



Sempre que em trobo amb l'Andy Stewart, tinc la sensació de retrobar-me amb un vell amic, i no fa ni cinc anys que vaig tenir la sort de conèixer-lo. L'Andy és de paraula fàcil i de somriure espontani. De manera natural, et fa sentir "a casa" quan xerra amb tu. És d'una tremenda sinceritat i també d'una gran humilitat. Sap quin és el seu lloc i mai no provocarà res que t'incomodi. Ell fa, i deixa fer. Tot un gentleman britànic.

Parla'ns una mica de tu, dels teus inicis al bàdminton.

De jove, jo era un jugador "normalet", que va començar participant en competicions locals, algunes de les quals vaig guanyar i moltes de les quals vaig perdre. Però la meva afició pel bàdminton era ferma. Acostumava a jugar en un grup d'uns sis jugadors. Treballàvem fort a la pista, rèiem "la tira" i gaudíem moltíssim intentant millorar i també, perquè no, guanyar. Als 16 anys ja vaig començar a entrenar i a ajudar varis jugadors. Vaig fer alguns cursos i em pensava que ja sabia com s'havia d'ensenyar. Llavors, als 24, vaig conèixer la persona que es convertiria en el meu amic i en el meu mestre. 30 minuts observant-lo van ser suficients per adonar-me que tot el que el pensava que sabia ho havia de replantejar de nou. Em vaig preguntar: Estic realment ensenyant, o només lliurant informació? Estic entrenant de manera personalitzada o tractant a tothom sota el mateix patró? Sóc conscient que en el fet d'entrenar/ensenyar hi ha una vessant emocional i humana, que qualsevol esportista es pot beneficiar del fet de practicar esport malgrat no arribar mai a ser un jugador d'elit? Així que, quasi 30 anys més tard, i amb les moltes hores de pràctica que porto, el repte que em plantejo ara no radica en millorar el meu coneixement tècnic ("què entrenar"), sinó en continuar millorant el "com entrenar". És el *com* dono la informació, el desenvolupar interessants exercicis pràctics, entendre les necessitats dels jugadors i jugadores, el que volen... Aquests són els meus objectius. El meu mestre em va ensenyar que, quan comencem a fer d'entrenadors, l'objectiu principal hauria de ser adquirir informació tècnica sobre el moviment, el posicionament, els cops, l'empunyadura, etc. Hi ha moltes coses per aprendre al principi. Amb el temps, però, l'aprenentatge d'aquest tipus d'informació es redueix i llavors, el gran repte de l'entrenador és saber com entrenar, com lliurar la informació de forma correcta, com comunicar-se amb els jugadors al llarg del seu desenvolupament, adaptant-se als seus canvis, mentre milloren i maduren. I no hi ha límit en aquest coneixement.

Ets partidari que els nens i nenes practiquin esport de forma regular ja des de petits?

Tots els nens i nenes haurien de tenir l'oportunitat de experimentar l'esport, amb i sense competició, amb esports individuals i d'equip. Els guanys de practicar esport són grans. És fonamental, això sí, que a edats primerenques les experiències siguin sempre molt positives. També penso que són els pares els que han de començar amb l'adquisició d'habilitats i diversió, mitjançant petits reptes, quan els nens i nenes són petits. Les "llicions"/jocs emprats han de ser divertits, desafiaments que es puguin assolir després d'un curt termini. I el mateix s'aplica als professors i entrenadors. Per suposat que a l'esport, com a la vida en general, hi hauran moments que el nen o la nena experimentarà com d'èxit o de fracàs. No els hem d'evitar, sinó fins i tot fomentar. Val la pena que s'adonin ben d'hora que no sempre les coses acaben amb triomf. De totes les experiències hi ha llicions per aprendre i, en definitiva, bona part del gaudi està en afrontar els reptes. Recorda: "El camí cap a l'èxit està pavimentat amb reptes; no els evitis, perquè sense ells, el viatge no serà tan divertit".

L'esport ha de servir per ensenyar habilitats per a la vida en general, pel dia a dia, o per a ser bo en una modalitat esportiva en especial?

Crec que l'aprenentatge d'habilitats mitjançant l'esport ha de ser un reflex de la vida en general. Per tant, recomano que, des de ben d'hora, com a entrenador, t'asseguris de desenvolupar un sentiment de sorpresa en els teus jugadors que els permeti somiar que tot és possible. Crea un entorn que recompensi l'esforç i la dedicació, on els reptes siguin benvinguts. Assegura't de treballar valors com el joc net, la cooperació, l'honestat, l'esforç, l'autoavaluació, l'automotivació, la gestió de l'èxit i del fracàs, etc. Les habilitats per a la vida són inherents en l'esport i l'entrenador s'ha d'assegurar que també es treballen mentre es desenvolupen les



habilitats més de caire tècnic i tàctic específics. No puc recomanar ensenyar només aquests aspectes de l'esport. Hi haurà milers d'ocasions en que l'esportista no aconseguirà els seus objectius. I llavors, haurà fracassat? Si no ens preocupem d'anar-li ensenyant pel camí a canalitzar tot això, a fer veure que no sempre assolim l'èxit i, sobre tot, que aquest no ens arriba de manera instantània, el jugador pot quedar "tocat" mentalment. Per exemple, quan un jugador creix molt ràpidament, se sent sempre molt cansat, necessita més descans després de l'entrenament, pot tenir

petites lesions i, per suposat, pot sentir-se molt estrany amb el seu cos, amb els seus moviments i cops. Com fer front a tots aquests efectes? Si se l'ha preparat per rebre les dificultats de manera positiva, llavors qualsevol repte serà benvingut i suposarà un aprenentatge positiu.

Segons això, com veus que s'especialitzi als esportistes des d'edats molt joves?

Crec que els nens han de treballar l'esport des d'edats primerenques, en el sentit que han de ser aplicats i aprendre habilitats físiques, motores, mentals, etc. Però amb això no vull dir que hagi de ser mitjançant un únic esport. Per suposat que si es concentren en una única modalitat esportiva des de ben joves, hi ha certs avantatges. Però per a mi és més important crear un bon ambient, per exemple. A més, és indubtable que hi ha molts aspectes que es poden transferir d'un esport a un altre. Tant pares com entrenadors han de vetllar perquè els nens i les nenes aprenguin habilitats bàsiques com l'equilibri, l'agilitat, la coordinació mà-ull, i també elements mentals com l'adaptabilitat, la "gana", la determinació, motivació, etc. D'altres factors, com la força i la potència s'han d'introduir amb mètodes molt senzills com a preparació per al treball a l'adolescència, per exemple. Un nen o una nena d'uns 4-6 anys, hauria de treballar més aspectes de psicomotricitat general, amb activitats físic-esportives variades. Amb 7-9 anys, pot ja practicar multi esports. Amb 10-12, convé especialitzar-se i fer la seva pròpia tria.

Ens hem de preocupar que els nostres nens i/o adolescents prefereixin les màquines a fer esport?

Per a mi la resposta és senzilla: fes que l'esport sigui més atractiu i que el nen o el noi vulgui prendre'n part. Assegura't que a l'esport fa amics, que és prou engrescador, li proporciona sensació d'èxit, se sent valorat, és part important al grup o equip... Com a entrenadors, no podem dictar el que una persona hauria de fer: només podem oferir. Com a pares, no hauríem de limitar la tria del nostre fill sense oferir-li alternatives o consells.

Sí, però quan necessitem més maduresa per preparar-nos per al futur, quan més sacrificis són necessaris és precisament quan més immadurs som. Estàs d'acord? Que en penses d'això?

Si per maduresa entenem l'habilitat de prendre decisions meditades en base a la pròpia experiència, llavors, com a entrenadors i/o pares ens hem d'assegurar que els nostres jugadors/fills tinguin i visquin suficients experiències, sensacions, moments, sentiments, etc. La ment dels nens i joves està en continu creixement i canvi. I quan pensem que s'ha assentat, potser és el moment en que torni a canviar. És important que tant nosaltres, adults, com ells, nens i joves, estem preparats pels canvis quan tot sembla assentat. Preparem-los a curt termini (3 mesos). Però també per al mig termini (12 o 24 mesos). La tasca de l'adult ha de ser permetre el seu desenvolupament tot garantint un ambient segur. Establir normes pels jugadors és molt important, regles per l'esport en sí, per l'aprenentatge, i per a la vida. Per suposat que NO han d'obeir-

les, sinó entendre-les i comprendre perquè s'apliquen. Això permet que les persones (nois/pares/entrenadors) prenem les nostres pròpies decisions i coneixem les conseqüències que això comporta. I no té perquè haver males decisions; tan sols diferents opcions. Per tal de permetre que els nostres fills i/o els nostres jugadors madurin, com a pares i/o entrenadors els hem de "deixar anar" de tant en tant, ja des de ben petits, però sempre romandre en un paper de suport, faci el que faci el nen/noi. Tenir varies opcions i la habilitat de triar en base a les teves pròpies creences és una habilitat vital fonamental, però també ho és la capacitat de revertir la tria si es considera que hi ha una opció millor: tenir flexibilitat d'elecció. De tota manera, vull destacar que hi ha aspectes no negociables amb la canalla, com l'escola, l'estudi, les habilitats socials, el respecte, etc. Bé, les meves pròpies regles com a pare i entrenador són:



- Recolza sempre
- Estigues sempre disposat a aconsellar
- Inspira i desafia
- Ofereix la visió de que hi ha futurs diferents
- Atura't abans de jutjar
- Sigues hi sempre, malgrat ells s'allunyin; pot ser que tornin
- És la seva vida, no la teva.

Pensant en l'adolescència, sobre tot, una època de la vida plena de canvis, confusions, rebel·lia, descoberta... quan les emocions sovint estan a flor de pell... I si bé no es pot fer gaire res sense emocions, poc es pot fer també quan aquestes es desboquen. Como encontrar l'equilibri?

Aquesta serà una pugna continua a l'esport i a la vida. No persegueixis l'equilibri emocional, busca experiències emocionals. Potser gràcies a estar momentàniament fora de l'equilibri emocional t'has permès anar més enllà. Dóna't permís per provar coses, experiències, i potser t'adonaràs que l'equilibri arriba just quan t'has posat a prova emocionalment. Així que, per als jugadors més joves, assegura't que tenen suficients emocions durant la pràctica de l'esport. Tant la vida com l'esport, sense emocions, no tenen futur. I gràcies a les diferents emocions que podem sentir durant la pràctica esportiva, assolirem la motivació suficient per enriquir l'experiència, somiarem, anirem més enllà, serem capaços d'acceptar les derrotes, les lesions, etc. Tots aquests exemples necessiten de diferents tècniques, per suposat, i no es poden assolir sense la pràctica. Tinc un parell de cites que, a mi, personalment, m'inspiren:

*“Per tenir èxit cal acceptar tots els desafiaments que se’t presentin,
no només els que t’agraden”.*

*“Algunes persones arriben a les nostres vides i marxen ràpidament.
D’altres es queden una estona, deixen empremtes en els nostres
cors i ja mai tornem a ser els mateixos”.*

Guadalupe
Febrer’2013