



El Josep Marí, en Pep, és una persona càlida i receptiva, amb una conversa entranyable. És un autèntic plaer escoltar-lo quan parla de les seves experiències, del seu coneixement i de la seva filosofia de vida. És tot un luxe que ens hagi concedit aquesta entrevista i li estem molt agraïts per haver-nos dedicat part del seu escàs temps. No és difícil trobar-lo a la ràdio, la premsa o la televisió, i és que sovint les seves paraules són considerades imprescindibles quan es parla d'esforç, de talent, de psicologia en general i de l'esport en particular... Vàrem pensar que les seves paraules ens podrien ajudar a entendre millor moltes coses i a enfocar amb més precisió la nostra feina. És també una persona amb un gran sentit de l'humor. Només començar, ja ens deixa caure una de ben bona:



Sóc un esportista frustrat. Jugava a tennis de taula i estudiava psicologia. El meu somni era tastar l'alt rendiment esportiu, però, per més que m'esforçava, no ho aconseguia. Llavors vaig prendre una decisió clau: si jo no puc, ajudaré a d'altres esportistes a que sí puguin. I ho faré amb la psicologia. Vaig acabar la carrera i vaig fer un any de pràctiques al Departament de Psicologia del CAR. Quan vaig acabar, em varen oferir la possibilitat de quedar-m'hi i ara sóc el cap del departament.

Partim de la base que el bàdminton és un esport minoritari, amb clubs petits i amb recursos limitats. Tot i així, als clubs petits apareixen situacions similars als més grans: esport lúdic i de competició, escoles esportives per a nens i nenes i esport recreatiu per a gent gran. Molts interessos per a pocs recursos. Què cal fer?

Tot no pot ser, i menys ara, en temps de crisi i amb recursos cada vegada més limitats...

Com cal enforçar-ho, doncs? Com es pot compaginar tot?

Davant d'aquesta situació resulta imprescindible marcar prioritats i actuar en conseqüència. En altres paraules, apostar per aquells interessos i objectius que es valoren com a els més importants, els imprescindibles, aquells que contenen l'essència del projecte. Més que mai, es tracta de rendibilitzar l'esforç i els mitjans disponibles.

Tingues present que vivim en una societat on tothom es vol fer sentir i on la majoria creu tenir veu i vot, tot i no tenir prou informació sobre els temes. Com canalitzar la influència de les famílies a la vida esportiva dels seus fills/filles?

Els entrenadors han d'escoltar les opinions de les famílies, però no necessàriament tenir-les en compte. En matèria d'educació esportiva, els pares han de cedir els seus fills als professionals de l'esport.

Esportista d'oci (més de caire lúdic) i d'alt rendiment: com conviuen en una mateixa entitat esportiva? Poden les famílies entendre que les necessitats són diferents, que el grau de compromís de l'esportista també determina la dedicació que se li ofereix al club?

El club ha de fer un esforç pedagògic per tal que les famílies entenguin aquestes diferències. Si no les entenen, els seus fills no hauríem de ser inclosos en el programa esportiu. La influència de l'entorn de l'esportista en el seu rendiment és decisiva.

Transició esportista lúdic- esportista de competició- esportista d'alt nivell: com anar passant etapes?

Per anar progressant cap a l'elit esportiva serà imprescindible passar per tres etapes:

- 1) Aprendre a fer totes aquelles coses que necessita saber un esportista (formació).
- 2) Aprendre a fer-les bé (perfeccionament).
- 3) Aprendre a fer-les millor que un altre (competició).

I com fer entendre a tothom en l'àmbit més pròxim de l'esportista que per tal d'aconseguir les seves grans fites, calen fonaments sòlids i temps, que la collita estarà a punt quan toqui, no abans. No importa quant es corri, sempre caldrà un temps natural de germinació... Aviat es donen comparacions i no sempre s'entenen els terminis lògics i "sans" de desenvolupament de les habilitats, sobre tot quan es comença a edats molt primerenques.

Si per presses o pressions externes passem d'etapa sense tenir totalment assolida l'anterior, estem creant debilitats, forats i mancances que acabaran passant factura a l'esportista quan hagi d'afrontar les exigències de l'esport d'alt rendiment. Caldria conscienciar a totes les parts implicades la necessitat de respectar els processos d'aprenentatge.

Èxit s'escriu amb "E" d'equip: s'han de seleccionar bé els recursos humans, envoltar-se d'un bon equip. Un cop fet això, s'ha de dotar l'esportista d'un entorn de creixement continu. Fins a quin punt s'ha de comptar amb les famílies per portar-ho a terme? Vull dir, fins a quin punt les famílies han de formar part d'aquest Equip amb majúscules?

És imprescindible que les famílies tinguin un rol dins d'aquest equip amb majúscules. Primer, per a que se sentin implicades en el projecte i segon, per a que no interfereixin en el rendiment i la progressió dels seus fills. Mentre fan allò que se'ls demana, serà més difícil que assumeixin responsabilitats que no els pertoquen.

Ens pots donar algun exemple d'això? Tens algun cas que ens pugui il·lustrar bé el que dius?

Us vull parlar de la família Corretja. Un dia, un dels germans de l'Àlex estava jugant un partit d'infantils. El seu rival tenia un nivell tècnic molt inferior, però l'estava apallissant. Després d'estavellar una nova pilota a la xarxa va exclamar: *"No pot ser que m'estigui guanyant aquest merdes... !"* Quan el seu pare, en Lluís Corretja, va escoltar això, va retirar de la pista al seu fill i li va dir: *"Ja t'ha guanyat, et retiro de la competició... Fins que no aprenguis a comportar-te en una pista, no tornaràs a jugar"*. Més tard, qui va a començar a jugar va ser l'Àlex. I quan tenia només 22 anys va guanyar la primera edició del Premi Stefan Edberg. Era un premi, que atorgaven els propis jugadors al tennista amb més fair play. De tots els títols que l'Àlex ha guanyat, pel seu pare, aquest ha estat el més valuós. Diríeu que va ser una casualitat que l'Àlex fos distingit pel seu joc net? Jo diria que no... Té una explicació: els valors es mamen! Les famílies han de cedir els seus fills als entrenadors, per no han de deixar d'exercir de pares en cap moment.

Sovint sento a dir o llegeixo que un bon líder ha de ser un savi conductor d'emocions. Des d'aquest punt de vista, n'hi ha prou amb un entrenador? Es fa cada cop més necessària la presència de psicòlegs esportius als equips? És aquesta figura qui pot marcar la diferència entre un esportista bo i l'excel·lència?

El psicòleg, tot sol, no pot marcar cap diferència. El psicòleg, treballant en equip amb l'entrenador i la resta de tècnics, pot contribuir a marcar diferència. En resum, no és el psicòleg, és el treball en equip.

Què s'ha de portar als clubs: molta conversa, molta trobada, molt intercanvi d'opinions, molta adaptació a les necessitats de l'altre, tant de jugadors com de tècnics de l'equip, molta empatia...?

S'ha de portar la conversa necessària per descobrir les necessitats dels esportistes i dels tècnics. Un cop clarament identificades les necessitats és més fàcil cobrir-les.

Fins a quin punt tanta conversa és positiva? Fins a quin punt la intervenció individual pot enriquir els interessos col·lectius? Quan i com donar via lliure i quan i com posar límits?

Si dones a la gent allò que necessita, la gent et dona a tu allò que tu necessites. Aquest pot ser un camí productiu.

Sembla fàcil ...

Dos són els aspectes que marquen fins on donar via lliure i fins on tensar la corda: les possibilitats de l'esportista i el seu nivell de maduració. No es pot tensar la corda més del que la corda dona de sí, es trencaria. Si es trenqués, l'esportista perdria la confiança en el seu entrenador. I no pots donar més llibertat a un esportista de la que és capaç d'administrar-se, en faria un mal ús i li faria mal

Ja per acabar: les temporades són llargues i intenses i es poden donar molts estats d'ànim durant les mateixes. Com aconseguir que, malgrat tot, floreixi el talent? Com afavorir que la nostra gent no es cansi de buscar la realització de grans metes?

Aplicant una recepta VIP:

- **V**ariació en la manera de fer les coses
- **I**mplicació dels esportistes en les decisions que els afecten
- **P**remiant la persistència en l'esforç i la progressió.

Guadalupe