

# VOLER NO ÉS PODER

4 abril, 2022

## **BARÇA INNOVATION HUB**

Fer una tasca amb motivació ja és una recompensa. Dona igual que parlem d'un aprenentatge esportiu o una activitat acadèmica. Quan realitzem una acció amb motivació, es produeix una descàrrega neuro hormonal que activa les reserves d'energia del nostre cos. Per això ens sentim molt bé quan estem motivats.

Una de les primeres tasques d'un entrenador és ajustar les

expectatives dels seus jugadors a la realitat. No és una bona idea treballar amb persones que esperen coses que no van a succeir. Marcar-se com a objectiu aconseguir el títol de lliga quan el nivell és molt inferior al dels 2 o 3 millors conjunts de la competició, pot arribar a la frustració i al fracàs quan els resultats no són els esperats. Tampoc és una bona idea acordar amb el davanter centre que aquest any que sigui el màxim golejadore de la competició quan el seu nivell no és el bo o que es recuperarà d'una lesió molt abans del que l'evidència científica suggereix. És molt important ajustar les expectatives a la realitat.

Voler no és poder

Però, una de les idees més arrelades en els pares, educadors i entrenadors per motivar la conducta dels fills, estudiants i jugadors, és voler és poder. El principi que es manega és que si una persona implicada en l'aprenentatge d'una tasca es compromet al màxim, tindrà èxit. Tots podem llavors aprovar una oposició si ens esforcem tot el que podem, ser el millor jugador de l'equip o treure un excel·lent en totes les assignatures del col·legi. Lamentablement, això no és cert. Per moltes ganes que posem en el que fem, molt pocs arribaran a jugar com Messi, tocar el violí com Nicolo Paganini o escriure com Pèrez Reverte. No s'ha de traslladar llavors a les persones la idea que tot depèn d'ells, perquè no és cert. Existeixen límits físics i mentals que solen impedir que assolim tot el que ens proposem. No tot depèn del que faci un mateix. Convé tenir molt en compte que voler pot ser decisiu quan les coses només depenguin de tu i estiguin dintre de les teves possibilitats. Llavors, pagar tot el preu que valen els teus objectius pot ajudar-te a aconseguir-los.

No s'ha de traslladar llavors a les persones la idea que tot es pot fer. Però en l'esport no tot està sota control. Els oponents i la sort també cal molt a dir en el que succeeix en la gespa. Malgrat que desitgi marcar tres gols al partit, fer la millor aturada de la temporada o guanyar el títol de lliga, és molt probable que no l'obtingui. Tampoc hi hauria l'entrenador prometre en una roda de premsa de pla seva

presentació de títols o un lloc de classificació molt alt.

La importància de l'entrenador

Els entrenadors haurien llavors de guiar la proposta de propòsits dels esportistes en tres línies.

- Reajustar les expectatives dels jugadors per no frustrar-se quan les coses no surten com estaven previstes.

- Exigir als jugadors coses que depenguin només d'ells mateixos.

- A més, l'entrenador ha de buscar la coherència entre l'ambició dels objectius i l'esforç que els jugadors estiguin disposats a realitzar. Si volem ser els millors, no arriba amb pagar només una part del preu d'aquesta meta. Fer les coses al 100% no assegura l'èxit. Però fer-lo al 70% de possibilitats d'aconseguir la teva finalitat; no tens cap opció d'aconseguir-lo. ¿De què es tracta llavors? Es tracta de pagar el 100% del que valen les coses i tenir a més sort perquè tot allò que no depèn d'un mateix siguin favorables i ajudin a obtenir el que s'està buscant.

En definitiva, compte amb els excessos d'ambició. Continuem esforçant-nos mentre aconseguim allò que esperem. Quan el que s'ha planejat no es compleix, apareixen els dubtes. A l'aula, a la família i a la gespa s'ha d'ajudar a trobar els propòsits adequats a les persones implicades. No val plantejar-se coses que no depenen de nosaltres mateixos. Només ens portarà a la frustració i a perdre confiança en el que podem fer.