat que es pot generar per guanyar l'equip adversari i la cooperació dins el propi equip.

Sigui quina sigui el tipus d'activitat totes són interessants i educatives. Hem explicat que per ser formatives el punt d'inici és que han de ser practicades però encara podem anar una mica més enllà. A més de ser practicades han de ser divertides i es aquí on apareix el veritable origen de l'esport formatiu: El joc.

El joc és l'inici de l'esport

El joc és el que ens ha d'iniciar en l'activitat física, en la pràctica formativa. L'esport és el joc més reglamentat, és el final del trajecte. A l'esport d'elit s'hi ha arribat després d'anys i més anys d'anar perfeccionant les seves regles, les seves tècniques i tàctiques i ara, com si diguéssim amb només quatre entrenaments, volem que els nens i les nenes assimilïn tots aquests anys de reglamentació i de perfeccionament i hi juguin perfectament. Pretenem que de cop i volta passin directament a realitzar correctament una activitat tant complexa a tots nivells (motriu, cognitiu i afectiu) sense passar per allò senzill, sense passar per la despreocupació, la disbauxa, el compartir per compartir, el riure per riure... el joc.

De teories sobre el joc n'hi ha moltes i de molt variades. Hi ha teories del joc fisiològiques, biològiques, psicològiques... Teories que expliquen la importància del joc en el desenvolupament personal del nen i la nena i teories que parlen dels aspectes socialitzadors del joc. Trobo especialment interessant les teories que consideren el joc com un element socialitzador. En aquestes teories s'entén el joc com una microsocietat en la qual s'hi associen funcions com l'aculturació, la socialització i l'assimilació dels valors imperants en la societat en què vivim. Per l'aspecte institucional del joc, pel caràcter arbitrari de les regles i la seva forma de transmissió, quasi obligatòria, i per

l'estructura jerarquizada del grup de jugadors el joc constitueix un microcosmos a través del qual el nen o la nena realitza el seu primer aprenentatge de la vida social. Com afirma Piaget: "Els jocs tendeixen a construir una àmplia xarxa de dispositius que permeten al nen la assimilació de tota la realitat, incorporant-la per revivre-la, dominar-la o compensar-la." (Citat per Rios, 1998, pàg. 9). És interessant observar d'un joc o d'un esport, com els nens i les nenes accepten espontàniament unes normes sense tenir la menor idea de la manera i de les persones que han intervingut en la transmissió d'aquestes "lleis". Sense conèixer tot aquest procés de reglamentació és difícil que sigui valorat per un participant que s'ho ha trobat tot fet. El coneixement de com s'han acordat unes normes i de com s'han arribat a pactes ajuda a tenir una idea de l'entorn en el qual et trobes. Ajuda a entendre la dificultat de posar-se d'acord en les regles i a comprendre que aquest pas és imprescindible perquè sinó no hi ha ni jocs ni esports.

Tenia un professor d'Educació Física que ens feia fer la següent pràctica per tal de fer-nos adonar de tot aquest procés. És una pràctica que pot durar diverses sessions, és imprescindible que es desenvolupi en paciència, ja que els acords i els pactes necessiten temps, i es pot realitzar a qualsevol edat. És una pràctica que ha d'anar lligada a la reflexió i el meu professor, que entenia el joc com una microsocietat, extrapolava les situacions, pactes i acords com si fóssim grups

polítics defensants els seus interessos. En la reflexió final creava analogies entre la construcció d'un esport i la construcció de la societat. La pràctica funciona de la següent manera:

L'autoritat (el mestre, el professor, l'entrenador...) divideix el grup d'unes 20 o 30 persones en dos. Disposen cada grup d'un cercol que poden col·locar en qualsevol lloc de l'espai de joc (un pavelló, un espai obert...) i una pilota pels dos grups. A l'inici de tot l'autoritat només diu un objectiu del joc, que és el de plantar la pilota en el cercol de l'equip contrari. És natural que els dos equips vulguin aconseguir l'objectiu sigui com sigui, per això utilitzen la violència, s'empenten, xoquen, s'agafen... Per tal d'arribar amb la pilota al cercol contrari, fins i tot agafen el cercol i el traslladen de lloc. Després de cinc o deu minuts jugant s'atura. És necessari que cada grup assenyali un porta-en-veu, que recollirà propostes del grup per tal d'anar reglamentant el joc i les discutirà amb el port-en-veu del grup rival. Es marquen un parell de regles per cada equip (per exemple: no es pot córrer amb la pilota a les mans, o no es pot tocar a l'equip adversari, o bé hi ha d'haver cinc passades abans de plantar la pilota...) i es torna a jugar. Al cap de deu minuts es torna a aturar el joc, es reuneixen els grups i proposen noves regles i així successivament fins aconseguir un joc tant reglamentat que s'assembla a un esport. En un punt d'aquest procés es veu necessari crear la figura de la justícia (l'àrbitre). La quantitat de regles és tan

gran que és necessari que algú les controli i les faci complir pels dos equips. Els jugadors de cada equip han de reconèixer la figura de l'àrbitre i acceptar la seva imparcialitat.

La pràctica és interessant perquè dóna tot el poder de decisió als ciutadans d'aquesta petita societat que és el joc. Ells són els responsables de decidir cap a on s'ha d'anar. Com és natural aquests ciutadans tenen diferents formes de pensar i creen partits polítics, que pacten regles i maneres de fer. Per exemple, mentre un grup pot estar més preocupat amb la participació de tots els jugadors i demanar regles més democràtiques en què tothom hagi de tocar la pilota, fomentant la passada, l'altre grup pot pensar més en el jugador i com reglamentar la seva acció, que no pugui córrer amb la pilota, que no pugui fer mal als adversaris... Mentre un grup defensa la idea que tots els nois i noies han de participar en el joc, l'altre grup pot pensar només en el resultat final i proposar normes que, per la seva dificultat tècnica o física, excloguin a companys. La reflexió final de les regles que ha anat proposant cada grup i l'orientació que han tingut totes les regles és de molt ben aprofitar per debatre i dialogar entre els companys.

El joc com a punt de partida de l'esport, sobretot en edats primerenques, ha de tenir principalment una intenció socialitzadora,

que ajudi a descobrir en els seus participants totes les actituds, els valors i les normes que, per extensió, també es donen a la societat.

Jugar abans que fer esport

Jugar sempre significa, tant per petits com per grans, que durant una estona ho passaràs bé, que desconnectaràs dels problemes quotidians i retornaràs a la infantesa. Significa la creació d'un món on desapareixen les tensions i apareix la felicitat, un món amb una nova dimensió del temps. En l'ésser humà apareix per instint però quan som adults substituïm el joc, que no és productiu, pel treball, una activitat productiva. El joc en els adults es va oblidant de mica en mica. Apareix de tant en tant com a passatemps, com un element de distensió, apareix en un sopar per arrancar riallades o en una reunió informal per trencar el gel. És cert que molts adults fan esport o algun tipus d'activitat física però l'essència del joc és molt diferent de la de l'esport.

La diferència entre un joc i l'esport, com ja he comentat, és que l'esport està molt més reglamentat, fins i tot té una federació al darrera, la funció de la qual és posar unes regles iguals per a tots els esportistes. Però la gran diferència és a nivell qualitatiu, subjectiu. En el joc hi ha més llibertat, no hi ha un entrenador que em diu quan puc jugar i quan no puc. En el joc sempre es gaudeix, sempre hi ha

plaer per què si es passa malament no hi ha raó de seguir i es pot aturar en el moment que es vulgui. Un aspecte molt important en el joc és que hi ha pacte, es poden discutir les regles, es poden variar i es poden fer a la mida que es vulguin. Sobre aquesta indecisió en les regles es fomenta el diàleg i és el dinamitzador (el mestre, l'entrenador...) del joc qui s'encarrega de fomentar-lo per arribar a acords. En canvi l'esport pot ser un patiment, una activitat totalment desmotivadora, es pot perdre cinc gols a zero però has de continuar perquè encara queden trenta minuts per acabar el partit. Tampoc crec que en l'esport hi hagi llibertat en l'acció, que un entrenador et digui quan pots jugar i quan no és privar la diversió dels jugadors. I en l'esport no hi ha pacte, les regles venen imposades i no hi ha res a dir, per això és tan important la figura de l'àrbitre per impartir justícia. No hi ha dubte, millor un bon joc que fer esport i és feina dels mestres, professors i entrenadors de saber-lo utilitzar.

Un element important en qualsevol joc o esport és la incertesa. El preguntar-se: què passarà? com si fos una història, una pel·lícula... Un joc també ha de contenir aquest ingredient que el fa emocionant. La incertesa ha d'existir sempre i si nó apareix, per tant coneixem o intuïm com acabarà el joc, la podem crear tot variant la situació. La incertesa neix de la creativitat donada per la flexibilització d'unes normes: tenim la possibilitat de canviar equips, de canviar el material amb què es juga, de variar les dimensions del terreny de joc, de

variar les relacions entre companys i adversaris... Totes aquestes possibilitats ens obren noves situacions, noves incerteses. En l'esport també hi ha incertesa, però en funció de quin esport i del nivell o categoria dels esportistes aquesta incertesa es converteix en un element més previsible. Si juga un equip d'una categoria molt inferior contra el Barça de ben segur que guanyarà el Barça.

Mentre la diferència entre joc i esport és en els elements qualitius, elements subjectius difícils d'acotar com la llibertat, la voluntat, la incertesa i el pacte. Les semblances són en els elements quantitius. Tant en un joc com en l'esport hi trobem sempre aquests quatre elements: Un espai on es produeix, un temps, uns jugadors i un material. Com he explicat, el joc permet la modificació d'aquests elements quantitius per tal de crear incertesa, més llibertat i voluntat per part del jugador i fomentar el pacte. D'aquests elements quantitius n'hi ha un que m'agradaria aturar-m'hi un moment, és el del material i dins del material la pilota. M'agradaria aturar-m'hi perquè el considero un material màgic, capaç de captivar a tots els nens i nenes i capaç de ser el denominador comú de molts i molts jocs divertits.

El gran poder de la pilota

Deixeu que us expliqui la fascinació que tinc per la pilota a través d'una experiència que em va passar en un viatge. Qualsevol acció o material pot desencadenar un joc però, en aquesta ocasió, va ser la pilota:

Diari de viatge.

10 d'agost de 1999.

"Arribem a Vieng Kham després de dues hores de viatge. El "bus" fins a Vieng Thong no surt fins d'aquí tres hores i mitja. L'estació de bus és a peu de carretera i al bell mig del poblet. Passen pocs cotxes. Agafo la pilota de tennis de la motxilla per entretenir-me una estona. Tres o quatre nens i nenes estan jugant al carrer. Els passo la pilota, riuen, s'aparten i marxen, tot amagant-se entre les cases i els cotxes, morts de vergonya. Recullo la pilota. Després d'algun intent, una nena s'atreveix a agafar-la i tornar-me-la. Aconsegueixo fer-hi alguna passada, tallada per rialles i comentaris incomprensibles. De mica en mica la vaig passant a tots i ells me la van tornant. Malgrat el meu nul Laosià aconseguixo que se la passin entre ells per ordre. A partir d'aquí anem conquerint nous reptes: compliquem la forma de passar-nos la pilota, arriben més nens i nenes i augmentem l'espai, tota l'amplada del carrer, i canviem l'organització, ens posem en rotllana. La Bibiana col·labora i fem passades no al nen o nena del costat sinó alternatives. Som capaços de complicar-ho molt més i hi posem un defensa al mig. Els costa poc

d'entendre. Cada cop hi ha més nens i nenes i incorporem un nou defensa. Comencem a fer dos equips quan arriba el bus. Ens ha sabut greu marxar. Sabadi.”

Claude Bayer en el llibre l'ensenyament dels jocs esportius col·lectius explica que la pilota representa un objecte misteriós i impressionant que captiva els nens, exerceix sobre ells un atractiu quasi màgic que satisfà la seva necessitat de moviment. La pilota fascina els nens i nenes i els incita a actuar, a córrer i a saltar, a agafar-la i a llançar-la... La pilota és rodona, igual que el món, i és plena de sensacions i actuacions, igual que el món. La pilota constitueix un element de comunicació i de relació. En ella, el nen i la nena hi poden expressar el seu egoisme o la seva solidaritat. La conservació d'un objecte tan desitjat pels altres mostra aquesta voluntat de dominar-los, de ser millor que els altres, de ser el centre d'atenció.

Tenir o no tenir la pilota vol dir moltes coses, no són accions sense importància. En els esports d'equip que es juguen amb pilota, passar-la vol dir compartir, vol dir donar confiança a un company, fer-lo feliç, passar-li el centre d'atenció, és permetre-li afirmar el seu domini. Saber jugar sense pilota en els esports d'equip és un repte, un d'aquells aprenentatges que costen tant d'aconseguir, aquells que es troben al final de les etapes evolutives, representa gaudir observant com juguen els companys, facilitar-los la feina, tenir paciència

d'esperar-la i aplaudir les seves accions. Si aconseguim passar-nos-ho bé amb aquestes accions és que estem molt lluny d'aquell nen o nena que va començar jugant amb una pilota que només volia per ell.

En aquest capítol hem reflexionat sobre l'inici de l'esport formatiu en els infants. La primera condició és que hi hagi pràctica i la segona que aquesta pràctica sigui divertida, provoqui plaer en el participant. El joc és aquella activitat que ens permet aquestes dues condicions i que a partir d'ell podem anar construint cap a l'esport. El joc és el primer pas d'un procés que requereix paciència i tot un seguit de valors que a partir d'ara anirem explicant.

CAPÍTOL 2

Pensaments i records d'un esportista II:

" Maleïda adolescència, s'hauria d'eliminar aquesta etapa en l'evolució de l'espècie humana i passar directament de nen o nena a home o dona. Les moltes preguntes que et vas fent, es van resolent de mica en mica, directament proporcional a la velocitat en què es van difuminant les il·lusions d'arribar a l'elit. Es va aclarint el camí que seguiràs i ja et pots anar esforçant que sembla que el destí estigui escrit. Tens ganes de ser bo i de competir al màxim nivell, entrenes constantment i no escatimes en esforços però hi ha coses que no acaben de quadrar. És una etapa en la qual et plante ges unes preguntes que ningú te les sap contestar però que de mica en mica se't van aclarint. Per què no creixo més ? Per què no sóc més ràpid ? Per què no veig les jugades amb més facilitat ? Vas veient que malgrat entrenar tant, allò de l'elit cada vegada va quedant més lluny. La frustració l'expresses de la següent manera: Si fes dos metres no estaria jugant en aquest equip, si fos una mica més ràpid no estaria aquí, si no fos tant eixelabrat..."

2. I vas creixent... d'edat, però no d'alçada.

L'esportista jove que practica un esport es troba de seguida amb la competició. En funció de la manera com és tractada la competició pot influir d'una manera o altra a la persona. És formativa si és integradora i facilita la participació de tothom, independentment de les capacitats de cadascú. És bona si el seu centre d'atenció és l'aprenentatge del nen o de la nena i no el resultat final. L'esport formatiu ha de lluitar per no caure en l'error de ser un còpia de l'esport d'elit, on l'excés competitiu, els tecnicismes, l'afany de resultat immediat empobreixen la finalitat pedagògica de l'esport. Competir és bo en funció de com és tractada aquesta competició per l'entorn dels jugadors i com és viscuda pel propi jugador. Competir significa esforçar-se, lluitar entre elles dues o més persones per aconseguir un mateix objectiu. Per exemple uns corredors competeixen per veure qui arribarà primer al final de la cursa. I d'aquí se'n deriva un esforç i una autosuperació per tal d'aconseguir l'objectiu. Però estem acostumats a entendre la competició simplement tenint com a referència a l'altre, cosa que ens desperta l'egoisme.

La forma més natural d'entendre la competició és aquella en què l'esportista aconsegueix l'objectiu si, i només si, els altres no

aconsegueixen els seus propis objectius. Aquesta relació entre persones de ser millor que una altra pot generar egoisme i enveges. Un avantatge de l'esport és que és un aparador d'emocions que s'observen, que et mostra en cada una de les seves accions com és i què pensa cada jugador. La competitivitat exagerada és aquella en què hi ha un excés d'egoisme i s'identifica clarament en accions com la d'aquell jugador que mai passa la pilota o en aquell que passa per sobre de l'adversari per tal de guanyar. Molt sovint la competitivitat exagerada es veu reforçada quan aquest jugador s'emporta elogis i recompenses, cosa que provoca un reforçament del seu egoisme. Per no crear esportistes exageradament competitiu cal reforçar i per tant aplaudir no només aquell que fa bàsquet sinó també qui li passa, i s'ha de donar un premi no només el nen o la nena guanyadora sinó també a tots aquells que han participat.

Però aquest aspecte perillós de la competitivitat es pot invertir si és enfocada des de dos punts de vista que a partir d'ara ens serviran com a eix central per a l'explicació de l'esport formatiu. El primer punt és afrontar la competitivitat des de l'aprenentatge. Competir contra d'altres persones o equips ens ajuda a comparar el nostre nivell. Si es perd, s'han d'analitzar els errors per tal de corregir-los i si es guanya s'han d'estudiar on hi ha hagut punts febles per millorar-los i augmentar les distàncies entre els nostres rivals. De les ganes d'aprendre, de millorar, apareix l'autosuperació. Autosuperar-se és

un valor que ha de tenir qualsevol persona que realitzi una activitat, ja pot ser un pintor, un actor, o un esportista que vulgui fer-la cada cop més bé i que ho aconsegueix a través d'unes pràctiques, d'una manera de fer. D'aquest element d'aprenentatge i dels valors que en desprèn en parlarem més endavant. Des d'aquesta perspectiva de la progressió per anar millorant en l'aprenentatge d'un esport perd importància la competició, el resultat final, el guanyar o el perdre. Per altra banda tampoc podem caure en l'extrem de l'anticompetició, filosofia que ha tingut molta tirada i que acusa la competició com a la causant de l'agressivitat en els nens i nenes entre d'altres aspectes. Aquesta filosofia anticompetitiva afirma: El que importa no és guanyar o perdre, el que importa és participar. No s'hi pot caure perquè llavors l'activitat esportiva moltes vegades es converteix en un jugar per jugar, sense continguts d'aprenentatge, sense interessos en la millora. Potser es pot reformular la frase i dir: El que importa no és guanyar o perdre, el que importa és com es participa. En l'esport cal fixar-se com juguen o competeixen els nens i nenes. Observar si es passen la pilota millor, si d'una competició a una altra neden o salten millor, si d'un partit a l'altre es col·loquen millor o per contra estan totalment desorganitzats.

El segon punt de vista per tal de reduir els efectes d'una competitivitat exagerada, a part de l'aprenentatge, és equilibrar-la amb dosis de cooperació.

L'equilibri entre competir i cooperar

Últimament he anat recollint articles, entrevistes i notícies de diaris (de molts diversos àmbits: econòmic, polític, científic...) on apareix la paraula cooperar o col·laborar. Alguns exemples d'aquest recull són aquests:

Jacques Delors (Ex president de la comissió europea) deia: "La UE pateix una debilitat causada per una cooperació deficient entre els seus membres i és necessari crear llaços solidaris per superar aquesta situació" (La Vanguardia. Dimarts 3 de febrer de 2004)

Paul K. Townsend (Físic teòric) en una entrevista responia així a la següent pregunta: " Quines són les ensenyances de la física ? Jo he après una cosa que em sembla indispensable per progressar: El valor de l'equilibri entre la competitivitat i la col·laboració; però em resisteixo una mica a deduir conclusions personals del avenços de la física." (La Vanguardia. Dimarts 27 de febrer de 2004)

Cooperar significa que els objectius dels participants en una activitat estan estretament vinculats, de manera que cada membre del grup només podrà aconseguir els seus objectius si, i només si, els altres aconseguixen els seus. En aquest cas es dona una interdependència

de finalitats o objectius positiva. Utilitzo la paraula cooperar per la idea i la imatge esportiva que dóna: Si tot l'equip no rema la barca s'enfonsa, per tant he d'ajudar a l'equip a que no s'enfonsi la barca però també depenc, per tal que no m'ofegui, que m'ajudin els companys. Cooperar s'entén en la pròpia tasca esportiva, en l'ajuda directa per aconseguir l'objectiu, però si anéssim una mica més enllà el que es necessita per no caure en l'egoisme de la competitivitat és ser assertiu. La paraula assertiu és igual o més d'adient que la paraula cooperar. Una persona assertiva és una persona que té habilitats per la relació d'una manera positiva, entesa com una forma d'arribar a conviure fàcil i còmodament en un mateix i amb els altres. Implica obrir-se, expressar-se i compartir. S'expressa a través del respecte i l'estima cap a un mateix, el respecte i l'estima cap als altres, per l'honestedat, pel reconeixement de la oportunitat d'intervenció, per la intel·ligència emocional, pel saber dir, pel saber escoltar, per ser positiu, pel llenguatge no verbal coherent amb el missatge... Aquest concepte de cooperació inclou tots aquests aspectes de l'assertivitat. Com hem llegit a les notícies anteriors la cooperació és una actitud indispensable en molt àmbits. Crec que l'esport és un àmbit privilegiat per aprendre totes aquestes conductes, aquesta forma de conviure amb un mateix i amb els altres. I no és una actitud que es doni només en aquells esports en els quals hi ha companys, per exemple en els esports d'equip com el futbol o l'hoquei. És una actitud que s'ha de donar en qualsevol

esport sigui amb companys o individual, per exemple, la gimnàstica. En situacions de competició és individual però durant el procés d'entrenament i d'aprenentatge és clarament cooperatiu, l'èxit d'un company o companya és fruit d'un treball en equip.

Però encara que hi hagi un esport individual, amb uns entrenaments també individuals, de ben segur que l'esportista està integrat a dins d'un club i, per tant, amb algú o altre s'ha de relacionar. L'esport actual està organitzat majoritàriament per clubs o associacions esportives. Un club esportiu no es gaire diferent de la definició del terme comunitat, aplicat a un centre educatiu, que fa Flynn (1989): "Crec que una autèntica comunitat és un grup d'individus que han après a comunicar-se entre ells amb sinceritat, les relacions entre els quals són més profundes que les seves aparences i que han establert un compromís significatiu per a "divertir-nos junts, plorar plegats, esbargir-se amb els altres i fer nostres les situacions dels altres"" (Flynn (1989) Citat per Pujolàs (2003)). Un club no deixa de ser una comunitat al si d'una comunitat més àmplia. Fomentar actituds cooperatives dins del club esportiu enforteix la xarxa social, fomenta el compromís per l'esport.

Per un esportista és molt important saber competir i saber cooperar. Ha de buscar constantment, en la pròpia tasca esportiva i en la seva

comunitat esportiva, l'equilibri entre l'esportista egoista i l'esportista excessivament cooperatiu:

Un esportista massa competitiu, és egoista, va a la seva, no participa en les activitats del club, busca per ell el reconeixement del públic, li costa passar la pilota, no anima els companys i s'enfada amb ell mateix. Pot resoldre partits, pot guanyar les curses més importants però no aconsegueix que els del seu voltant gaudeixin fent esport amb ell.

Un esportista excessivament cooperatiu, ajuda molt als companys, participa en totes les activitats del club, anima sempre els companys, passa la pilota quasi sempre sense buscar-se les seves opcions i aconsegueix que els altres gaudeixin, però ell no ho fa, la felicitat en el joc no és completa per a ell, li manca egoisme, li manca el fet de superar-se a ell mateix.

Hem vist que la competitivitat és bona si s'enfoca des de l'aprenentatge i si s'equilibra amb una actitud cooperativa. D'ara en endavant aquests dos principis els tindrem ben presents en l'esport formatiu però encara hi falta un altre element. És necessari que tot estigui molt ben organitzat.

Preguntes que es van responent.

Hem explicat que de petits s'ha de començar pel joc. El nen segueix jugant i apareix la competició. Entre la competició i l'adolescència es van aclarint preguntes. Diuen els especialistes que l'adolescència és un temps d'espera en què els joves es preparen per adquirir els nous rols d'adults. De ben segur que molts nens i nenes esportistes esperen que el seu rol d'adults sigui el d'esportista d'elit, el d'un gran campió. Mentre no arriba aquest rol d'adults passen per diverses etapes on hi ha una desorganització dels valors, un menor control de la expressió dels sentiments però a poc a poc l'adolescent va prenent consciència de la pròpia visió del món, adquirint conviccions morals internes, va escollint la futura professió i va decidint la participació en activitats socialment útils que li fan configurar la pròpia identitat.

L'etapa de l'adolescència marca en gran part els esportistes. En aquesta etapa el nen o la nena es desenvolupa a nivell físic, psíquic i emocional. Alguns nens deixen entreveure grans possibilitats mentre que d'altres, que de petits havien marcat diferències, ho deixen de fer. Alguns creixen, d'altres s'engreixen o s'aprimen, i alguns altres s'apalanquen o bé es motiven. En aquesta etapa es van aclarint les condicions físiques innates que cada nen i nena porten a dins i que

els facilitarà per fer un esport o un altre. Hi ha esports en què la base genètica hi té molt a dir: Per exemple en les proves de velocitat d'atletisme si no es té una determinada estructura muscular ja pots anar entrenant que mai no arribaràs enlloc, o en esports com en el bàsquet, en què l'alçada és un determinant clau, si no ets molt bo essent baix tampoc arribaràs mai enlloc. Per tant la part genètica hi té molt a dir. Però no és únicament això, sinó que ha d'anar lligat amb l'entorn d'aquest esportista. Un professor que vaig tenir deia que per tal que un esportista arribi a l'elit, l'aspecte més important és l'entorn (en un 95%) mentre que la part genètica és molt poc important (en un 5 %). Això vol dir que molta gent té una base genètica similar, però que els esportistes que arriben a l'elit és perquè l'entorn en el què han viscut (pares, escola, entrenadors, club...) els ha estat molt favorable per tal que hi poguessin arribar. Si ens referim a la pregunta tòpica a un esportista: "L'esportista neix o es fa?" és obvi que les dues coses, neix i es fa, i desconec el tant per cent de la genètica i de l'entorn, perquè és una combinació dels dos que construeix a un gran esportista. Sí que és cert que en alguns esports la condició genètica és més important que en d'altres.

En tot cas, el pas del temps va donant resposta als interrogants sobre si aquella nena o aquell nen serà un bon o mal esportista. Respostes que el propi esportista pot anar intuït o bé que l'entorn mateix ja s'encarrega d'anar-les fent veure. És una etapa on a vegades de

manera cruel, clubs i entrenadors, seleccionen els jugadors entre bons i dolents. El club esportiu moltes vegades és una comunitat selectiva. Als clubs, majoritàriament, els interessa aquells esportistes que siguin eficaços, que tinguin qualitat, que puguin despuntar. I aquests esportistes només són uns quants dels molts que practiquen. Perquè no tots els nens i les nenes tenen la capacitat ni la voluntat (les aptituds i les actituds) necessàries per practicar a un bon nivell l'esport. Per tant tots aquells que no tenen les habilitats per l'esport queden exclosos del club i, a vegades, la manera de solucionar aquest problema és eliminar-los, per tant, fer-los fora del club.

Les filosofies dels clubs esportius molt sovint són de rendiment però, a la vegada, han d'incloure una filosofia participativa. Han de permetre, sempre que es pugui i fins allà on puguin, la participació del màxim nombre de gent, sobretot de nens i nenes. S'ha de procurar que tothom pugui tenir la possibilitat de ser inclòs en la comunitat per tal de divertir-nos i plorar plegats. I en cas que arribi el dia que s'hagi de plorar, perquè ets un dels exclosos en la piràmide selectiva del rendiment, s'han de buscar els aspectes positius que t'ha aportat l'esport. Aquests processos de selecció, que normalment són entre els 12 i 18 anys en funció de l'esport, són difícils i més quan esportistes i, sobretot, pares no entenen que el seu fill o filla quedi exclòs de l'esport que fa tant temps que practica. Sempre hi ha alternatives com que es practiqui l'esport en un altre club de menys

categoria però és normal que costi d'acceptar. En tot cas, arribi o no arribi aquest procés de selecció, l'esportista jove ha de valorar la construcció de la seva personalitat a través de l'esport. Ha d'aprendre a reconèixer que, sigui bo o dolent, l'esport li aporta molts aspectes positius.

On és allò formatiu d'aquesta etapa ?

Durant molts anys he sabut que cada dilluns, dimecres i divendres de 17:30 a 18:30 tenia entrenament de bàsquet. Per costum, quan acabava l'escola baixava cap a buscar el bus que em portava cap al pavelló. Aquest hàbit que es repeteix i que reconeixem és una rutina, la manera precisa i organitzada de complir amb una activitat. La rutina, com explica Salvador Cardús en el llibre: Ben educats (2003), és l'expressió d'un ordre que dóna sentit a la nostra vida, que l'omple, és el recordatori que hi ha uns lligams pels quals vetllar. I crec que així ho devia entendre jo, un dia i un moment del dia que tocava entrenar, que tocava aprendre a jugar a bàsquet. Les rutines són els mecanismes fonamentals de l'organització, de l'ordre, i és a través d'elles que s'inicia una bona educació.

Salvador Cardús també explica en el llibre: El desconcert de l'Educació que els valors d'una persona no s'adquireixen per adoctrinament, per què ens diguin i ens insisteixin que hem de ser

respectuosos, compromesos, solidaris, tolerants... sinó que s'adquireixen per la pràctica, per la manera de fer, a base d'una organització de rutines. Els valors, segons Cardús (El desconcert de l'Educació. pàg. 262), com a expressió poc o molt formal d'una manera de fer, de veure i sobretot de justificar les coses mai no es poden educar deslligats de la mateixa experiència i, sobretot, de l'exemplaritat. Per tant, es poden aprendre maneres de fer i fins i tot maneres de pensar, però lligades a l'experiència mateixa. Més com un entrenament en un esport que com una classe en una aula. Finalment Cardús posa un exemple esportiu: "tampoc no juga més bé a futbol qui s'ha estudiat de memòria el reglament oficial, ni qui cada diumenge s'enganxa davant tots els programes de futbol sinó qui hi juga sovint: així es transmeten i s'aprenen els valors."

Però el què cal és trobar les pràctiques que generen aquests valors en una activitat específica com l'esportiva. Un tipus d'activitat que sovint per la seva lògica interna (competir contra un altre) o pel model a on es vol arribar, l'elit, tendeix a portar l'esportista cap a l'egoisme i la prepotència. Primer de tot ens hauríem de posar d'acord sobre quins valors ha de transmetre l'esport. Valors com el respecte als companys, als adversaris i als àrbitres, l'autosuperació personal o l'acceptació i el respecte a la diversitat física, d'opinió i d'acció els podríem acceptar com a vàlids. Però com deia reconèixer aquests valors en pràctiques concretes ja és més complicat.

Com que les rutines són la base per aquesta educació en i amb valors el què cal és saber el punt de partida en l'esport per tal de construir una organització que portarà cap a l'assimilació d'aquests valors. I el primer pas és que els pares, reconeixent el valor educatiu de l'esport, apuntin el nen o nena a una entitat esportiva. S'entén que quan els pares fan aquest primer pas es comprometen a tot allò que comporta quan pertany a un club, a un equip... Això vol dir: comprar roba per poder practicar l'esport, acompanyar-los a entrenaments i a partits, sacrificar alguns caps de setmanes per competicions... He fet bastants anys d'entrenador de quitxalla i quan hi ha pares que es comprometen a mitges tota l'organització va coixa. El nen i la nena no poden gaudir en total plenitud de l'activitat: com que els caps de setmana marxen no poden participar en les competicions i per tant no veuen els seus progressos, com que els pares no participen en les activitats del club es troben sols, sempre esperant-los que els passin a buscar, com que no els venen a veure en els partits no tenen ningú que els digui que ho han fet molt bé... El valor del compromís és molt important en qualsevol activitat i també en l'esport. Si els pares es comprometen, és molt possible que el nen o la nena també estigui compromès amb l'equip i amb el club.

Juntament amb aquest compromís que adquireixen els pares quan apunten el seu fill a l'activitat esportiva també és necessari que el fill

o filla vulgui fer esport. Potser vol fer una altra activitat extraescolar, música, teatre, dansa... Però en tot cas el compromís i els valors que aniran apareixent són transferibles a qualsevol activitat. Per tant l'elecció de l'esport el poden fer els pares, però cal que els petits jugadors, que segurament escolliran l'esport en funció dels seus amics, hi estiguin d'acord. Una activitat esportiva i extraescolar no és obligatòria, per tant, l'han de voler fer amb la màxima il·lusió. Per anar a l'escola és la mare o el pare els que han de despertar el seu fill o filla, per anar a fer un esport moltes vegades és el fill o la filla que els desperta perquè no facin tard.

Però un cop hi ha aquest dos elements imprescindibles, el compromís dels pares i la voluntarietat del nen, hi falta un tercer element igual o més important: la constància. Una persona constant és una persona que comença una activitat i insisteix en aquesta, és persistent, perseverant. Aquesta perseverança és fonamental per recollir fruits. Moltes vegades una pràctica esportiva es deixa abans que el practicant noti els beneficis. Posem alguns exemples:

Un noi que s'apunta, a mitjans de febrer, al gimnàs per què vol estar en forma de cara a l'estiu i poder lluir el seu cos per les platges. Comença amb moltes ganes. La primera setmana hi va tres dies (aquella setmana l'acaba amb agulletes per tot el cos), la segona setmana ja hi va només dos dies (es troba cansat), la tercera

setmana només hi va un cop (diu que va molt atabalat per la feina i que no ha pogut anar-hi cap més dia), la quarta setmana ja no apareix.

Una noia que es planteja anar a nedar. Vol estar més en forma i vol arribar a quaranta piscines. Comença a nedar i el cap de cinc piscines plega perquè està cansada.

El nen o la nena que ha triat un esport, que els seus pares s'hi han compromès i que el cap de dues setmanes ja vol plegar perquè no fa amics i no n'aprèn.

Constància significa saber que el camí és llarg, vol dir insistir, tenir paciència, no defallir al primer entrebanc. Això implica saber que en qualsevol activitat (sigui fer quaranta piscines, anar al gimnàs o començar en un esport) hi ha un període d'adaptació. Una adaptació fisiològica (la noia ha de saber que no pot deixar mai l'activitat a la cinquena piscina perquè el cos s'està adaptant a l'esforç i és en els 5' - 10' primers minuts quan es passa més malament) i una adaptació a l'entorn (el nen ha de fer més amics, ha de conèixer més a l'entrenador...). I per ser constant cal plantejar-se uns objectius reals i coherents per a cadascú (la noia ha de saber que si és el primer dia no pot pretendre fer quaranta piscines, el monitor del gimnàs li ha d'explicar al noi que en tants poc mesos no arribarà a lluir un cos

espectacular per les platges i que s'ho prengui en calma, i el nen ha de saber que ja en farà d'amics i que de ben segur que n'aprendrà).

Finalment, constància és saber que els beneficis (ja poden ser d'aprenentatge, com de rendiment, com a nivell social) són a llarg termini, no són immediats. No s'aprèn amb dues setmanes, ni et poses fort amb tres, ni fas molt bons amics amb un mes. S'ha de deixar temps per tal que es vagin enfortint els lligams amb l'activitat i amb tot l'entorn de l'activitat.

El compromís que adquireixen els pares i que van traslladant als seus fills, i la constància en aquest compromís són els fonaments per anar construint un projecte personal. Una manera de fer, a través de rutines, que va edificant una manera de ser.

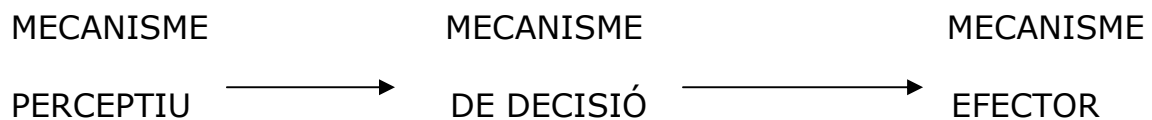
D'una manera de fer a una manera de ser

Durant una conversa amb un triatleta (modalitat esportiva que combina la natació, la bicicleta i la cursa a peu) em comentava que el fet de practicar l'esport era per ell una filosofia de vida. Era practicant de la modalitat més dura de la triatló a nivell de resistència (3.5 quilòmetres nedant, 120 Km. amb bicicleta i 30 Km. corrent) i creia que les característiques d'aquesta prova provocaven que cada corredor arribés al seu límit físic i psicològic i que situava a cada

corredor al lloc de la cursa que li corresponia en funció del seu estat. Pensava que el fet d'arribar en aquest límit el condicionava en la manera de ser i d'afrontar la vida. M'explicava que ell era pacient perquè amb la triatló ho havia de ser, sabia que l'objectiu final era acabar la cursa i se la prenia amb calma, com molts aspectes de la seva vida. Per tal d'aconseguir-ho s'havia de conèixer ell mateix molt bé i no podia deixar-se anar perquè passés moments bons o dolents. Era constant perquè en la triatló havia de mantenir un ritme, si es deixava portar per un bon moment i forçava el ritme sabia que pot ser no acabaria la cursa. Li agradava planificar les coses per tal arribar en les millors condicions a la cursa i també planificava acuradament molt aspectes de la seva vida. Era autocrític per què buscava allà on havia fallat o allò en què podia millorar per augmentar el seu rendiment. Entenia l'esport com una font d'autoconeixement i com a una activitat pràctica molt transferible a altres aspectes.

Em van semblar molt interessant les seves explicacions i reflexions i en el mateix moment ja estava pensant com creia que l'esport havia influït en la meua manera de ser. Hi ha un model de l'execució motriu de Marteniuk (explicat per Sánchez Bañuelos) que em sembla útil per explicar com la pròpia pràctica motriu pot, d'alguna manera o altra, afectar a la manera de ser. Marteniuk és un expert i investigador en l'àmbit de l'aprenentatge motor. El model que proposa és senzill:

Qualsevol execució motriu (pintar un quadre, escriure, xutar...) està basada fonamentalment en tres mecanismes que actuen seqüencialment. Primer percebem (veiem, notem o sentim) un estímul en una situació determinada. Després prenem una decisió en funció d'uns càlculs mentals o d'uns raonaments que realitzem. I, finalment, executem una acció que creiem que és adequada i que modificarà la situació anterior. L'esquema simplificat seria el següent:



Per poder comprendre millor el significat d'aquest model, així com el paper que juga cada un del mecanismes, posaré alguns exemples:

Una noia vol pintar un quadre amb un gerro de flors. Es mira tranquil·lament l'objecte (l'estímul), té temps i finalment decideix començar. Escull el pinzell, els colors més adients i executa el primer traç.

Un noi que vol travessar una carretera. Percep un cotxe (calcula la distància on es troba, la velocitat que pot anar, quan trigarà a arribar a on és ell), decideix en funció d'aquest càlculs que té temps per passar i finalment comença a caminar.

Un jugador d'hoquei té la pilota controlada, observa que té la porteria molt a prop i un defensa que se li acostava, pot prendre moltes decisions però ho ha de fer molt ràpid (pot passar la pilota al company del costat, pot driblar el defensa que se li acostava per la dreta o per l'esquerra, pot xutar a porteria...) finalment escull xutar a porteria i realitza el xut.

El model és més complicat però pel què hem de veure ja ens serveix. Hi ha un element clau que és el temps i un altre les opcions per decidir. Mentre la pintora té tot el temps del món per observar, decidir (en aquest cas hi ha moltes decisions) i pintar, el noi que travessa ja no té ni tant de temps ni tantes decisions a prendre (travessar o no travessar). El jugador d'hoquei té molt poc temps i moltes possibles decisions. La seqüenciació explicada és totalment diferent d'un esport a un altre. Penso, guiat per les observacions i les reflexions d'una vida esportiva, que el condicionament temporal i les opcions que ofereixen aquests mecanismes en cada un dels esports fan ser d'una manera o d'una altra als esportistes. Malgrat no ho pugui constatar amb grans estudis científics i, evidentment, no pugui generalitzar maneres de ser a tots els esportistes d'un mateix esport segurament hi ha coincidències entre la pràctica continuada d'un esport i la manera de ser.

L'amic triatleta sap que el seu esport és tancat i això vol dir que ha de controlar l'execució del seu moviment, tenir una gran consciència corporal i controlar la respiració per tal d'acabar la cursa. Sap que ha de tenir-ho tot planificat, que té molt de temps per preparar una competició i cal que presti atenció a tots els detalls. No pot dubtar en la seva estratègia i ha de tenir clar què fer i com fer-ho per aconseguir el seu objectiu. El jugador d'hoquei sap que el seu esport és obert i que les accions canvien molt ràpid ja que depenen de companys i adversaris, que ha de ser flexible en la seva planificació, ha d'estar obert als canvis que hi hagi en els partits i adaptar-se a ells. El jugador d'hoquei sap que per guanyar el partit depèn dels seus companys i per tant ha d'ajudar, ha de tenir confiança en ell mateix però també en els companys i ha de prendre decisions molt ràpides que ha vegades poden ser bones i a vegades dolentes.

Els valors del compromís i de la constància en fan néixer de nous. Cada vegada hem de procurar fer les coses millor, és un estímul molt potent que ha de créixer en el propi esportista però que l'entorn, com veurem més endavant, també ha de saber reconèixer i potenciar.

De la constància a l'autosuperació

L'esport ha de ser un mitjà per anar-se millorant fins allà on l'esportista pugui, fins al màxim dels seus propis límits. Les grans

estrelles de l'esport d'elit tenen uns límits que són extraordinaris, surten de la mitjana de la població, mentre que d'altres es quedaran a categories inferiors perquè estan privats de capacitats. Podríem parlar, a nivell esportiu, de límits dins de tres sistemes:

Sistema tàctic (del model anterior de Marteniuk seria el mecanisme perceptiu i de presa de decisions).

Sistema tècnic (és a nivell coordinatiu, eficiència del sistema nerviós per controlar i regular el moviment. Del model anterior és el que afectaria al mecanisme efector).

Sistema físic (afectaria el mecanisme efector i fa referència tant a la capacitat física: Velocitat, resistència, força i flexibilitat com al biotipus).

Un molt bon esportista és aquell que té els tres límits molt alts en cada un dels tres sistemes i que estan molt equilibrats (és molt bo tant físicament, com tàcticament, com tècnicament). Un esportista complert en els tres nivells era per mi en Micheal Jordan: físicament un monstre (dos metres, unes cames rapidíssimes, un salt espectacular...) tècnicament un crack: Llançava, botava i passava la pilota molt bé. Amb aquests dos límits tant alts en el sistema tècnic i físic ja podia ser un bon jugador, i de sobres, però és que tàcticament

també era molt bo, llegia el joc, passava la pilota quan tocava i controlava el ritme del partit.

Miguel Indurain era un altre d'aquests esportistes complets en els tres sistemes: físicament era un superdotat, la seva tècnica en les contrarellotges era molt treballada i les seves mancances en la muntanya les suplía llegint i essent conscient de com anava la cursa.

Els bons entrenadors són aquells que reconeixen les mancances físiques, tècniques i tàctiques dels seus esportistes i intenten que els límits del tres sistemes tendeixin a equilibrar-se. Sempre hi ha barreres a superar pels esportistes dins d'aquests sistemes. Sovint observem esportistes físicament i tècnicament molt bons però amb un nivell tàctic molt baix, no pensen en l'equip ni per l'equip, no pensen en la situació de cursa. Per contra, a vegades observem jugadors més limitats tècnicament o físicament que són jugadors d'equip i supleixen les mancances amb saber llegir el partit, que saben portar el ritme de cursa i controlar psicològicament la pressió de la competició. Seria interessant que cada esportista fos conscient de les seves pròpies limitacions esportives i fos capaç de descriure-les en un carnet personal:

Carnet personal de limitacions esportives:

Nom: Un esportista que no ha arribat a l'elit.

Físicament estic limitat per l'alçada per jugar a bàsquet. Sóc ràpid sobretot en carrera i un bon saltador quan el salt ve precedit de carrera. Sóc limitat en l'arrancada i en el salt des de una posició aturada, sense carrera. Bona resistència que em fa ser agressiu durant tot el partit.

Tècnicament limitat, sobretot amb el bot de la ma dreta. El llançament em va costar molt automatitzar-lo, però he aconseguit un llançament acceptable tot i que em sembla que mai sabré controlar la pressió del partit, que em modifica la mecànica de llançament. Bon passador de distàncies llargues però pèssim en assistències curtes.

Tàcticament bo com a joc de conjunt, però de deu coses que passen en el joc en el mateix moment només sóc capaç de veure'n quatre. Mai he sabut veure bones continuacions després d'un bloc directe i la meva visió perifèrica no va més enllà d'un quart de pista de joc. En definitiva, crec que sóc un jugador limitat, com la majoria, però amb un nivell acceptable en tots tres sistemes.

Les reflexions sobre les pròpies mancances, com les d'aquest esportista, es poden fer després de moltes i moltes hores de pràctica. Els límits es van formant de mica en mica, es necessita temps. El punt de partida, però, quan es comença una activitat és saber que no hi ha límits, que si n'hi han aquests són il·limitats i desconeguts i així doncs creure que tenim molt de camp per córrer. Per anar coneixent

aquest límits el més important és un mateix, reflexionar sobre la pròpia pràctica i, per l'altra, els que t'envolten, sobretot pares i entrenadors.

Autoconeixers és autoavaluar-se, és preguntar-se constantment: per què he fet aquella passada d'aquella manera? o què sentia quan corria i quin resultat ha donat aquelles sensacions?... És preguntar-se, reflexionar, analitzar sobre el què ha passat. És un procés llarg, molt llarg, que requereix molta paciència i que tot sovint no aconsegueix els resultats esperats. Aquesta autoavaluació no ha de ser una autopressió per l'esportista. Ha de ser positiva, optimista, de projecte personal per aprendre, basada en la paciència, ja que sense ella no s'aprèn.

L'esport et dona un entorn d'aprenentatge perfecte per tot això. Unes accions i uns resultats que has d'analitzar constantment perquè et coneguis cada vegada millor. Et dona unes alegries i unes frustracions que has de saber superar amb temps. Tens alegries perquè aconsegueixes fer un bàsquet quan mai n'havies fet cap o perquè aconsegueixes acabar una cursa. Tens frustracions, com perdre un partit o quedar molt malament en una competició que et feia molta il·lusió i que has d'anar superant. Educar en la frustració és interessant per nens i nenes. En l'esport no surt tot sempre bé, com molts altres aspectes en la vida. Més aviat de petits es cometem

moltes errades i tot sovint, per pares i entrenadors, es veuen més les poques tasques que es fan malament que les moltes que es fan bé. Les frustracions de baixa intensitat, com fer malament una passada, fallar un gol cantat o cansar-se i no acabar una cursa són accions insignificants però molt aprofitables educativament. D'elles en podem fer sorgir les ganes d'aprendre i superar-se.

L'enfoc de l'esport des de l'aprenentatge i no des d'uns resultats ens donarà moltes solucions tant a entrenadors, jugadors i pares. Agafar aquesta idea de l'aprenentatge et permet motivar-te constantment. L'esportista del carnet de limitacions de ben segur que és veterà i tot hi portar moltes hores de pràctica explica que no ha aconseguit botar correctament i amb seguretat amb la mà dreta, ni tampoc tenir el cap aixecat després de sortir d'un bloqueig directe, però encara es veu en cor d'aprendre-ho. Mantenir la motivació per aprendre ajuda a conèixer els propis límits, a saber fins a on pots arribar i fins a on no arribaràs mai, ajuda a dignificar a la persona, l'honora i revela el respecte cap a si mateix. Que hi hagi obstacles a superar en l'aprenentatge és interessant, ajuda a prendre consciència de qui és un mateix, a autodominar-se, a arriscar-se per tal de superar-los.

El cos és un gran desconegut, és l'eina que utilitzem durant la vida quotidiana però que també n'hem de gaudir. Extreure'n d'ell totes les possibilitats és un repte. Per conèixer el propi cos i aprendre totes les

seves funcions cal esforçar-se i més, en activitats motrius que cansen. Les persones poden escollir el tipus de vida que vulguin davant l'activitat física. Poden prendre actituds sedentàries i desconèixer cap altra postura que la d'estar asseguts a un sofà o bé realitzar activitat física, sigui un esport o no, i conèixer que el seu cos té la possibilitat de caminar deu minuts per pujar a un turó i veure la posta de sol. Caminar deu minuts, pujar un turó... són petits límits que es poden trencar, que es poden superar. Cal aprendre a patir, cal aprendre a esforçar-se per tal de gaudir de l'activitat física i del cos. Saber patir també és un aprenentatge.

Millor que no et queixis

En una excursió a una cova amb un grup d'estudiants joves i ben preparats físicament va passar un fet que em va fer reflexionar. Durant les dues hores d'excursió es van arribar a queixar tant que si en lloc de queixes haguessin estat euros n'hagués tingut per un bon sopar. Es queixaven per tot, que es cansaven (fins a cert punt comprensible ja que havien esquiat tot el dia) que els feia mal el genoll, el peu, el nas... (potser sí) que s'embrutaven (pobrets!) i fins i tot un va arribar a queixar-se de per què no hi havia llum a dins de la cova (sensacional!). Si ells que eren estudiants joves i forts es van queixar no us atureu a pensar si hagués estat un grup no tan preparat.

Pretenc ser comprensible i jo, a vegades, també m'he queixat. Però em costa entendre-les. Crec que demostren feblesa i que aguantar-se la queixa és un bon aprenentatge. No vull dir que no s'hagi d'expressar allò que t'incomoda sinó que ho sàpigues retenir un cert temps, que es tingui una mica més de paciència a l'hora de queixar-se. El benefici d'estar incòmode en una situació és que t'ajuda a apreciar les comoditats en altres situacions. La primera queixa sempre és precipitada, només fa que distreure't de l'activitat, millor fixar-t'hi, tenir paciència i aguantar a queixar-te a la tercera vegada. Que ho pensis una i dues vegades i que, entre pensament i pensament, vagis dient tot esbufegant: ho supero, això ja s'acaba, ho supero... En tot cas hi ha queixes i queixes, i aquesta n'és una petita classificació:

1-Nivell 1: Queixes alienes a la pròpia persona. Són aquelles en què l'esportista culpabilitza de les seves accions la raqueta, el terra que patina, la iaia que crida o a l'àrbitre. Mostren una gran manca de capacitat d'adaptació a l'entorn i provoquen una total desconcentració del joc o de l'activitat. Són tant inútils, supèrflues i insignificants que tot esportista que vol millorar les ha de superar.

2- Nivell 2: Queixes per dolor. Són totalment comprensibles ja que en els esports i en qualsevol activitat física és lògic que ens fem mal.

Parteixo de la base que qualsevol persona que realitza una activitat física coneix més el seu cos i percep millor les seves sensacions. A partir d'aquí hi ha esportistes que per petita molèstia ja es queixen i d'altres que suporten molt bé el dolor. Fins a cert punt el dolor s'ha de suportar i això també s'educa. Els temps han canviat i també tenim n'adones veient com es tracta el dolor. Em sembla que actualment tenim tanta por que els nens i nenes es facin mal que per qualsevol cop de no res els prestem mil atencions. Com que els nens i nenes no són tontos, se n'adonen i aprenen que si es fan mal seran el centre d'atenció i rebran mil cures de tots plegats. Per cert, els teatreros jugadors de la tele, sobretot de futbol, ajuden a fomentar una mala educació del dolor. Sobreprotegim els nens i nenes quan s'ha vist perfectament que no s'han fet res. Tant és així que hi ha nens i nenes que es tiren a terra expressament durant un partit per cridar l'atenció de pares i mares. El dolor i el patiment forma part de l'esport. Si et fas un cop és normal, ja es curarà, és qüestió de temps i com menys temps millor, senyal que tens unes ganes boges per jugar i de tornar a fer esport.

3-Nivell 3: Queixes físiques (estic cansat). En el món de l'esport és la més habitual. Ja he explicat abans que no et pots queixar just l'iniciar una activitat quan el cos està en procés d'adaptació. Queixar-se per cansament és no voler anar més enllà del teu rendiment, és no voler evolucionar, és no voler seguir coneixent els límits del propi cos.

Queixar-se en l'esport és no entendre que els beneficis estan després de realitzar-lo i és per això que val la pena callar. A vegades en caminades o bicicletades, m'he queixat perquè han estat més dures del què em pensava, algunes les he superades, altres no, però m'han ajudat a veure quines coses puc fer i a quin nivell les puc realitzar per gaudir-ne. També m'han fet veure que les que he superat són una satisfacció per a un mateix i que les queixes limiten el propi límit.

Acceptar la realitat és el més formatiu d'aquesta etapa

L'etapa adolescent va responent als esportistes totes aquelles preguntes de fins a on podien arribar. El jove jugador va endevinant que ja és molt difícil que arribi a l'elit, que com a jugador és d'una determinada manera, que té unes qualitats i uns defectes i que es troba en un determinat entorn. El que realment és formatiu per a l'esportista és que s'ha anat construït al voltant seu una base sòlida a partir del compromís, la constància i la voluntat, que li ha permès fer amics i formar-se com a persona. D'aquesta base en sorgeixen valors tan vàlids i transferibles per a qualsevol activitat com l'autosuperació, l'autoreflexió, l'esforç, la crítica, el saber tolerar i respectar les pròpies limitacions i les dels altres. Sembla que quan l'esportista accepta la seva realitat comença una nova etapa, l'etapa sènior.

CAPÍTOL 3

Pensaments i records d'un esportista III:

"Somio en arribar a l'elit i a més ho faig en format de video musical. Com aquells videos de les millors jugades d'algun mediàtic que posen tan sovint a la tele. La música és "Simply the best" de la Tina Turner i em veig realitzant la jugada perfecta:

Queden quatre segons i perdem de dos punts. Observo el meu company com bota la pilota cap al mig camp i com dos defensors l'aturen. Em situo en línia de passada, encarat al company però amb els peus mirant a cistella i just per darrera de la línia de tres punts. Controlo el temps mentalment, sé que queden tres segons i que el meu company no té cap altre solució que passar-me la pilota a mi. He aprofitat una errada de la defensa, un espai lliure, molt car de trobar. Espero una passada tensa, d'aquelles que en la pilota s'hi veuen els nervis. És així, la pilota es dirigeix cap a mi forta, rodant. Col·loco les mans en embut, ni molt obertes ni molt tancades. La recepció és neta, seca. Dos segons. He d'encarar el pit i el cap a cistella, amb un cop de cintura precís. Mentre encaro, noto les cames flexionades, la pressió equilibrada de les puntes dels peus sobre el terra. Peus separats a la distància justa. Veig la cistella a més de sis metres, i la

veig gran, com si fos aquí mateix. A partir d'aquí noto com si el meu cos fos el desplegament d'una cadena muscular que passa de la flexió a l'extensió. Primer els turmells, després els genolls. L'esquena anirà d'estar una mica endavant a totalment recta i, aprofitant tota aquesta força del cos, les espatlles es flexionaran. El colze de la mà tiradora passarà d'estar a noranta graus a totalment estirat gràcies el fantàstic tríceps. Acabaré l'encadenament amb un cop de canell que donarà a la pilota la força i la precisió justa perquè entri a cistella. Observo el meu braç estirat, assenyalant la cistella i la pilota que, com una prolongació del cos, s'enlaire descrivint una paràbola perfecta. En el punt més alt sento el clàxon de final de partit. La pilota baixa i entra dolçament a la cistella acariciant la xarxa. La victòria. La màxima felicitat. La màxima intel·ligència motriu !!

3. L'esportista intel·ligent

És possible que un somni semblant a l'anterior, una situació límit on l'esportista en surt victoriós, l'hagi tingut molts esportistes. Segurament es manté durant tota la vida esportiva la possibilitat de viure una situació d'aquestes característiques. La il·lusió mai desapareix i somiar és gratis. L'etapa sènior, l'etapa adulta de la pràctica esportiva és molt interessant, entens moltes coses de l'esport i segueixes aprenent tant o més que en les etapes anteriors. La majoria de nois deixa l'esport entre els setze i els disset anys i la mitjana d'edat en què les noies abandonen l'esport és els catorze-quinze anys. Superar aquesta etapa d'abandó esportiva o de l'activitat física i arribar a sènior (sigui quina sigui la categoria) és qüestió de motivació. I què és estar motivat en això de l'esport? La motivació en el món esportiu pot venir per diferents estímuls:

Els diners. Aquest estímul pels que ja acceptem la realitat i veiem que no arribarem a mediàtics ja sabem que serà ben pobre, per tant, continuar en un esport per fer-se ric segur que no surt a compte.

El reconeixement social és un altre estímul que et pot motivar. En aquest cas també comences a veure que no et pararan pel carrer a demanar-te autògrafs, ni et faran entrevistes per la televisió. Tot i així sempre agrada sortir en un diari o en una televisió encara que

sigui comarcal, però no és un estímul determinant per continuar fent esport.

Però l'estímul principal que et fa seguir fent qualsevol activitat és intrínsec. És la voluntat de fer esport. Parlava que de petit el nen o la nena ha de voler fer esport. Doncs de gran la cosa segueix igual. Cal, doncs, un entrenament constant d'aquesta voluntat basat, sobretot, en el plantejament de nous reptes en l'aprenentatge de la persona i en la valoració d'un context social molt enriquidor.

Arribar a ser un esportista intel·ligent

Els esportistes també som intel·ligents. Tal com ho llegiu. I sense res a envejar a aquell que treia un deu en matemàtiques o aquella noia que escrivia i parlava tant bé a la classe. Notar moviments tan precisos com el que es descrivia en el somni o prendre una decisió correcta en un moment determinat d'una competició és també intel·ligència. Howard Gardner va presentar el 1983 la seva tesi sobre les intel·ligències múltiples. En aquesta teoria explica que en cada ésser humà no hi ha "una" intel·ligència sinó set intel·ligències diferents. Fixem-nos en com explica què entén per intel·ligència (Gardner, 1995. Pàg. 33):

(...) Una inteligencia implica la habilidad necesaria para resolver problemas o para elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural o en una comunidad determinada. La capacidad para resolver problemas permite abordar una situación en la cual se persigue un objetivo, así como determinar el camino adecuado que conduce a dicho objetivo. (...)

I atenció les set intel·ligències són, sense ordre d'importància:

- 1- Intel·ligència musical
- 2- Intel·ligència Cinètica – corporal
- 3- Intel·ligència lògica – matemàtica
- 4- Intel·ligència lingüística
- 5- Intel·ligència espacial
- 6- Intel·ligència interpersonal
- 7- Intel·ligència intrapersonal

De la intel·ligència cinètica – corporal explica que (Gardner, 1995. pàg.36):

La evolución de los movimientos corporales especializados es de importancia obvia para la especie, y en los humanos esta adaptación se extiende al uso de herramientas. El movimiento del cuerpo sigue un desarrollo claramente definido en los niños. Y no hay duda de su universalidad a través de las culturas. Así, parece que el “conocimiento”

cinético – corporal satisface muchos de los criterios requeridos por una inteligencia.

Quan l'esportista realitza jugades i accions bones l'omple una satisfacció plena. Notar que domines el joc i el cos és molt agradable. Saber com moure el cos és intel·ligència. Observant persones fent esport t'adones de quin grau de control tenen sobre els seus moviments i sobre el joc. Esportistes amateurs i poc experts estan molt lluny del domini del cos que puguin tenir esportistes professionals. Seria molt interessant que els grans esportistes expliquessin què senten, què veuen, què noten... quan fan una d'aquelles jugades d'intel·ligència motriu perfecta. A vegades els periodistes els pregunten, i sabeu què els contesten? Contesten amb quatre paraules ràpides i relativitzant-ho: "He vist que el porter estava avançat i li he aixecat la pilota per sobre."

Segurament que el periodista també busca una resposta ràpida i poc aprofundida però seria bo per l'esport i pels propis esportistes que quedés palesa aquesta intel·ligència motriu. A part de la resposta ràpida que busca el periodista també és molt possible que l'esportista no ho sàpiga explicar amb més detall. Que l'esportista no tingui prou desenvolupada o que no tingui en prou consideració la seva intel·ligència lingüística, que és la que dóna facilitats per llegir, escriure, explicar històries, descriure les jugades... Que interessant

seria, també, que ens poguessin explicar les emocions viscudes en aquella jugada, la influència dels sentiments en la seva execució motriu... La intel·ligència intrapersonal, és la de comprendre's i treballar amb un mateix i aquest aspecte personal també és explicable. L'esport és una activitat on hi passen moltes emocions i, per tant, també es poden explicar. Es pot anar una mica més enllà del tòpic: "Quan he marcat el gol he sentit una alegria immensa, no tinc paraules per descriure-la".

Els espectadors sempre ens quedem amb la resposta de quatre paraules però, al darrera d'elles, hi ha tot un món que no ens han sabut descriure. I és que d'aquesta teoria hi ha dos aspectes que m'agradaria destacar: El primer és que les intel·ligències són independents en un grau significatiu(Gardner, 1995. Pàg. 43):

Esta independencia de las inteligencias implica que un nivel particularmente alto en una inteligencia, por ejemplo matemática, no requiere un nivel igualmente alto en otra inteligencia, como el lenguaje o la música.

Aquí hi ha una possible raó del perquè no saben explicar-nos els seus moviments, les seves jugades, les emocions i les sensacions i acostumen a dir "no hi ha paraules per poder-ho explicar." Tenen un gran desenvolupament de la intel·ligència motriu però un nivell baix

de la intel·ligència lingüística que no els permet descriure en precisió el què els ha passat.

El segon aspecte que vull destacar de la teoria de les intel·ligències múltiples és que els factors genètics limiten el grau en què una intel·ligència pot realitzar-se o modificar-se en el curs d'una vida. Tot i que aquest límit biològic segurament mai s'aconseguirà. Aquesta importància genètica porta a pensar que no tots els individus venen dotats de predisposicions exactament equivalents en totes les àrees i a negar que el que determina l'habilitat de manera més important és l'entrenament.

Entrenant tots els sistemes

L'etapa sènior ha de representar encara un gran procés d'aprenentatge. No per ser adult les persones ho hem après tot. És una etapa que es pot allargar en el temps tant com l'esportista vulgui però que ha de tenir clar per què juga. En el cas dels esportistes que no aconseguint ser professionals, guanyar diners o reconeixement social ho han de fer per l'aprenentatge, perquè en gaudeixen i perquè valoren les relacions socials que es produeixen a través de l'esport.

Hi ha una cita de Francisco Seirul-lo que he transcrit a l'inici del llibre i es troba en el llibre dirigit per Domingo Blázquez(1995): La

iniciación deportiva y el deporte escolar, que és una referència bàsica cap aquest afany d'aprendre i d'intentar ser un esportista intel·ligent. Crec que té molt a veure amb la teoria de les intel·ligències múltiples, però ell parla de sistemes molt més específics en l'esportista: "La persona de l'esportista és una estructura hipercomplexa en la que cada sistema s'interrelaciona necessàriament amb tots els altres i, d'aquesta interacció, es desenvolupa la capacitat. S'ha d'aconseguir la optimització de tots els sistemes que configuren a la persona de l'esportista."

Els sistemes dels quals parla els podríem incloure en les intel·ligències abans explicades i, sobretot, dins la intel·ligència cinètica – corporal i la intel·ligència espacial. Però no entraré en aquesta definició sinó en la idea que els sistemes (condicionals (físic), coordinatius (tècnica esportiva) i cognitius (tàctica i aspectes psicològics i socials) s'interrelacionen.

La millora d'un d'aquests sistemes provoca la millora en els altres sistemes i per tant de tota l'estructura de l'esportista. Per exemple, si sé que tinc mancances a nivell de velocitat i entreno per millorar-la, si en sóc conscient puc aconseguir millorar la tècnica, perquè qualsevol gest tècnic el faré molt més ràpid. Si milloro a nivell tàctic i aconseguixo veure jugades que abans era incapaç de veure milloraré com a company d'equip ja que faré content a jugadors que

abans no aconseguia fer-ho. O si milloro la coordinació en la carrera segur que milloraré la velocitat i l'aspecte condicional. Tenir aquesta idea d'estructura composta per molts sistemes és una base segura per la motivació en l'aprenentatge. Mai trobaràs excuses per no aprendre, et farà buscar mil camins per millorar, per ser cada vegada millor esportista i persona.

Entrenar i pensar

La base per aquesta millora es troba en l'autoreflexió. En l'etapa sènior ja saps qui ets i què saps fer, és el moment de preguntar-te per què fas unes accions i no unes altres. Les preguntes a fer-te han de venir principalment quan has fet una tasca malament, quan en una acció no has aconseguit el què realment volies. Què he fet malament? Què puc fer per millorar-ho? La solució l'ha de veure un mateix i ha de ser en el mateix moment i si no és així oblidar-se'n fins el final del partit o de la cursa o de la competició que sigui. L'autoreflexió ha de ser ràpida ja que estàs practicant i no és convenient capficar-se en un error. L'anàlisi o bé és molt ràpid o bé l'has de posposar per quan hi hagi un petit descans. Els esportistes que es capfiquen en un error han d'aprendre a trencar el cicle.

El que és realment difícil és tenir memòria motriu. Hi ha gent que es podrà memoritzar tots els rius i serralades d'Espanya i en canvi no

serà capaç de recordar els passos d'un ball. Hi ha esportistes que cometen un error en una determinada situació però no tornen a cometre un error semblant. Saben identificar les situacions, mentre que altres s'estavellen una i altra vegada en idèntiques situacions. És font d'aprenentatge fer-te una bona base de dades de situacions motrius encara que la memòria del teu disc dur motriu sigui limitada.

Veig l'esport com un món ple de problemes que s'han de resoldre. Problemes senzills i de més complexos, problemes motrius, socials, emocionals... i que necessitem de tot un seguit d'operacions cognitives com la memòria, l'autoreflexió, la imaginació, el descobriment, la comparació... per resoldre'ls. Déu n'hi do el què es necessita amb això de l'esport si vols aprendre, em sembla que es necessiten exactament les mateixes operacions cognitives que per viure en un món ple de problemes.

Planificar per resoldre problemes

Tothom amb més o menys mesura planifica. Es vol aconseguir un objectiu a curt, mitjà o llarg termini i es marquen unes activitats, la resolució d'alguns problemes, per tal que en un temps determinat s'aconsegueixi l'objectiu desitjat. Els esportistes, o qualsevol persona que fa activitat física, planifica, amb més o menys aprofundiment. Primer de tot s'ha de marcar un objectiu, per exemple, aconseguir

guanyar una competició, un partit, acabar una cursa o una caminada... i tot seguit s'ha de pensar què fer per arribar el dia indicat amb la màxima preparació. Hi ha tot un seguit de problemes que s'han de resoldre per aconseguir l'objectiu: problemes físics, problemes tècnics, tàctics, psicològics...

Els entrenadors i els preparadors físics intenten que els jugadors estiguin sempre en la forma òptima per cada moment. Seguint principis fisiològics i psicològics utilitzen tot un seguit d'ingredients (intensitats, càrregues, volums...) per barrejar-los i aconseguir la millor forma en un temps determinat i per un temps determinat. Són, a vegades, planificacions molt encertades i els esportistes aconsegueixen grans resultats en el moment oportú.

Que bonic seria, o no, poder planificar de forma encertada la vida. Que es vol una temporada alegre i optimista, doncs s'agafen ingredients com: trobar xicot, que em toqui la loteria, que em vagi bé la feina... Que es vol unes setmanes tranquil·les i serenes, doncs es planifiquen passejades per la natura, llegir llibres... En la vida hi ha molts més imprevistos, massa ingredients i les planificacions són molt més complexes que les esportives.

És tan gratificant marcar-te un objectiu, planificar les activitats, realitzar-les i aconseguir-ho. Encara que l'objectiu sigui pujar el

turonet més baix de la comarca i que, físicament quasi no puguis caminar, si et marques uns dies d'entrenament i aconsegueixes l'objectiu, aquell turonet et semblarà el sostre del món. Sents la millor satisfacció que et puguis imaginar.

Els esportistes coneixem i acceptem que el cos i el rendiment que aquest pot donar té alts i baixos. És irregular simplement per uns principis fisiològics. Mai es pot estar a "tope" i sempre hi han moments en què es toca fons. Tocar fons esportivament vol dir perdre l'esperança i la voluntat de tornar a gaudir fent esport. Per evitar-ho els bons entrenadors saben què s'ha de fer per aconseguir períodes de màxim rendiment. Aquest màxim rendiment inclou molts sistemes: Un bon nivell físic, tàctic, social... i aquests bons nivells els fan coincidir amb les competicions importants. També saben què s'ha de fer per aconseguir períodes de menys rendiment (que es fan coincidir amb les competicions menys importants o de descans).

Crec que aquest processos es veuen en molts esportistes d'elit. A ells se'ls demana que rendeixin sempre, tenen milions de fans al darrera i molts diners en joc i és evident, els diners i els fans desconeixen principis fisiològics i psicològics. El mercat pensa poc en la persona i demana resultats. Tots els esportistes professionals passen temporades dolentes, alguns per qualitat tornen a sorgir, d'altres

queden oblidats. Els que no sorgeixen suposo que ho acaben assimilats com a llei de vida.

Als esportistes amateurs també els passa. Tenen alts i baixos però poca gent n'està al cas. Alguns deixen de jugar: per què seguir si no guanyen ni un duro i es cansen com a burros? D'altres comproven que sempre venen moments molt millors, situacions i sensacions noves, companys i adversaris diferents dels que havies tingut anteriorment. Procuren tornar a tenir ganes per fer esport, valorar més les noves situacions, intentar que tot vagi cada vegada millor.

Aquest cicle de caure i tornar-te aixecar et va convertint en un esportista cada vegada més regular. És aquell tòpic tant utilitzat en el món esportiu que cada vegada ets més "veterano". Es va aprenent que l'esport és un cicle, que tot torna. No et crees grans expectatives, ni t'enfoneses del tot perquè saps que tot pot canviar en una setmana, en un partit o en la propera competició. Només cal posar en pràctica un altre dels tòpics esportius "seguir treballant". Cal admirar aquells bons jugadors que són regulars, que sempre treballen, que sigui el partit que sigui fan les coses força bé, que no es deixen endur per les situacions del partit. Saben autocontrolar-se, es coneixen, saben com afrontar un partit. En saben molt.

El gran procés de l'etapa sènior

Vaig rebre un correu electrònic amb un arxiu adjunt d'aquells que sovint esborres quasi sense mirar. El títol era: "Consideraciones filosóficas y vivenciales sobre la ocupación y la génesis de la resiliencia." No sé per quin motiu el vaig guardar però un cop obert i llegit l'arxiu que s'adjuntava ho vaig entendre. Era el senyal per seguir amb l'argumentació de l'aprenentatge en l'etapa sènior. En l'article, l'autora del qual era una terapeuta ocupacional anomenada Rachel Thibeau, explicava fent referència a treballs d'Eriksson (1968) i de Dürkheim (1988) que creuen que les persones evolucionen d'un estat altament egoista cap a l'absència d'egoisme. Les conductes centrades en un mateix, pròpies de les primeres etapes adultes, donen pas posteriorment a una major preocupació per la comunitat. L'interessant article segueix explicant les conseqüències de la falta de maduresa en la societat actual i explicant el procés per recuperar-la. Aquest procés de maduració es va consolidant a partir de l'experiència, de la consciència, de la reflexió, de la introspecció i de la paciència. I malgrat que proposa l'art, l'erotisme, la natura o la espiritualitat com a camins per arribar a la maduresa jo hi inclouria qualsevol activitat en la qual t'hi comprometis, en la que siguis constant i la vulguis fer.

Desconec la fiabilitat o la certesa d'aquests treballs i teories, el que si que sé és que aquest procés és observable en l'esport. La idea

d'aquest procés esportiu, de jugador competitiu a jugador cooperatiu, no és arrel de l'article anterior sinó de la pròpia experimentació, de l'observació de companys d'equip i de la descodificació de missatges que transmeten aquesta idea. En l'etapa sènior primerenca l'esportista és ambiciós, egoista, vol ser el protagonista, fa accions per la galeria i per lluir-se. Estic convençut que la gran majoria de jugadors desitgen que un company del propi equip ho faci malament per tal que ells en puguin sortir beneficiats. I n'estic tan convençut per què jo ho he pensat moltes vegades i veig moltes actituds d'esportistes que ho denoten. Fins i tot es fan actituds o comentaris que denoten pensaments d'aquest tipus: l'equip ha perdut però com que jo he jugat bé doncs no m'importa la derrota, o vicerversa, l'equip ha guanyat i ha jugat bé però jo com que he jugat malament estic enfadat. Però l'experiència, la consciència, la reflexió van convertint a l'esportista en una persona que pensa més amb l'equip, que anima als companys, que està content quan els companys fan les coses bé. Si ets conscient d'aquests fets, si estàs atent als detalls de saber aplaudir, d'animar sense rancor, de fer broma, d'acceptar bromes i de resoldre problemes parlant-ne... madures. La majoria de jugadors amb els quals he jugat, per molt competitius que fossin, han anat canviant cap al cooperativisme. Alguns, malgrat el procés maduratiu, s'han quedat força competitius, són veterans amb reaccions centrades massa en un mateix.

El més interessant per a mi és que siguis conscient d'aquest procés. És un procés llarg, que requereix molt de temps i de totes les capacitats que hem parlat anteriorment. L'esport en aquest procés maduratiu pot ser un dels mitjans, com també ho pot ser el treball o qualsevol altre activitat que ajudi a la persona a entendre's, que li permeti una contemplació tranquil·la sobre ell mateix.

Que difícil arribar a ser realment cooperatiu

Existeix doncs una lluita a nivell personal entre la part competitiva i la part cooperativa. La maduresa et porta de la competitivitat que té el jove adult cap a la cooperativitat que hauria de tenir un adult.

Tot i l'ajut d'aquesta maduresa, és realment complex ser cooperatiu. Adaptant una idea de Johnson i Johnson (1997) ets realment cooperatiu si en l'equip observes les següents condicions:

- Es percep clarament una interdependència positiva. Els esportistes han de ser conscients que "tots naveguen en el mateix vaixell" i que "es salven o s'enfonsen tots junts". O sia un jugador no pot aconseguir l'èxit si els seus companys no aconsegueixen també els seus propis objectiu.
- Es dóna una considerable interacció estimulants cara a cara. En definitiva els jugadors s'animen, es recolzen...
- Es percep clarament un compromís individual i una responsabilitat personal per aconseguir els objectius de l'equip.

- S'utilitzen freqüentment habilitats interpersonals i de petit grup. Per exemple es comuniquen amb precisió i sense ambigüetats: s'expressen amb claredat el què volen dir i ho diuen directament, amb confiança.
- Hi ha valoració regular i freqüent del funcionament actual del grup amb la finalitat de millorar l'efectivitat futura del mateix.

És difícil ser un esportista cooperatiu i encara molt més que el teu equip sigui cooperatiu. El fet de ser-ho o no ser-ho no depèn únicament del propi jugador.

Es pot ser cooperatiu en un context tant competitiu

En el llibre de Maite Garaigordobil (1995): *Psicología para el desarrollo de la cooperación y de la creatividad*. Explica els factors determinants de les conductes psicosocials d'ajuda i cooperació: factors culturals, factors del context familiar, factors personals, factors situacionals o contextuals i els factors de l'àmbit escolar.

Un parell de fragments del llibre que ens permetin reflexionar:

Muchos psicólogos y otros científicos sociales consideran que las personas son por naturaleza egoísta, sin embargo, este axioma se contradice por las evidencias de numerosos estudios transculturales, análisis históricos y exámenes etnográficos(...), que muestran que la conducta psicosocial es universal y el altruismo es muy común.

En la actualidad existe evidencia de que las normas socio-culturales, valores y estándares de una sociedad que el sujeto internaliza en el proceso de socialización, mediatizan que en el seno de esa cultura sus miembros tengan o no conductas prosociales respecto a sus congéneres. Es un hecho comprobado que en ciertas culturas como las de los indios Hopy (Denis, 1965), los Arapesh(...), o los polinesios Aitutaki (...) abundan las conductas prosociales y promueven en los niños la habilidad para interactuar cooperativamente, más que otros grupos culturales como los Mundugumur (...) más individualistas, egoístas y violentos.

L'esport que nosaltres vivim és competitiu. De ben petits ens ensenyen que l'important és guanyar, el resultat final, quedar per davant dels altres. Segurament, aquesta societat ens guia a ser competitiu. L'esport, però, no és únicament egoisme. En ell, si ens hi esforcèssim hi veuríem valors educatius molt interessants. L'ajuda, la cooperació, el respecte, la tolerància... malgrat que costi que surtin hi són. El context esportiu l'hem convertit entre tots (pares, mestres, entrenadors, esportistes...) amb massa competitiu i ara és feina de tots reconvertir-lo en un context més cooperatiu. Aprofito aquí per dir que en aquest procés hi tenen molt a dir entrenadors, mestres i professors i que l'àrea d'Educació Física, aquella àrea que encara en moltes escoles és una "Maria", és privilegiada per treballar tots aquests valors cooperatius.

Volem jugadors cooperatius i per això és tant important que el context ho sigui i que ens ajudin a ser-ho ja des de ben petits. Tot i així en el llibre de Maite Garaigordobil (1995) explica que partint dels resultats d'alguns estudis els nens de diferents edats difereixen en les seves conductes d'ajuda i que es poden distingir etapes evolutives o estadis en la conducta d'ajuda. Per tant amb l'evolució del comportament d'ajuda (cooperació) al llarg del desenvolupament de l'individu i la consideració que, un alt nivell de desenvolupament en el comportament d'ajuda és contingent amb un alt nivell de desenvolupament cognitiu, moral i de la perspectiva social, i que per tant la conducta d'ajuda altruista requereix determinades habilitats cognitives.

Això és molt interessant. Per tant que la conducta altruista, definida com a conducta voluntària, realitzada per beneficiar a un altre, sense expectatives de recompensa, i que pot implicar un esforç o sacrifici per qui el realitzi pot evolucionar al llarg dels anys. Ara entenc comportaments incomprensibles d'alguns jugadors o atletes. Suposo que deuen estar en les primeres fases de l'evolució de la conducta d'ajuda i que el seu desenvolupament cognitiu, moral i de la perspectiva social és més aviat baix.

Totes les persones del club han d'ajudar

Tots els esportistes han de saber que aconseguiran el seu objectiu si, i només si, els altres també aconseguixen els seus propis objectius. Els esportistes ho han de saber, però els qui realment és important que també ho tinguin present són els entrenadors i les persones encarregades de dirigir el club, la junta directiva.

Escoltava una tertúlia radiofònica en El matí de Catalunya Ràdio on parlaven del clima de tensió i crispació política contra Catalunya que es vivia abans de les eleccions generals del 14 de març de 2004 i que impregnava a la societat civil. Un exemple d'això era el d'un àrbitre que havia amenaçat a dos jugadors de futbol de ser expulsats per parlar en català. Els tertulians explicaven que els sentiments es transmeten a través de les estructures jeràrquiques i mentre ho escoltava em reafirmaven la teoria sobre l'egoisme expansiu en un club esportiu. Aquesta teoria, amb un nom llarg i complicat, com ha de tenir una teoria, és inventada i pot semblar ridícula però es basa en les moltes temporades, bones i dolentes, que he passat en un club:

Teoria de l'egoisme expansiu en estructures jeràrquiques i col·lectives

Introducció: La teoria es fonamenta en la creença que els sentiments es transmeten entre les persones i que en funció del seu punt

d'origen i la seva extensió afecten decididament en els resultats d'una competició esportiva.

Definició i condicions:

Egoisme: Preocupació excessiva per un mateix sense tenir en compte els altres.

Egoisme esportiu: Preocupació excessiva per treure profit propi d'una situació en què no es depèn d'un mateix, sinó d'una col·lectivitat i en què s'ignora que el major profit individual s'aconsegueix a partir del col·lectiu.

Per posar exemples concrets:

L'esportista vol jugar ell per sobre de tot, vol que l'aplaudeixin a ell, que li facin entrevistes, té aspiracions de fama personal, de diners i d'estar en un club amb més categoria. No sap perdre, culpabilitza a tothom menys a ell i a vegades té reaccions violentes.

Els entrenadors volen portar els millors equips, els millors jugadors, volen fama i diners...

Molts dels personatges de juntes directives hi estan per interessos personals, ja sigui per popularitat, per què el fill estigui en el millor equip o per obtenir beneficis empresarials.

Expansió de l'egoisme: L'egoisme, com qualsevol sentiment, es transmet de persona a persona sense tenir en compte estructures jeràrquiques.

L'egoisme que es pot iniciar en una persona pot acabar afectant totes les estructures.

Gravetat de l'expansió :

- No és greu si l'expansió és en direcció de baix a dalt, o sigui d'estructures inferiors (per exemple dels esportistes) a superiors (entrenadors i junta directiva). En aquest cas les estructures superiors han de tenir la capacitat d'aturar l'expansió i de controlar-la.

- És greu si l'expansió comença de l'estructura intermitja (la d'entrenadors) ja que té la possibilitat d'expandir-se tant cap amunt com cap avall. Una situació freqüent i concreta és quan el segon entrenador o part de l'staff tècnic vol fer el "llit" al primer entrenador.

- És molt greu si l'expansió comença des de l'estructura superior i no hi ha una persona (que pot ser el president) que la sàpiga aturar i controlar. Es transmet ràpidament per estructures, com una plaga, és de difícil curació i queden efectes secundaris.

Conseqüències:

- En el primer nivell de gravetat, tot acaba depenent de la personalitat dels jugadors. Si tenen voluntat de superar-ho, si pensen

en els resultats i no en la rivalitat entre ells l'equip pot, fins i tot, aconseguir èxits esportius.

- En el segon nivell l'equip serà irregular, temorós, els propis jugadors i la junta no sabrà ben bé què passa, que no s'aconsegueix posar la cinquena marxa.

- Finalment en el tercer nivell de gravetat és un autèntic desastre, els resultats són negatius, el context és hostil, s'intenten buscar solucions sense remei, es guarden les aparences però la rancor, el sentiment de molèstia, de ràbia, de disgust entre persones que formen el club està ben instal·lat dins de cadascú, s'hi troba bé. El descens de categoria o la baixada en el rendiment dels esportistes és una possibilitat molt elevada.

Solucions per combatre-la:

Matar l'egoisme d'arrel i les seves possibles vies d'expansió. I per això és necessari:

- Tenir un projecte clar de club a 2-3-4 anys vistes i flexible a les circumstàncies.

- Buscar el consens de la "gent de club", persones que porten molts anys dins del club amb criteri i raonades: Entrenadors de la casa, jugadors de la casa i aficionats.

- Utilitzar el diàleg per explicar-lo, ser transparent.

- I una recepta: Vitamina de la cooperació (veure prospecte més endavant)

Manifestacions per detectar-la:

- Pensaments competitius que es transmeten a través de detalls, d'innocents comentaris i de vibracions (difícils de captar pels poc experts):

“ Tant de bo que falli el penal, el llançament... així el canviarà i jugaré jo.” “ El company ha perdut una pilota, que bé, a veure si ho ha vist l'entrenador”

- Aquell jugador que anima només quan un company falla una acció, i mai quan fa bé una acció.

- Crisis competitiva. Jugadors que cauen en l'apatia, en la tristor esportiva i que afecta el seu rendiment per un excés en l'entorn de competitivitat, d'egoisme. Són jugadors de naturalesa cooperativa que es pregunten per què jugar ? Per què guanyar? Els manca ajuda de companys, d'entrenadors i junta.

- Entre entrenadors. El segon entrenador fa de figura de pessebre, no aporta solucions, no anima i deixa que la situació es vagi deteriorant per accedir a primer entrenador.

- La junta pren decisions que ningú entén. Fitxa jugadors que no són necessaris, es gasta diners per solucions poc eficaces...

Recepta: Vitamina de la cooperació

Dosis: Una pastilla per una persona de l'estructura intermitja (entrenador, coordinador...)

Valor afegit: Una pastilla per una persona de l'estructura superior (president, secretari tècnic...)

Afectes i condicions: Persona amb capacitat per fomentar el treball en equip. Té molt bons coneixements (tècnics i tàctics, metodològics, de condicionament físic...) però sobre tot una clara voluntat que tothom del club vagi bé i en surti beneficiat. Ho ha de saber transmetre i contagiar. Detecta les injustícies i les diu sense embuts. Dificultat en trobar persones amb aquesta manera de fer i que se'ls tingui confiança.

Conseqüències: Estabilitat en el club, tranquil·litat.

Efectes secundaris: Tota persona que no estigui d'acord amb la seva filosofia serà apartada del club.

En fi que és molt complex tenir tota una estructura realment cooperativa, que els rols estiguin clars, que les responsabilitats no s'envaeixin, que es sigui positiu, que s'ajudi, que es vagi tots a una amb bona sintonia i harmonia. Quan a vegades em demanen l'opinió sobre la situació d'un equip, mai sé què respondre. Ho trobo molt complicat i això que escolto com tertulians esportius de ràdios, televisions i diaris donen les seves opinions que semblen del tot raonables. Però la veritat és que no en tenen ni idea, potser mai han estat formant part d'un club o d'un equip i desconeixen totalment què significa. Si no hi estàs ficat al mig, si no ets coneixedor de tots els elements, millor que callis. El fet que un equip vagi bé o malament

es troba en detalls que es poden donar en el camp però moltes vegades en entrenaments i en el vestidor. Detalls com les estratègies d'entrenaments, o situacions amb persones de la junta... i amb molts altres aspectes que no es controlen. Així doncs, prefereixo no dir gran cosa i deixar clar que no hi entenc massa.

A manera de conclusions aquest capítol ens ha ajudat a veure que l'esportista sempre pot aprendre. L'esportista adult va aprenent que forma part d'una comunitat, que ha de cooperar entre els companys per tal d'aconseguir èxits i que depèn de tots els companys i estaments del club per tal d'aconseguir-los. Vivint aquest procés de maduració l'esportista és cada vegada més intel·ligent.

SEGONA PART: L'ENTORN DE L'ESPORTISTA

CAPÍTOL 4

Pensaments i records d'un esportista IV:

"Que interessant i complexa la diversitat d'un vestidor. En un espai quadrangular, d'uns 25 metres quadrats, asseguts cara a cara i moltes vegades totalment despullats, amb les vergonyes a l'aire, acabes coneixent bastant a les persones. Tots els companys d'equip han estat diferents però en podria identificar alguns models:

Era un homenàs, amb unes bones galtes i una panxa ben cultivada que era l'orgull del seu cos. En el vestidor es fregava el ventre rodonet i explicava detalladament, en veu alta i amb la boca feta aigua el bistec que es pensava menjar un cop acabat el partit. Era un panxa content, un bon jan i ben poc es preocupava pel resultat d'un partit, abans explicaria un acudit o et faria una abraçada.

Era un company que anava per feina, li encantava l'esport i vivia per ell. Havia fet tot el possible per arribar a l'elit però malgrat el gran esforç no ho havia aconseguit. Era com un professional i cuidava tots els detalls. De figura atlètica, era com un model publicitari, s'agradava i s'estimava. Era molt competitiu i necessitava una pilota

per ell sol. Sovint era excèntric i immadur però tenia un sentit de l'humor que et feia partir de riure.

Era seriós, reflexiu, analitzava les situacions i no deia res fins que tenia una opinió ben formada. Moltes vegades era el capità de l'equip. Els companys confiaven en ell, sabien que en una situació complicada de partit no fallaria, tenia molta sang freda. Jugant era habilidós, veia les situacions dos segons abans que la resta de jugadors i quan tothom i anava, ell ja en tornava. Era esmunyedís com un ratolí i llest com una guineu.”

4. Els Companys

Primer de tot abans de començar aquest capítol cal dir que en funció de l'esport la relació entre esportistes varia. Com ja he explicat anteriorment en els esports col·lectius hi ha adversaris i companys i, en canvi, en esports individuals no hi ha companys i fins i tot a vegades no hi ha adversaris, com és el cas del salt de llargada en l'atletisme. Malgrat que en esports individuals es depèn d'un mateix i podria semblar que no fan falta els companys, aquests esportistes es troben dins d'un club, envoltats d'altres esportistes que practiquen el mateix esport. Per tant no entendrem company com aquell individu del qual depenem d'ell per aconseguir els objectius (un element molt important de cohesió que tenen els esports d'equip) sinó en el sentit més ampli de la paraula, el company d'esport o de club.

A tots aquells que els agrada un esport acostumen a formar part d'una comunitat (que a nivell esportiu en podem dir club). Tornem a recordar què és una autèntica comunitat: "és un grup d'individus que han après a comunicar-se entre ells amb sinceritat, les relacions entre els quals són més profundes que les seves aparences i que han establert un compromís significatiu per a "divertir-nos junts, plorar plegats, esbargir-se amb els altres i fer nostres les situacions dels altres." (Dins el llibre de Pujolàs, P. (2002). Pàg. 38)

És molt bonic quan s'aconsegueix una comunitat amb aquests valors. Per tal d'aconseguir-la tornen a aparèixer aquells aspectes que expliquen Johnson i Johnson (1997) i en especial la interacció estimulante cara a cara, el compromís individual i la responsabilitat personal per aconseguir els objectius de l'equip.

Us preguntareu que com es pot aconseguir tot això. Doncs crec que no és del tot fàcil però, que a la vegada, tampoc és extremadament difícil, el que passa és que a vegades els entrenadors es compliquen la vida. Per aconseguir potenciar aquests valors, primer de tot, els integrants d'un equip o d'un club s'han de conèixer. No ha de ser un coneixement profund però sí saber qui són, què fan, què pensen. Un coneixement que permeti interessar-se per l'altra. Tot sovint la competitivitat és tant forta que trenca relacions o aquestes són fredes, distants, com si hi hagués una aurèola d'enveja entre els companys. Un bon company d'equip és aquell que es relaciona amb tots, que anima a tothom. En segon lloc, i amb la mateixa importància, cal conèixer, per què ets prou hàbil per veure-ho o bé per què t'ho explica l'entrenador, quin rol tens dins de l'equip.

Un equip és una estructura complexa i dinàmica, és un sistema d'equilibri entre forces equivalents en intensitat i oposades en direcció. Això significa que tots els esportistes d'un equip són

importants però a la mínima van a la seva sense pensar amb els companys. La modificació de la intensitat d'alguna d'aquestes forces crea inestabilitat i determina les resistències al canvi. Per què un equip funcioni és essencial que els seus jugadors coneguin els seus rols i els lideratges. Tant en l'àmbit de la psicologia social com en la de la psicologia de grups preval la concepció del rol com a conjunt d'expectatives vinculades a una posició determinada i el lideratge s'ha de considerar com una funció de grup. El lideratge consisteix en accions per part dels membres que ajuden a determinar les fites del grup, a fer que el grup es mogui cap a aquestes fites, a millorar la qualitat de les interaccions entre els membres, a desenvolupar la cohesió de grup i a facilitar recursos. Per fer tot això més planer, podríem identificar diferents rols i líders en un equip esportiu, per exemple: el líder esportiu és aquell jugador que té privilegis en l'activitat, que suporta molta pressió però que decideix en els moments importants; el capità és un jugador, tot sovint veterano, que té un coneixement del context, pren decisions raonades, pensa en el futur de l'equip, és dialogant, gestiona bé situacions de crisi...Hi ha d'altres jugadors que el seu rol és bàsic pel funcionament de l'equip, que tenen unes funcions esportives molt importants, específiques i que han de tractar de fer-les bé, però que no tenen grans tasques de responsabilitat. Finalment també hi ha jugadors de suport, jugadors joves que tenen ganes de jugar i de millorar i que aporten il·lusió a l'equip. És bàsic pel jugador saber què ha de fer

dins de l'equip i què s'espera d'ell. Si els jugadors desconeixen les seves funcions i el tipus de compromís amb l'equip mai s'aconseguirà una autèntica comunitat.

En un equip, un club o una comunitat formada per diverses persones és segur que es produiran conflictes per desconeixement entre companys i per desconeixement del propi rol a dins de la comunitat. No és gens negatiu que surtin aquests problemes si aquests són tractats adequadament per l'entrenador. Aquest adequat tractament és a base de diàleg, tant personal com d'equip, que ajudi a ressituar al jugador, a reajustar rols, a crear relacions i en definitiva a millorar l'ambient del vestidor. El diàleg i la comunicació és bàsica dins d'una comunitat si volem que funcioni bé i és essencial per conèixer els companys. Però comunicar no és només fer-ho a través de paraules, tot explicant idees, opinions o experiències sinó que és també compartir emocions, sentiments i afectar amb els companys. Les emocions es comuniquen bàsicament d'una forma no verbal. Com explica Goleman (1996, pàg.155):

Una regla general utilizada en las investigaciones sobre la comunicación afirma que más del 90% de los mensajes emocionales es de naturaleza no verbal (la inflexión de la voz, la brusquedad de un gesto, etcétera) y que este tipo de mensaje suele captar-se de manera inconsciente, sin que el interlocutor repare, por cierto, en la naturaleza de lo que está

comunicando y se limite tan sólo a registrar-lo y responder implícitamente.

L'esport és un àmbit on els esportistes comuniquen molt. I es comuniquen molt més a través del seu cos que verbalment. Ha través de les seves postures i els seus gestos transmeten les seves emocions i, com diu Goleman, moltes vegades ni ho saben que les transmeten.

A continuació us descriuré un seguit d'emocions que jo vaig viure com a esportista, però que penso que són molt generalitzables, les accions, postures i gestos, amb les quals les transmetia i, finalment, els pensaments o les situacions que, normalment, hi van associats:

Emoció: l'egoisme.

Acció: L'entrenador et canvia, et dirigeixes cap a la banqueta i no saludes al company que entra en el teu lloc ni a cap dels entrenadors, ajudants i companys de banqueta.

Pensaments i situacions: Per què em canvia? Sempre havia gaudit de la confiança dels entrenadors, però canvien les persones i la confiança desapareix, s'evapora. Apareixen jugadors nous, més joves i més forts i en ells es diposita tota l'esperança. Per què a ells si i a mi no? Segur que l'entrenador està equivocat.

Emoció: l'entusiasme.

Acció: Accions enèrgiques, arriscades i amb força. Crits d'ànims als companys.

Pensaments i situacions: en alguns partits notava com era capaç d'encomanar entusiasme com si aquest fos un virus. El partit solia ser insípid, avorrit i a més a més es perdia. Amb accions a màxima intensitat ho encomanava primer a un company i algú del públic. Amb una altra acció de sacrifici a d'altres companys i a més públic. L'entusiasme s'estenia com una taca d'oli. Sensacional !

Emoció: La tristesa i el ressentiment.

Acció: ajagut a la banqueta, amb la mirada a terra, els braços caiguts i alguna llàgrima.

Pensaments i situacions: la final va ser molt renyida, els dos equips érem molt competitius i hi havia com una qüestió d'orgull guanyar-la. Finalment vam perdre i vaig anar a seure a la banqueta. Ajagut i abatut veig que se'm acosta el líder de l'equip adversari i cara a cara em diu: com a jugador ets molt bo però com a persona ets un cabró. Encara no he entès per què m'ho va dir, potser perquè tenia 18 anys i jugant feia una mica el pallaso. Ara, quan a vegades coincidim amb aquell jugador, sé que hi ha com a taló de fons aquella situació.

Emoció: l'alegria.

Acció: riure i abraçar-se amb els companys.

Pensaments i situacions: la final va ser molt renyida, els dos equips érem molt competitius i hi havia com una qüestió d'orgull guanyar-la. Finalment vam guanyar i vaig sentir l'alegria esportiva més gran que he sentit. Segurament per què mai el club bàsquet Vic havia pujat i segurament perquè havíem fet una feina col·lectiva extraordinària. Embogit per l'emoció vaig córrer a abraçar-me a algun company.

Les emocions i l'esport

Durant tot el llibre he estat parlant d'emocions, de tot allò que sóc, sento i he sentit en aquest procés esportiu. El reconeixement de les pròpies emocions serveix per retrobar-nos i acceptar-nos a nosaltres mateixos, són la porta d'accés a allò que un vol i necessita per sentir-se bé. Però també les emocions serveixen per retrobar i acceptar a l'altre, perquè necessito a l'altre no només per construir la meua identitat i el meu equilibri emocional, sinó que a més descobriré que l'altre alhora em necessita a mi.

Llegint l'interessant llibre "Sedueix-te per seduir" (Bach,E. i Darder, P. 2002) m'he adonat de la implicació tant important que tenen les emocions en la manera de ser de les persones. Com es defineix en el llibre (pag.72): "Les emocions són la nostra resposta personal i singular als esdeveniments significatius de la nostra vida." Per mi, i

crec que a hores d'ara ja ha quedat molt clar, l'esport ha estat un d'aquests esdeveniments significatius.

He col·locat aquest apartat d'emocions i esport en el capítol de companys perquè crec que són ells (conjuntament amb els entrenadors) els que t'aporten una bona base pel coneixement d'un mateix, et guien i t'ajuden en la maduresa emocional. Són ells els que t'aturen quan encès per la ràbia engegaries a pastar fang a un company, o quan et deixes endur per l'eufòria d'un resultat o, fins i tot, quan endut per un excés d'egoisme no veus que perjudiques als propis companys. De vivència en vivència es van construir les emocions, estats molt complexos que contenen una barreja pràcticament indestruïble de records, necessitats, ideals, expectatives, sensacions, afectes i significats.

L'esport és un paradís emocional. Les situacions es viuen amb tanta intensitat que has d'aprendre a controlar-les i a exterioritzar-les en els moments adequats. Malgrat que quan estàs jugant les respostes emocionals moltes vegades et traeixen i en moltes ocasions no les saps controlar, crec que seria molt interessant que tothom que està dins el món esportiu entengués les emocions esportives no com una situació de descontrol, on tot s'hi val, sinó com una font d'aprenentatge. Perquè aquestes emocions ens posen en contacte amb la reacció singular que cadascú de nosaltres tenim davant de la

realitat i ens proporcionen una informació molt vàlida de cara al nostre autoconeixement i maduresa. Jugadors, pares, entrenadors, àrbitres i aficionats viuen situacions emocionals molt fortes en l'esport i, com veurem més endavant, moltes vegades són viscudes amb tensió, amb enfrontament.

En el cos hi ha emocions

El cos, l'eina que utilitzem els esportistes per gaudir, és molt més que el cos que ens descriu l'anatomia, la fisiologia o la biomecànica. És un cos que viu i experimenta i és el resultat de l'experiència personal, de les idees i dels sentiments. El cos d'una persona ens diu molt sobre ella, la postura de la persona, com camina, com salta, com s'asseu en una cadira...és una font d'informació sobre les emocions molt i molt important.

El cos és una font immensa d'emocions que en el món esportiu no hem sabut aprofitar. Sovint s'ha tendit massa cap al cos esportiu mecanicista, un cos que s'ajusta als cànons del mercat estètic, un instrument al servei de la moda. Aquell cos que molts esportistes cultiven durant hores i més hores en un gimnàs per tal de tenir uns bons pectorals i uns bons quàdriceps i poder-lo passejar per la platja o poder aconseguir els més alts èxits esportius. És un cos allunyat de les emocions, que les considera febles i les amaga per tal de mostrar-se segur. Caldria que aquest cos esportiu passés a la història i

s'humanitzés. Hi ha un fragment del llibre: La Educación Física en la Educación Basica. Benilde Vázquez (1989) que trobo genial:

(...) creemos que la utilización de la expresión corporal en la preparación del deportista podría aumentar también su rendimiento. En efecto, a través de ella, el deportista, podría aprender a conocer mejor su cuerpo, sus reacciones, aprendería a escucharle, deshinibirle, o utilizarlo al máximo; perdiendo la rigidez que determinadas técnicas deportivas le imponen podría utilizar más su espontaneidad a la vez que aventura movimientos más creativos, lo que por supuesto, aumentaría también la espectacularidad del encuentro deportivo. Sabemos, muy bien, que en el mundo deportivo, las grandes estrellas son los que han sabido romper el automatismo en el momento oportuno y creado nuevos gestos de adaptación.

Als esportistes els manca desenvolupar el cos expressiu, el cos que transmet emocions. Sembla que fent esport hagin de ser màquines i no puguin expressar les emocions. Però en una competició n'hi ha moltes d'emocions i s'han de reconèixer per aprendre-les a controlar. Un esportista acaba sabent que quan està content juga molt millor que quan està trist i si ets observador acabes sabent com està un company només per la manera de córrer. Però tocant de peus a terra molts pocs esportistes entendrien el fet d'incorporar la part expressiva del cos a la part mecànica. Els autèntics cracks, de manera natural, han incorporat la part expressiva a la part robòtica i

en ells es desperta una simpatia especial. Per exemple quan surt en Ronaldinho per la televisió et captiva, però no només perquè juga tan bé a futbol sinó perquè el seu cos (la cara, els gestos...) expressa alegria i il·lusió.

Creant una identitat de grup

És bàsic en un equip i en un club anar construint la convicció que totes les persones que en formen part naveguen en un mateix vaixell i que si no remen tots a la vegada es poden enfonsar. L'element bàsic per aconseguir-ho és la comunicació, tant verbal com no verbal. Com explicava aquesta comunicació no verbal és molt interessant en el món esportiu. Fer jocs en els quals els esportistes s'han d'abraçar, o han d'expressar sentiments, o fer-se un massatge entre companys, o fer exercicis de relaxació com el de simular un titella mogut per unes cordes o fins i tot fer una dansa, obre un ventall d'emocions i nous canals de relació impagables pel grup. Quan en la meua feina de professor d'educació física sovint ensenyo jocs als alumnes, aquells jocs que tenen més èxit són els que hi ha contacte físic. Abraçar-se amb una persona amb qui potser no hi has parlat mai o pràcticament no la coneixes és un primer pas per establir una relació d'afectivitat. Quan a vegades per la tele es veu algun dels entrenadors professionals fent algun joc amb les seves megaestrelles, agafant-se i tocant-se, sempre penso que aquell entrenador sap el què es fa.

L'equip ha de tenir clar quin són els seus objectius. Les persones que formen aquest equip han de saber que han de lluitar conjuntament per aconseguir uns objectius que de manera individual no aconseguirien. I que per aconseguir aquests objectius s'han de comunicar amb persones diferents a elles.

En aquest capítol s'ha parlat de les relacions que s'estableixen entre els companys d'un equip o dins d'un club, relacions que milloren quan s'entenen les emocions com una font d'aprenentatge per a coneixes a un mateix. Conèixer les pròpies emocions permet conèixer el company i així anar creant una identitat com a grup. Els entrenadors han d'ajudar en la creació de les situacions que portin els esportistes cap aquesta autèntica comunitat.

CAPÍTOL 5

Pensaments i records d'un esportista V:

"L'entrenador entra a la pista. La seva persona porta incorporada una aurèola d'autoritat que el fa ser el centre d'atenció. Les mirades es dirigeixen a ell. Ell n'és conscient i ho exagera amb el seu caminar altívol. El seu físic transmet respecte, una cara agressiva, amb el front arrugat i una mirada que traspassa les emocions de qualsevol. L'únic que l'humanitza és la seva panxa arrodonida que denota l'alegria de la vida fora de la pista. La seva postura és incòmoda, com si no estigués bé amb ell mateix però ho dissimula amb gestos enèrgics i explosius que li recorden que ell, fent esport, havia estat el millor. Ell posseeix la raó i moltes vegades no val la pena posar en qüestió les decisions que pren. Amb la raó reclama el protagonisme que en d'altres llocs se li ha negat. L'entrenador té dues habilitats excepcionals: és un gran parlador i a més a més es sap fer escoltar. Els discursos que pot emetre solen ser reiteratius i avorrits però cal admirar la facilitat que té per girar i regirar la truita, que desorienten de tal manera els jugadors que finalment no saben si ho han acabat fent bé o malament. Parla i tothom se l'escolta. Domina el to de veu: en xerrades al vestidor el to és enèrgic, amb accents d'agressivitat acompanyats de gests violents. En xerrades informals el to és suau,

d'aire xulesc, confiat que ell posseeix informació privilegiada, que coneix la clau per arribar a l'èxit. Mentre s'escolta a ell mateix, enlluerna tots els jugadors amb les seves "històries de l'elit".

5. Les autoritats: Els pares i els entrenadors

En una conferència que vaig anar del prestigiós psicòleg i educador Jordi Folch, afirmava: "Sense autoritat no hi ha educació possible, per la seguretat que dóna." L'autoritat és imprescindible en qualsevol procés d'ensenyament – aprenentatge, és sempre necessari que algú supervisi, que avaluï, que corregeixi, en definitiva que guiï. En el món esportiu hi ha dos tipus d'autoritat encarregades d'aquesta funció: Els pares i els entrenadors. Els pares i els entrenadors són els encarregats de muntar una organització a base de rutines i regles que permetin anar configurant la personalitat de l'esportista. Però cal que un cop muntada l'organització eduquin d'una determinada manera per tal que l'esport sigui una activitat formativa.

Els pares i les mares esportives

Hi ha alguns matins de cap de setmana que estic vagarós i vaig a passejar. Em dirigeixo a la zona esportiva, segur que allà hi haurà distracció. Escullo qualsevol dels partits que fan de mainada, de qualsevol esport i em col·loco a la zona de pares i mares de qualsevol dels equips. A partir d'aquí només cal observar:

Un pare es mostra tranquil, de posat seriós, com si analitzés el joc, però es veu que pateix perquè en certes accions del joc se li escapa

un gest enèrgic, una ganyota o un crit de desaprovació o d'alegria. Hi ha una mare cridanera, que combina els ànims al propi equip, i en especial al fill, amb increpacions tant als jugadors adversaris com al pobre àrbitre que prou feines té de seguir el joc. Hi ha un pare que corre la banda juntament amb el seu fill, el pressiona, li recrimina la majoria d'accions i aquest ho ha de fer molt bé per tal que li reconegui. Aquests són alguns dels perfils més característics de pares i mares que et pots trobar en qualsevol ambient esportiu i que tan bé coneixem els que hem fet d'entrenadors d'equips inferiors o de no tan inferiors. M'ho miro des de darrera de la barrera, sense saber com reaccionaria si fos pare i tingués el fill o la filla jugant, però procuraria no comportar-me com ho fan algun d'aquests pares. Per un bon comportament en contextos esportius formatius és essencial que els pares sàpiguen i tinguin clar per què el seu fill o filla fa esport. Si creuen que els seus fills fan esport perquè han de ser els millors i arribar a ser famosos i a guanyar molts diners ja es poden comportar com vulguin. Poden insultar, cridar, pressionar i tot el què calgui perquè per arribar a l'elit tot s'hi val. Potser formaran un gran professional però hauríem de veure quin tipus de persona en surt. Si creuen en l'esport com un mitjà formatiu on s'hi transmeten valors de respecte i tolerància, l'actitud ha de ser totalment diferent. Entendre l'esport com un mitjà de formació comporta que l'actitud dels pares en un context esportiu sigui de respecte i de moderació. Controlar les emocions, realitzar judicis imparcials, felicitar als adversaris, són

comportaments que ajuden a educar als fills en l'esport i en la vida. Comportar-se d'aquesta manera representa un alt grau de maduració en cultura esportiva.

Una actitud importantíssima que han de potenciar els pares és la d'animar. Si entenen l'esport com un mitjà d'aprenentatge, han de comprendre que els seus fills no sabran realitzar una tècnica esportiva el primer dia i que per aconseguir dominar qualsevol aspecte del joc pot passar molt de temps. El reforç positiu ha de ser freqüent quan s'adquireix una habilitat nova i això significa, i m'atreveixo a dir, que els pares haurien de dir principalment "Molt bé" quan estan observant un partit o una competició. En tota la resta d'accions els comentaris han de ser neutres tant pels jugadors propis com pels contraris, entrenadors i àrbitres.

M'agradaria que el joc, i les accions motrius que hi estan incloses, fossin la base de l'esport formatiu. Els nens han d'aprendre unes tècniques i això requereix esforç que els pares haurien de valorar molt més que el simple resultat d'un partit. Valorant el progrés dels seus fills en l'esport els pares aprendrien a observar el joc i a gaudir amb ell. Veurien que a començament de la temporada tennística la seva filla és incapaç de realitzar un revers correctament i que al final el realitza força bé. També veurien que el fill que no hi havia manera que aixequés el cap quan tenia la pilota finalment l'aixeca i és capaç

d'observar el joc. Cal entendre l'aprenentatge esportiu com un procés a llarg termini format per diverses etapes.

Una recomanació per als pares: els entrenadors sempre tenen la raó. Com que hi ha la idea que l'esport és senzill i que tothom té dret a opinar, els pares són els primers de fer-ho. Primer de tot s'ha de partir que els entrenadors en saben, més endavant ja en parlarem, i que els pares són simples espectadors només amb la funció de suport afectiu. L'esport és complex, conduir un esportista és difícil i en teoria l'entrenador és el que en sap, els pares no en saben i no l'han d'utilitzar com un context per anar-se a esbravar d'altres emocions que han de contenir en el món familiar, laboral o d'allà on sigui. Entre entrenadors és comú afirmar: "El nano és molt bo però el pare l'espatllarà" és aquell pare – entrenador, que no diferencia rols, que no té paciència, que viu per la il·lusió que el seu fill o filla sigui un gran esportista i que el pressiona, en teoria, perquè creu que li fa el bé. Els nens i les nenes, els adolescents han de jugar, amb tot el sentit de la paraula que ja he parlat abans, i els pares deixar les guies a un entrenador ben "entrenat".

La concentració i l'Ibex 35

Em fa molta gràcia, quan observo els partits i les competicions de la mainada, com els pares es dirigeixen a ells. Utilitzen les mateixes

paraules que sentim als periodistes quan mirem un partit per la televisió. La paraula més utilitzada és: CONCENTRACIÓ. Tenia un entrenador, molt bo per cert, que ens deia just abans de començar el partit: Atenció, concentració i intenció. Jo era sènior i més o menys ho podia arribar a entendre. Però quan se li diu a un nen o nena em sembla que ho entenen igual que quan a mi em parlen de l'Ibex 35 o de l'índex Dow Jones. A tots els esportistes, grans i petits, ens han dit: "Vinga va, concentra't" i quasi bé tots hem pensat: " Molt bé em concentro, però en què? i com ho faig?". No és fàcil concentrar-se i es requereix un entrenament per aprendre'n. Malgrat això s'utilitza la paraula amb molta facilitat. Podem dir a uns jugadors "concentració" però que sapiguem que els serveix igual que si els diem "fixa-t'hi" "estigues atent" "a poc a poc"...

Una altra paraula d'aquestes fàcils d'expressar i tant difícils de portar a terme és "relaxació". Quan la diem no crec que el jugador entri en un procés que el porti a una baixada de la tensió muscular. Com a molt mourà una mica els braços i les cames, sacsejant-les durant un parell de segons i continuarà jugant. La relaxació també s'entrena.

I com que hi ha pares "entesos" se senten instruccions tècniques i tàctiques com: "Heu d' *achicar* espais" "la defensa ha d'estar en línia" "cadascú ha de defensar la seva zona"... Tan fàcil de dir i tants elements que implica com l'orientació, l'organització, la percepció de

trajectòries, la percepció del propi cos... Elements que els "entesos" pares passen per alt i volen que s'aprenquin amb una simple instrucció, quan la base està en les moltes hores d'entrenament ben fetes.

Prometo fer un esforç per saber què carai és això de l'Ibex 35 i l'índex Dow Jones, als pares també els demano un esforç perquè entenguin que això de l'esport no és una activitat simple que s'arregla amb quatre indicacions als nens. Es necessita temps per anar desenvolupant les intel·ligències implicades.

Els entrenadors: Aquells personatges

Entrem en la part, per mi, més esperada. L'he anat guardant, com aquell que vol anar madurant una idea, o que llegeix un llibre ben a poc a poc per assaborir-lo. Els entrenadors són aquells personatges que mai acabaràs d'entendre, o millor dit, de qui mai entendràs les seves decisions perquè és impossible comprendre els seus raonaments. Als jugadors, instal·lats en el seu egoisme excoent, no els entra al cap que un personatge amb panxeta i xerrameca (ho sé, és una generalització de ben segur poc afortunada) els privi de gaudir amb el seu esport, de conquerir l'èxit. Però anem a pams que el tema té suc.

Una autoritat com cal

Com hem vist, per tal que l'educació sigui eficaç en qualsevol procés d'ensenyament- aprenentatge hi ha d'haver autoritat. Però no només hi ha d'haver autoritat, entesa com la figura que té el poder de manar, de governar, de conduir els alumnes sinó que a més s'ha de saber gestionar correctament aquesta autoritat. S'ha de saber fer obeir una ordre com a resultat d'una imposició arbitrària, de fer complir una ordre perquè l'autoritat ho mana. M'agrada el següent fragment de l'any 1918 de Josep Pla en què intenta entendre l'educació familiar i on explica una manera d'entendre l'autoritarisme que molt sovint utilitzen els entrenadors esportius:

De vegades he tractat de saber en què consistia a casa l'educació familiar – de la qual cosa ara se'n parla tant. No n'he arribat a treure mai l'entrellat. ¿En què pogué consistir ? De vegades he arribat a la conclusió que l'educació familiar consistí en el manteniment del respecte – s'entén, del respecte autoritari, no voluntari, sinó imposat a cegues. Els pares es convertiren en uns estaquirots i els fills havien d'obeir. Aquesta obediència era aconseguida, en el cas de la meva família, no pas utilitzant una forma o altra de mètode contundent, sinó creant, entre pares i fills, una sensació d'allunyament. Era el que es feia llavors en el país – no hi havia cap altre mètode – en els casos de no utilitzar el bastó, s'entén. Els fills tenien una situació de desemparament, els pares eren l'aixopluc natural, i aquest fet creava el respecte.(...)

Potser massa sovint l'autoritat s'entén com un retall de llibertats, com la imposició d'unes normes que fills, alumnes o esportistes han de seguir vulguin o no vulguin. Una autoritat que té atemorit i subjecta els deixebles. Un autoritat, com explica Pla, que utilitza una sensació d'allunyament entre entrenador i esportista a través de conductes fredes i distants. L'autoritat eficient és aquella que està en funció de l'amor. Pel qui té l'autoritat, que normalment és un adult perquè és el qui té més capacitat de conduir una relació d'ensenyament - aprenentatge, ha de basar aquesta responsabilitat en l'estimació en l'altre. Amagar-se darrera de l'autoritat significa tenir por al contacte humà, a no tenir confiança i estimació cap a les persones. Els pares, mares, professors i entrenadors per tal de ser eficaços han de saber gestionar la seva autoritat des de l'interès per tal que els seus deixebles aprenguin. Per tal que hi hagi aprenentatge és molt important que la gestió de l'autoritat es faci des de la disciplina. És en el significat d'aquest concepte, normalment interpretat de manera negativa, on hi ha hagut confusions respecte a l'autoritat.

La disciplina es pot definir de dues maneres diferents:

- 1- Entrenament per comportar-se d'acord amb les regles.
- 2- Càstig portat a terme per evitar comportaments no apropiats.

La primera definició permet un aproximament positiu, la disciplina s'aconsegueix per entrenament i a partir del reforç positiu. La segona definició implica càstig, una tècnica de direcció del comportament que només ofereix beneficis a curt termini i està plena de problemes potencials.

Hi ha pares que gestionen l'autoritat d'una manera, hi ha mestres que ho fan d'una altra manera, però pel què fa als entrenadors esportius, a mi, sempre em queda la impressió que la gestionen d'una única manera. Mentre que en l'educació familiar l'autoritat del pare i de la mare s'ha flexibilitzat, a vegades massa, i a l'escola hi ha hagut renovacions pedagògiques que es centren més en l'alumne i no tant en el professor, en el món esportiu a vegades constato que estan enclavats en un món massa tradicional. L'entrenador és aquell personatge seriós, amb una manera de fer i dir molt directiva. Té el poder de la paraula i el que ell diu es fa sense remugar. És un militar amb unes regles i rutines que no et pots saltar perquè, si ho fas, tens el càstig assegurat. El xiulet marca l'inici i el final dels exercicis i una petita falta d'atenció et pot condemnar a córrer durant una bona estona. Per què els entrenadors, quan les coses no surten prou bé, et castiguen corrent donant voltes a la pista? o bé fent flexions de braços? Per què et fan odiar uns exercicis, propis de l'esport, utilitzant-los com a càstig? És ben bé que alguns hi reflexionen ben poc.

Potser l'únic avantatge d'aquesta involució metodològica és la conservació d'una figura d'autoritat forta, indiscutible. A nivell organitzatiu és fantàstic perquè quan hi ha un crit a l'ordre tothom reacciona ràpidament i sap què ha de fer i on posar-se. Però els esportistes també saben que la seva autonomia és limitada, que no poden dir res i que no tenen ni veu ni vot. Però el pas del temps desgasta l'autoritat, la credibilitat trontolla, se li qüestionen cada vegada més aspectes i la utilització del càstig es gira en contra del propi entrenador.

Voldria incidir finalment en el concepte de disciplina negativa i positiva. El càstig, sempre i quan sigui adequat, amb coherència i constància a l'acció que el provoca, no és dolent. L'entrenador que l'aplica ajuda a fer conèixer els límits als seus jugadors, conèixer allò que no poden excedir. Però cal que els entrenadors utilitzin estratègies de disciplina positiva, centrades en el desenvolupament i el manteniment de comportaments apropiats dels esportistes. Moltes vegades això significa que no s'ha de castigar als esportistes perquè boten una pilota quan no toca o fan una fila mal feta, sinó que s'ha de reforçar positivament, se'ls ha de dir molt bé, quan no boten quan no han de botar i fan una fila ben feta quant toca fer la fila ben feta. Per què als entrenadors els costa tant reconèixer que els seus esportistes fan una cosa ben feta ?

Trobo molt escaient la comparació que fa Salvador Cardús (El desconcert de l'Educació (2000). Barcelona: Edicions La Campana) entre un educador i un entrenador:

La imatge que hauríem de tenir d'un educador no és la del professor que fa classe, sinó la de l'entrenador que ensenya a jugar a un esport. De la mateixa manera que no és més bon futbolista qui se sap millor el reglament oficial de futbol, sinó qui està més entrenat, també podem considerar que estarà més ben educat qui se sap comportar de manera eficaç en societat que no pas qui s'ha après de cor els principis morals que justifiquen aquest comportament eficaç. Per tant, un educador és un entrenador i, si vol tenir resultats, no li queda més remei que córrer al costat de l'aprenent. Un educador no pot dimitir de la feina de transmetre unes o altres maneres de fer, cal que s'atreveixi a imposar-les si és que vol actuar responsablement.

Només un punt a afegir: Aquesta transmissió d'unes maneres de fer s'ha de fer a partir de la disciplina positiva.

Tipus d'entrenadors

De l'entrenador de metodologia tradicional li mantindria la figura d'autoritat que arrossega, que comporta tota una organització amb rutines i regles tant necessària per l'aprenentatge de qualsevol

activitat. Però és evident que el retocaria per tots cantons. La gestió de l'autoritat de què posseeix l'entrenador és la base d'un bon entrenador. Ell és el qui decideix el què s'ha de fer, el què no s'ha de fer i com s'ha de fer. El traspàs, o no, d'algunes decisions als seus esportistes el farà ser d'una manera o d'una altra. De formes d'entrenar n'hi ha tantes com entrenadors però, generalitzant, en podria identificar tres tipus:

El primer entrenador és aquell de la vella escola. Metodologia totalment directiva en la qual l'esportista és un simple reproductor dels models de l'entrenador, no té cap mena d'autonomia. L'entrenador és la màxima autoritat. Ho decideix tot i no cedeix cap decisió als seus esportistes. Ell diu quan començar i quan acabar, porta el ritme de les activitats, decideix què fer i com fer-ho, marca unes rutines i unes regles molt clares que si es salten hi ha càstig. En els temps que corren és una actitud militarista passada de moda i que a mi, en ser incompreensible, em fa gràcia. Aquest model, però, té coses bones com la disciplina, la preparació fins el detall de les activitats, l'ordre, l'organització i el respecte per l'autoritat.

L'altre extrem és el de l'entrenador del "deixar fer", aquell que proposa fer en l'entrenament "el partidet", "la costellada", una activitat que no entra en l'esport formatiu. Potser per passotisme o per desconeixement deixa de treballar específicament molts aspectes

de l'esport. No té en compte ni actituds, ni procediments, ni conceptes i, evidentment, treballa sense cap objectiu ni a curt ni a llarg termini. Entrena perquè toca entrenar, i proposa exercicis moltes vegades sense solta ni volta. Es converteix en un vigilant, en un cangur que controla uns esportistes durant el temps que dura l'entrenament. És un entrenador activista, que pretén que els seus deixebles ho passin bé sense preocupar-se de si aprenen alguna cosa o no. No entén l'esport com un mitjà formatiu en el qual ell ensenya i uns altres aprenen. Se'l veu desmotivats i desmotiva als esportistes perquè no poden dir que aquell dia han après un gest (una tècnica) o que han descobert què han de fer quan se'ls apropa un adversari.

Entre aquests dos models d'entrenador hi ha un gran ventall de maneres de fer i d'entrenar. Del model militar en conservaria l'organització i el respecte per l'autoritat. Del model del deixar fer la llibertat per prendre algunes decisions als esportistes. L'entrenador ha de buscar l'equilibri entre aquests dos extrems, saber escoltar, saber empassar-se l'orgull, repartir confiança, parlar clar... no és fàcil fer d'entrenador.

No és fàcil fer d'entrenador

La idea principal perquè la figura d'entrenador sigui cada vegada més reconeguda és que no és fàcil portar un grup d'esportistes o un

esportista cap a aprendre i cap a guanyar. És necessari que els entrenadors estiguin preparats, que estudiïn i sobretot reflexionin sobre allò que fan. Fer d'entrenador està a l'abast de molta gent, tan sols et demanen que aprovis un títol en la federació esportiva corresponent. En molts clubs, fins i tot, fan d'entrenadors persones que no tenen aquest títol i és freqüent que nois i noies joves i, moltes vegades, pares sense cap experiència agafin equips o esportistes simplement perquè no hi ha ningú més.

Però el fet de ser un bon entrenador no depèn del títol de la federació, ni de les moltes hores que t'hagis passant llegint llibres, veient partits per la televisió o que siguis jove, gran, pare o mare. Per orgull professional m'atreviria a dir que els més ben preparats són els llicenciats en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport. Però per què ser un gran entès en un esport si després no saps entendre els teus esportistes? Si no els comprens? Si no els tractes com a persones? Si no et saps comprometre amb ells?

Els fonaments d'un bon entrenador han de ser humanístics per anar-hi acumulant coneixements tècnics. A part de la formació acadèmica essencial i imprescindible en totes les àrees, com per exemple en la psicologia, el condicionament físic o l'aprenentatge motor, cal tenir empatia. L'entrenador ha d'aprendre a percebre la realitat dels seus jugadors i per aconseguir-ho ha d'aprendre a observar-los. El fet

d'haver estat jugador facilita aquesta observació als entrenadors, la qual els ajudarà a donar les respostes més adequades per cada jugador i per cada situació. Com reaccionen els jugadors? Quan s'enfaden? Quan creiem que estan contents?.. Hi ha entrenadors amb molta intel·ligència interpersonal, saben comunicar, escoltar i corregir, saben interpretar correctament les reaccions que provoquen les seves accions en els seus jugadors. Vaig estar un temps amb un entrenador que interpretava malament les reaccions dels seus jugadors, prenia decisions que els seus jugadors no entenien: Canviava jugadors i els portava a la banqueta, quan estaven jugant bé, per tal que s'enfadessin i quan tornessin a jugar ho fessin amb més ràbia. No li sortia bé, els jugadors es desorientaven, no ho entenien i s'enfadaven amb aquell entrenador que no sabia posar-se a la pell d'un jugador que és canviat quan més està gaudint d'un joc.

D'altres entrenadors ni tan sols s'equivoquen, són totalment cecs a les reaccions dels seus jugadors, viuen dalt d'un pedestal acompanyats de la raó absoluta. He tingut entrenadors que aplicaven el mètode de l'allunyament, com explica Pla més amunt, o potser millor dit de la mala educació, per tal d'aconseguir l'obediència dels jugadors. N'hi havia un que no deia ni "hola" (quan arribava a l'entrenament) ni "Adéu" (quan marxava) i amb els anys que el vaig tenir tampoc em va demanar mai "com estàs?" (després d'una lesió) o "com va la feina ?" Mai em va raonar les decisions que prenia i que

m'afectaven i que, suposo, devien estar justificades i reflexionades per aconseguir algun objectiu. Entre ell i jugadors construïa una barrera de silenci amb la qual pretenia dominar-los. Malgrat aquesta manca d'intel·ligència interpersonal, i per sort seva, la suplïa amb d'altres aspectes, com el d'un treball ben fet a pista i un molt bon coneixement tècnic i tàctic que li permetia obtenir resultats regulars.

Un bon comunicador

En una entrevista en el diari la Vanguardia (20-12-2005) el filòsof i pedagog Massimo Borghesi explicava que si el mestre no transforma els continguts en vivències que l'alumne veu reflectides en les seves, educar es converteix en una cosa avorrida i desmotivant. El mestre s'ha transformat en un tècnic, un mecànic de la informació. Els entrenadors els passa el mateix problema. Els esportistes han d'aguantar xerrades abans, durant i després d'entrenaments i competicions tan avorrides que és normal que desconnectin. Que l'entrenador vagi repetint dia si dia també: hem de córrer el contraatac, fes la passa més llarga i el salt més amunt o hem de defensar amb més intensitat, al final acaba cansant. Amb una activitat com l'esportiva que s'hi viuen tantes emocions seria relativament fàcil que l'entrenador enlloc de passar informació, que també ho ha de fer, incorporés comunicar el què sent, el què ha viscut. Es pot comunicar de moltes formes, per exemple explicant un

conte, una història que es personalitzi i que multipliqui el potencial d'impacte d'un missatge. Comunicar per transmetre un missatge clar i que connecti. Per exemple tenia un entrenador que per transmetre el treball i l'esforç abans del partit ens deia: "Ens hem de posar el mono de treballar: Ara em poso els pantalons, la part de dalt, em cordo la cremallera, em poso el casc, encenc el frontal..." També vaig tenir un entrenador que aprofitant que estudiàvem Descartes a l'institut va aprofitar una de les seves frases per transmetre la importància de pensar en el camp de joc, deia així: "Penso tàcticament, existeixo en el joc. Si no penseu què s'ha de fer desapareixeu, ningú no us veu, ningú us passarà la pilota."

Els entrenadors, com els mestres, han de passar informacions tècniques però és molt més important que siguin capaços de moure emocions, que quan comuniquin aconseguixin "tocar" a la gent, provocar que en les seves explicacions els esportistes es sentin moguts per dins.

Conèixer l'entorn

L'entrenador ha de tenir clar el projecte esportiu. Conèixer en quina institució entrena (club, escola...), quina filosofia té aquesta institució (formativa, de rendiment...) i a qui entrena (edats, característiques). Un cop ho coneix s'ha de marcar uns objectius per la temporada o pel

temps que estigui en aquell equip. Sense tenir clar aquests objectius l'entrenador difícilment aconseguirà tenir la necessària serenitat, bones formes i independència per superar les diverses crisis o accidents competitius que puguin sorgir al llarg de la seva trajectòria com a entrenador. Aquest projecte esportiu és interessant explicar-lo als aficionats a començament de temporada. En cas d'equips de formació s'ha d'explicar molt bé als pares, sobretot als pares de "futurs professionals", que la filosofia de l'entrenador en aquesta edat és de progressió en l'aprenentatge (tant tècnic, com tàctic, com a nivell personal) i que la intenció no és de rendiment, de quedar primers a la competició, sinó que abans del resultat es prioritzarà que els nens aprenguin. Si algun pare o mare s'aixeca i marxa de la reunió no passa absolutament res.

L'entrenador, com a tècnic esportiu especialitzat, ha de conèixer l'esport i les metodologies més idònies per tal d'aconseguir els objectius que s'ha plantejat en el projecte esportiu. És molt interessant que expliqui les seves decisions als jugadors, que els expliqui perquè entrena d'una manera i no d'una altre, perquè pren unes decisions i no unes altres... És el que en sap més i per tant ho ha de justificar.

Ensenyar a perdre ?

En l'esport és normal que algunes vegades es guanyi i d'altres es perdi. Una de les funcions de l'entrenador és ensenyar als seus esportistes a perdre i a veure la derrota com una motivació per a l'aprenentatge. La derrota s'ha de viure com a un fet normal en l'àmbit esportiu. Aquesta educació per la derrota és important i interessant per l'equilibri emocional dels nens. Quan els resultats condicionen l'autoestima és perillós, perquè vol dir que no es pot tolerar el fracàs. En l'ambient d'aquesta persona, que pot ser un nen, un adolescent o un adult, hi ha hagut una sobrevaloració de l'èxit per tant, l'educació esportiva ha fallat i s'ha d'ensenyar a perdre. Les persones que serveixen de model, com els pares i els entrenadors, han de ser els primers de saber perdre. Així doncs, han de saber marcar diferències entre els resultats dels esportistes i el seu èxit o el seu fracàs. Els patrons com "Si el meu fill (els meus jugadors) guanya, jo guanyo. Si el meu fill (els meus jugadors) perd, jo fracasso" fan que els nens visquin sota pressió i amb uns models de comportament que no els ajuden.

Guanyar és important, i més quan estem en un món tant competitiu, però diferenciar entre guanyar a qualsevol preu i el què convé als jugadors és encara més important. Ensenyar a perdre no és tirar pilotes fora contra l'àrbitre, el camp de joc o el mal temps, és reflexionar sobre què s'ha fet malament i què ha fet bé l'equip contrari, per tal de millorar i, a la pròxima vegada que ens tornem a

enfrontar guanyar-los. Per cert, també és important ensenyar a guanyar, i el punt de vista per ensenyar-ho segueix essent l'aprenentatge. La pregunta bàsica és, què hem fet malament i què podem fer més bé per tal d'anar millorant i no estancar-nos?

CAPÍTOL 6

Pensaments i records d'un esportista VI:

"La diferència entre àrbitres bons i dolents és el diàleg i saber tractar els jugadors: Fer algun comentari cordial, explicar alguna decisió, acceptar algun error (que difícil!)...Pels àrbitres dolents, aquells que necessiten relaxar-se, els he escrit una poesia. Un regal amb estimació:

Poesia a l'àrbitre dolent

*En tu hi veig el bé i el mal
i no ets ni el dimoni ni un àngel.
De caminar xulesc, amb pit enfora,
vestit de gris i xiulet alliçonador.
Amb poder per fer callar,
com el més gran dels dictadors.
Oblides la paraula i construeixes,
dins teu, la muralla de la prepotència.
Per alegria nostra i tristesa teva
tot se't acaba més enllà d'un esbós pintat al terra."*

6. L'autoritat dels àrbitres i la justícia

L'àrbitre té un paper complicat en l'esport. Impartir justícia en un entorn tan complex és molt difícil. Els àrbitres tenen el dret que es respectin les seves decisions però tenen el deure de sotmetre-les al marc de legitimitat que els confereix el reglament. Si aquest fet no es produeix, els afectats tenen el dret de ser escoltats i d'apel·lar davant l'acte il·legítim, amb la conseqüent correcció de la decisió, si s'escau.

En un article a la revista Apunts sobre l'àrbitre l'autor explica els problemes que comporta per aquest col·lectiu no ser més oberts, a no escoltar, a tancar-se tant en ells mateixos. A més en l'article l'autor relaciona aquesta manera de fer habitual en els àrbitres amb actituds semblants en d'altres contextos:

La negació o la censura de l'acció de rèplica, l'absència de qualsevol mecanisme de verificació, la pèrdua de valor de l'argument, reduït a un estat d'inexistència, és característic d'espais amb relacions de dependència absolutament tirànics que alienen els individus. Sense importar la institució social en què s'evidenciï, tant és que s'anomeni família, escola, estat o esport, tot acte aplicador de sanció contra la verificació, la rèplica, l'explicació o l'argument, ha de fer-nos dubtar del valor que posseeix allò que cerca de ser protegit a través de la sanció, que en el nostre cas és el respecte, prestigi i poder de la figura d'autoritat.(...)

Farid Salgado (2000)

Els àrbitres potser aconseguirien més respecte, més prestigi i poder a través del diàleg, del reconeixement clar d'alguns errors i de deixar entreveure que això d'arbitrar és molt complicat.

Els àrbitres sempre tenen raó

Sé que sorprendrà aquesta frase que encapçala el capítol però crec que ha de ser així o, millor dit, s'ha de partir d'aquí. S'ha de partir de la idea que els àrbitres sempre tenen raó i de ser conscients que arbitrar és molt difícil. En categories de formació em sembla que s'ha de prestar molta més atenció a les errades dels jugadors i corregir-les que no pas a les de l'àrbitre, que s'haurien d'intentar ignorar. En cas de dubte l'àrbitre sempre té raó i entrenadors i espectadors donen la responsabilitat de la violació de les regles als jugadors. Quan des de la meua posició de jugador he dit que els àrbitres no se sabien posar a la pell dels jugadors també passa a la inversa, els jugadors i també aficionats i entrenadors no se saben posar a la pell de l'àrbitre. Algú d'aquests que critica tant s'ha posat mai a arbitrar un partit ? Aquells que diuen "eh que cobren, doncs que xiulin bé" ho han provat mai això de "xiular bé"? Xiular aplicant les regles i interpretant-les correctament i ràpidament en funció de les accions d'un partit o

competició és molt complicat. Cal que quedi clar i que es valori l'arbitratge. Quan ens podem queixar de l'arbitratge ? Doncs quan passen situacions com les que sortien en la següent carta al director del diari La Vanguardia:

Educación en el deporte

Sábado, 9:30. Un partido del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona está apunto de comenzar. Como es habitual, el equipo contrario alinea varios jugadores que a simple vista claramente no son de esta categoría, alevín, niños de hasta 12 años. ¿El árbitro revisa las fichas de los jugadores, como pide el reglamento? ¿ Cuestiona la alineación de dichos jugadores? No, "siempre pasa", como reconocen los propios niños. Lección número uno: para ganar en el deporte, nada mejor que comenzar haciendo trampa.

Sábado, 9.47 horas. Zancadilla por detrás sin intención alguna de jugar la pelota para cortar un ataque. Repito: estamos hablando de niños de 11 y 12 años.¿ El árbitro expulsa al agresor, "educándole" de esa manera que portarse así en el deporte es (o debería ser) inaceptable, amén del posible daño que puede haberle hecho al niño contrario ? No, el árbitro pasa olímpicamente. Lección número dos: ni las trampas ni las agresiones se castigan. ¿ Adelante, chaval!

Si l'àrbitre és el primer de no respectar les regles que assegurin unes igualtats per a tots els participants i no sanciona actituds

violentes molt clares llavors si que ens podem queixar, impugnar el partit o el què faci falta. Però com a pares, aficionats, entrenadors o el que sigui hem d'intentar ser objectius amb l'àrbitre. Personalment m'ha passat moltes vegades que he vist una acció d'una determinada manera i un meu company d'un altre. Un donava la culpa a l'àrbitre i l'altre no. Cal tenir paciència, donar marge de confiança als àrbitres abans de queixar-se. I si creiem que ens hem de queixar ho hem de fer d'una manera correcta, amb educació, controlant les emocions. Els bons àrbitres ho sabran reconduir i els dolents ho seguiran embolicant.

CAPÍTOL 7

Pensaments i records d'un esportista VII:

" Quan feia batxillerat i tenia dins el cap només la pilota de bàsquet i la bicicleta, el company més brillant de la classe, el que hores d'ara deu ser un físic, un metge o un químic de prestigi em va preguntar que com em podia agradar quatre burros perseguint una pilota. Ell no va esperar ni la resposta, es va girar i va seguir encaboriat en algun problema irresoluble. Jo em vaig quedar mut, no vaig saber què dir ni tampoc tenia la més remota idea del perquè m'agradava tant allò dels quatre burros. Eren realment quatre burros els que perseguien una pilota?"

7. Quan l'esport és formatiu ?

L'esport és formatiu quan es compleixen les quatre condicions que hem anat explicant al llarg del llibre:

La primera condició per tal que sigui formatiu és que ha de ser practicat. El nen o la nena ha de descobrir el seu cos, ha d'experimentar situacions motrius i ho ha de fer a través del joc que és el tipus de pràctica que li comporta més plaer. El joc és lliure, permet il·lusionar-se, permet gaudir, és el punt d'origen de l'esport, és la pràctica on el moviment és més pur.

La segona condició és que aquesta pràctica ha de ser organitzada. S'han de crear i configurar unes regles i unes rutines que aportin unes maneres de fer que aniran creant uns valors en l'esportista. Els valors del compromís, de la constància i de l'esforç en són alguns que es poden potenciar a través d'una bona organització de regles i rutines.

Una tercera condició és que un cop instaurada una pràctica regular de l'esport és necessari que es vagi regulant. Que l'esportista vagi equilibrant la cooperació i la competició. Que vagi aprenent a controlar totes les emocions que van apareixent en la pràctica. Que es vagi desempallegant de l'egoisme de les primeres etapes adultes

per anar traspasant les seves emocions cap a l'ajuda i la participació en el club, en una comunitat.

Una quarta i última condició és que tot el procés de creixement de l'esportista ha d'estar guiat pel valor de l'aprenentatge. L'esport es fa per aprendre. No només aprendre en els aspectes tècnics o tàctics d'un esport sinó en la dimensió humana i social de la persona. Tots els sistemes s'interrelacionen i ser millor persona t'anirà convertint en millor esportista, i viceversa, ser millor esportista et convertirà en millor persona.

L'esportista i el seu entorn són els protagonistes de tot aquest procés formatiu. Pares i entrenadors han d'ajudar a l'esportista en aquest procés, l'han de guiar, però és imprescindible que l'esportista vegi el camí pel seu compte, que en tingui la seva pròpia visió.

No hi ha formació sense autoformació

Qualsevol activitat és formativa perquè tot educa i tot et va formant com a persona. L'activitat t'ofereix les eines i el qui la practica ha d'escollir quines són les millors per ell. L'esport ha de servir per créixer com a persones, tot vivint amb harmonia amb un mateix i amb l'entorn. L'esportista ha d'escollir entre viure l'esport des de la competitivitat egoista o des de la cooperació amb els altres, ha

d'escollir entre el respecte o el menyspreu pels altres i ha d'escollir en cada situació esportiva que se li ofereixi. És per això que cal que reflexioni, que pensi abans de decidir i que no es deixi endur més de dues vegades seguides per unes emocions mal controlades. Si l'esportista, o totes les persones de l'àmbit esportiu, aposten per un model millor de persona i de societat, més digne i més feliç, entendran l'esport com un àmbit d'aprenentatge tant per ells com per la resta i seran comprensius en el procés que s'hi porta a terme. Practicar, observar i en definitiva viure l'esport s'ha d'entendre bàsicament com un procés d'aprenentatge personal que ens permeti entendre'ns i comprendre'ns cada vegada millor, tant a nosaltres mateixos com a la resta de persones del nostre entorn.

Per últim voldria dedicar el llibre a la gent de club: entrenadors, pares, aficionats i jugadors que entenen l'esport com un mitjà per a l'enriquiment personal i la cohesió social. A tots ells ànims i endavant.

8. Bibliografia.

- Bach, E.; Darder, P. (2002): Sedueix-te per seduir. Barcelona: Edicions 62.
- Bayer, C. (1986): La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona: Ed. Hispano Europea.
- Blázquez Sánchez, D. (1995): La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Ed. Inde.
- Cardús, S. (2000): El desconcert de l'Educació. Barcelona: Edicions La Campana.
- Cardús, S. (2003): Ben educats. Barcelona: Edicions La Campana.
- Fibla, P. (1995): Educació i Valors. Vic: Eumo Editorial.
- García Ferrando, M.; Puig Barata, N.; Lagardera Otero, F. (2002): Sociologia del deporte. Madrid: Alianza Editorial.
- Gardner, H. (1995): Inteligencias múltiples. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996): Inteligencia emocional. Barcelona: Ed. Kairós.
- Johnson, R. i Johnson, D. (1997). Suports: Revista catalana d'educació especial i atenció a la diversitat. Vol 1. Núm. 1.
- Lavega, P.; Lagardera, F. (2002): Aprender a cooperar. Cooperar para aprender. Por una pedagogía de la conductas motrices de cooperación. Lleida: Llibre de les actes del cinquè congrés de Ciències de l'Esport, L'Educació Física i la recreació.
- Pla, J. (1986): El Quadern gris de Josep Pla. Barcelona: Empúries.

- Pujolàs, P. (2003): *Aprender juntos alumnos diferentes*. Vic: Eumo editorial.
- Ríos, M.; Blanco, A.; Bonany, T.; Carol, N. (1998): *El juego y los alumnos con discapacidad*. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Salgado, F. (2000): *Entre el ser i l'haver de ser de l'autoritat en l'esport*. Revista apunts. Núm 62.
- Sánchez Bañuelos, F. (1992): *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Vázquez, B. (1989): *La Educación Física en la Educación Basica*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Vendrell, E. (1999): *Dinàmica de grups i psicologia dels grups*. Barcelona: Edicions de la Universitat de Barcelona.