



TEAM (Together Everyone Achieves More) Junts, tots aconseguim més



Jaume Tomàs i Vilana

Què entenem per equip?

Un equip és un conjunt de persones que es reuneixen per aconseguir alguna cosa i en el qual tots treballen junts tot ajudant-se.

El bàsquet és un esport d'equip, i com a tal porta implícit tot un seguit d'hàbits i valors que l'entrenador ha de fer seus per transmetre'ls als seus jugadors.

Un equip amb una bona base de valors i hàbits serà, independentment del seu rendiment esportiu, una font de desenvolupament personal que farà que cada dia estigui format per millors persones.

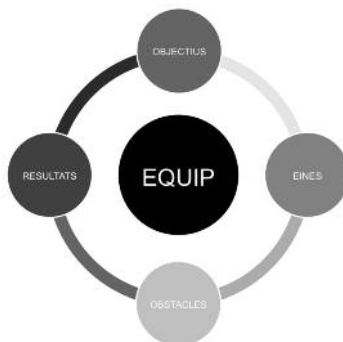


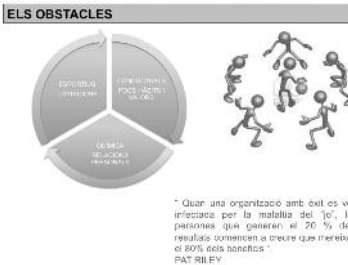
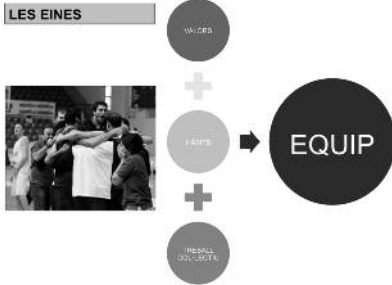
Cicle vital d'un equip

Persones – Objectius – Eines – Obstacles – Resultats – Esportistes i Millors persones

Els objectius

El grup de treball ha de tenir un objectiu comú que sigui concís i fàcilment identificable per a tots els membres del grup.





El camí que recorrerem per assolir aquest objectiu ens convertirà en equip. Deixarem de ser un grup de persones per passar a ser un equip, on no es parla mai del jo, sinó del nosaltres.

Els membres del grup han de tenir clar on volem anar i què estem disposats a sacrificar i què no per arribar-hi.

“A Carolina del Nord em van ensenyar quelcom en què crec fermament: si els objectius es conceben i s’assoleixen com a equip, les carreres individuals destacaran per si mateixes.” *Michael Jordan (exjugador de l’NBA)*

Les eines

Valors + Hàbits + Treball en equip = EQUIP

Els obstacles

Obstacles esportius (limitacions)

Obstacles conductuals i de relació

Química de grup

“Quan una organització amb èxit es veu infectada per la malaltia del jo les persones que generen el 20% dels resultats comencen a creure que mereixen el 80% dels beneficis.” *Pat Riley (exentrenador de l’NBA)*

Els resultats

En una societat tan competitiva com la nostra ja no s’hi val a fer creure als nostres jugadors que l’important és participar.

Tampoc no podem supeditar l’assoliment dels nostres objectius a les victòries o a les derrotes (i menys en el bàsquet, on l’empat no existeix).

El que s'ha de buscar és un equilibri entre el que treballem als entrenaments i el que som capaços de fer als partits i que els nostres jugadors siguin capaços d'autoavaluar els seus progressos.

"El triomf no és en els títols aconseguits sinó en les vegades en què ho has intentat." *John Wooden (exentrenador de l'NCAA)*

Els valors

Compromís

Respecte

Responsabilitat

Companyonia

Disciplina

Competitivitat / Competència

Autoestima / Confiança

Esportivitat

Passió / Emoció

Preparació

Creativitat / Diversió

Compromís

Cada vegada és més complicat aconseguir el compromís dels jugadors, especialment en categories de base.

Més exigència comporta més abandons.

El grau de compromís dels jugadors va sovint relacionat amb l'educació esportiva que han rebut.

El perfil social del jugador també és un factor determinant a l'hora d'adquirir un compromís i portar-lo al límit.

Un equip que tingui un grupet de jugadors poc compromesos està destinat al fracàs.

"No hi ha terme mitjà quant al compromís. O ets dins o ets fora. Així de fàcil." *Pat Riley (exentrenador de l'NBA)*

Respecte

El respecte és fonamental per construir una bona relació amb els nostres jugadors.

L'entrenador és qui ha de servir de model als seus jugadors i fomentar aquest valor entre el seu col·lectiu:





Respecte a si mateix
Respecte als companys
Respecte als rivals
Respecte als àrbitres

L'esport fomenta uns valors cada vegada més anacrònics en la nostra societat. Ser respectuós no és incompatible amb ser exigent. Hi ha entrenadors que deixen el respecte en un segon pla per poder ser exigents i manifesten molta inseguretats a l'hora de gestionar un grup humà.

Responsabilitat

És important que els joves jugadors aprenguin a assumir responsabilitats individuals en benefici del grup.

És el primer valor per assimilar per poder ser capaços de treballar en equip.

La responsabilitat no ha de comportar un excés de pressió, especialment en categories de base.

Qui millor gestiona la responsabilitat s'acaba convertint en líder.

La responsabilitat t'ensenya que si vols ser gran no pots refugiar-te en les excuses.

La manca de responsabilitat és un dels factors clau en el fracàs de molts joves jugadors.

Companyonia

La companyonia és el vincle existent entre els components d'un mateix equip.

La millora d'un equip es mesura per la progressió realitzada pel seu esglaó més dèbil.

Per aquest motiu és molt important que



els membres d'un equip acceptin el seu rol i els més *importants* ajudin els secundaris. Si ho aconseguim, el camí de tornada està garantit.

Ajudar algú és ajudar-se a si mateix.

"Faré el que calgui per guanyar partits, ja sigui assegut a la banqueta fent anar una tovallola, donant un vas d'aigua a un company o encistellant el llançament guanyador." *Kobe Bryant (jugador de Los Angeles Lakers, de l'NBA)*

Disciplina

Els jugadors del segle XXI tenen valors diferents als dels entrenadors del segle XX. La manera d'enfocar la disciplina n'és un bon exemple.

La disciplina no és una eina ni antiquada ni desfasada. Ben utilitzada és una eina de gran valor per construir un equip.

Com no pot ser d'una altra manera, els entrenadors han de ser els més disciplinats de l'equip en temes com ara la puntualitat, l'assistència, l'actitud, l'autocontrol...

Només es poden establir hàbits correctes i una bona ètica de treball mitjançant la disciplina.

"Michael Jordan era famós per la seva condició atlètica i per les seves extraordinàries cistelles. Però també era el primer a arribar als entrenaments i el darrer a marxar. Quan entrevistaven els seus companys d'equip tots parlaven de la seva rigorosa disciplina i no de la seva habilitat per saltar." *Garry Kaspàrov (jugador d'escacs)*

Competitivitat, competència i esforç

S'ha de fomentar la competència dins el grup sempre que estiguem segurs que el respecte n'assegurarà la unió.

L'esforç del meu company / rival m'obliga a *fer més*, a buscar el meu límit i per tant em fa millor.

Els jugadors han de concebre l'esforç no tan sols com un valor de present sinó com la millor inversió que poden fer per al futur.

Algú que fa menys del que pot t'està dient en primer lloc el que pensa de tu i en segon lloc el que pensa de si mateix.

Es pot provar d'estafar l'entrenador però al company no l'enganyaràs mai. Veurà on t'amagues quan no rendeixes al màxim.

"Sí, crec que entrenàvem més que en altres països. Jo em vaig passar molts anys entrenant tres vegades al dia a més d'anar a l'institut. Vist des de fora pot semblar sorprenent però a nosaltres ens havien inculcat aquesta cultura de l'esforç i de la superació des del principi." *Zan Tabak (jugador croat amb una àmplia trajectòria a Europa i a l'NBA)*





Autoestima i autoconfiança

Una gran part dels jugadors se situen en un dels extrems: o bé se sobrevaloren o bé s'infravaloren. Pocs són capaços de calibrar el seu valor real en l'equip.

El diagnòstic realitzat per l'equip tècnic serà clau per potenciar aquests valors entre els que ho necessitin i evitar que alguns *morin* de massa autoestima i confiança.

Descobrir i valorar en públic o en privat la capacitat de superació dels nostres jugadors, especialment en aquells aspectes en què estiguin menys dotats, incrementarà aquests valors.

"Llavors, qui de vosaltres dieu que quedarà segon?" *Larry Bird, en directe a la TNT abans d'un concurs de triples que va acabar guanyant*



Esportivitat

El *fair play* o joc net ha de ser una norma obligatòria en tots els equips, especialment en equips de formació.

S'han d'incentivar les conductes esportives ja sigui amb companys, rivals o àrbitres.

La figura de l'entrenador és de nou la clau per educar els jugadors i futurs tècnics i/o dirigents en la cultura del *fair play*.

L'esport professional és sovint el pitjor exemple pel ressò mediàtic que té qualsevol conducta poc esportiva i per la poca contundència dels organismes a l'hora de castigar-la.



Passió i emoció

Les característiques i el reglament de joc del bàsquet fan que provoqui alteracions constants de l'estat d'ànim.

Potenciar les emocions positives en benefici

del grup ha de ser una constant tant en entrenaments com en competició.

Saber gestionar les emocions negatives i revertir-les ens farà més forts com a col·lectiu.

Els jugadors han de poder i saber expressar les seves emocions sense ofendre ningú. Reprimir-les no és una bona solució. Apassionar-se és traspassar els límits. Si no t'emociones amb el que fas, com pots ampliar i superar els teus límits?

"A les persones que arriben lluny les empeny un motor que anomenem passió." *Javier Imbroda*

Preparació

L'entrenament, la preparació de la competició i l'*scouting* ajuden el jugador a sentir-se part d'una estratègia conjunta i reforcen la unió del grup.

Fomentant la preparació per sobre de la improvisació preparem els joves esportistes per enfrontar-se a una societat cada vegada més exigent i intransigent.

L'objectiu no ha de ser la victòria sinó com recorrerem el camí que ens permetrà optar-hi.

Els partits de bàsquet s'acaben decidint gairebé sempre per petits detalls. Instaurar la cultura de fer molt bé les coses molt fàcils és un primer pas per ajustar l'escala de valors del nostre equip.

"La clau no és la voluntat de guanyar..., tot-hom la té. L'important és tenir la voluntat de preparar-se per guanyar." *Bobby Knight* (entrenador de l'NCAA)

Creativitat i diversió

La creativitat és un potencial que totes les persones tenen en major o menor proporció.

La feina d'un entrenador és crear l'escenari ideal per tal que els jugadors el puguin desenvolupar en benefici de l'equip.

En edats de formació, la diversió ha de ser el valor que aglutini el grup de treball. S'ha de fomentar l'aspecte lúdic i no donar a la competició més valor del que té.

Jugar és divertir-se però divertir-se no és riure sinó gaudir del que estem fent. L'entrenador ha de ser capaç que els seus jugadors gaudeixin amb coses amb les quals no haurien gaudit mai.





“El que més m’agrada del joc? L’oportunitat de poder jugar, així de senzill.” *Mike Singletary* (jugador del *Globbe Trotters*)

Treball en equip

Actualment, ensenyar a treballar en equip és un dels gran reptes que tenim com a entrenadors, ja que els jugadors han crescut en una societat en la qual no es dóna importància al fet de compartir.

Formar part d’un grup fa que cada individu sigui més fort i al mateix temps eleva l’equip fins al

punt en què el tot és més gran que la suma de les parts

$1+1 = 3$, o més...

La sinergia sempre és un fràgil equilibri entre els membres d’un equip i el mateix equip. Qualsevol petit detall pot alterar la química d’un grup.

Un equip ha de saber guanyar i perdre junt. Tots s’han de sentir responsables de les victòries i culpables de les derrotes. Cal evitar la *síndrome de la dutxa ràpida*.

“No preguntis què pot fer el teu equip per tu. Pregunta què pots fer tu per ell.” *Magic Johnson* (exjugador de bàsquet)

Jaume Tomàs i Vilana,
director tècnic de la Federació Andorrana de Bàsquet

Bibliografia

FEB. *Baloncesto de iniciación*

Valenciano, Mauro. *El entrenador y el equipo*

Hinojo, Juanan. *Sueños robados*

Imbroda, Javier. *Si temes la soledad no seas entrenador*

Martínez, Ferran. *La cancha de la vida*

Hernández, Pepu. *Entrenar el éxito*

Crean, Tom; Pim, Ralph. *Entrenar baloncesto*

Jackson, Phil. *Canastas sagradas*