



A través del bàsquet s'adquireixen valors de vida?

Grup de Debat amb experts vinculats al bàsquet - Barcelona, 2 d'octubre de 2023



Federació Catalana
de Basquetbol



Grup de Debat



La Federació Catalana de Basquetbol (FCBQ) i l'Associació Catalana d'Entrenadors i Entrenadores de Basquetbol (ACEB) van organitzar, el passat dimarts 2 d'octubre, la cinquena sessió del Grup de Debat. El tema escollit va ser **'A través del bàsquet s'adquireixen valors de vida?'**.



Ferran Aril

President de l'FCBQ

La cinquena edició del Grup de Debat demostra que és una iniciativa que està tenint continuïtat, que és un dels objectius que ens havíem marcat tant amb l'Eduard Portela i l'Àngel Palmi, els seus impulsors, com amb l'ACEB. Aquesta iniciativa reuneix gent amb molta experiència a la casa del Bàsquet Català, el millor lloc possible. Obrir la Federació a idees i col·laboracions entre diferents agents del bàsquet és una manera d'enriquir-lo. L'objectiu que tenim és que les conclusions arribin al nombre més gran possible d'entrenadors i d'entrenadores.



Eduard Portela

Impulsor del Grup de Debat i president d'honor de l'ACB

Gràcies a l'impuls de la Federació Catalana de Basquetbol i de l'Associació Catalana d'Entrenadors i Entrenadores (ACEB), el Grup de Debat ha arribat a la seva cinquena edició. Parlant de valors ens allunyem de la part tècnica, però és un tema molt interessant per als entrenadors i les entrenadores. Les seves conseqüències tenen una gran importància. Els valors s'han de posar sempre al centre en la construcció de qualsevol equip.



Ferran Peña

President de l'ACEB

El tema escollit per a aquesta cinquena edició del Grup de Debat és molt interessant. Des de la nostra associació sempre intentem que els valors tinguin la importància que es mereixen, tant en el procés formatiu dels entrenadors i les entrenadores com en el seu dia a dia.





Cristina Oñate

Entrenadora

Sempre es parla molt de la part tècnica i tàctica, però els valors acostumen a ser els grans oblidats. Com a entrenadors és molt important donar-li importància a aquesta part i incloure-la dins de la planificació. Moltes vegades ho passem per alt o ho introduïm de qualsevol manera. És important fer-ho des de ben petits perquè, quan van creixent, van tenint eines per anar-se afrontant a les diferents situacions que es troben a la vida.

Quan entrenes en categories de formació, t'adones de la importància que té el treball de valors. És rellevant buscar el màxim rendiment i que els jugadors ofereixin la seva millor versió, però cal no oblidar aquesta part d'actituds. Sovint és més important el com que el què. No podem oblidar processos que, si no els treballem, generaran mancances en els jugadors, alguns dels quals acaben abandonant el bàsquet. L'objectiu ha de ser que les jugadores i els jugadors s'enamorin del bàsquet en la seva primera experiència. És un treball conjunt. Tothom ha d'ajudar a transmetre la mateixa idea.



Xavi Rodríguez

Director Tècnic de l'FCBQ

El tema de valors s'ha de treballar. Si no has treballat una cosa de manera periòdica, no pots pretendre que la gent ho interioritzi. Des del Comitè Tècnic de la Federació Catalana intentem aportar el nostre petit gra de sorra. Els valors són un aspecte troncal d'un dels nostres programes més importants, el del PDP. És un programa que pretén sumar aspectes tècnics i de valors al treball que els nens i les nenes de minibàsquet fan als seus clubs.

Treballar els valors mai és una pèrdua de temps i ho pots fer sense deixar de fer altres coses. Els caps de centre escullen unes frases destacades per treballar. L'empatia i la confiança són dos aspectes importants. És molt important educar i aprendre perquè el context acostuma a posar el focus en el fet de guanyar. Les xarxes socials condicionen moltes coses i convé recordar que el nostre és un esport d'equip. Hem d'incidir des que els jugadors i les jugadores són molt petits perquè, si no, no serveix de res predicar.



Maria Planas

*Exentrenadora
Hall of Fame FIBA*

Els valors s'han de treballar des de petits. Quan vaig començar a entrenar, ho vaig fer amb tota la il·lusió del món. El meu primer objectiu va ser que les jugadores tinguessin ganes de fer esport i disfrutessin. Em vaig anar formant tècnicament, però els valors hi van ser presents des del primer dia. Sempre incidia en el fet de recordar que estàvem practicant un esport col·lectiu, no individual. Una part de la feina dels entrenadors és la de construir un veritable equip. Cada jugadora havia d'ajudar a la companya. A més, havíem de ser respectuoses amb els àrbitres. Quan competeixes per guanyar, costa, però la bona educació ha de ser una prioritat.

La formació de les jugadores ha de ser integral i els valors apresos després serveixen per a la vida. Per jugar en equip has de saber guanyar i perdre. Crec que ara les famílies es posen massa a sobre, volen fer de tècnics des de fora, i això és un problema. Els pares i les mares no poden dirigir des de la graderia. Això en la meua època no passava.



Josep Claret

Entrenador

A través del bàsquet s'adquireixen valors de vida. El bàsquet és un esport que transmet compromís, respecte, treball en equip, control de les emocions en una situació d'estrès, esforç, perseverança... Els jugadors no se'n recorden dels títols sinó de les relacions que han construït durant els anys. Els valors els transmet cada entrenador, que és una figura molt important. Li haurien de donar la mateixa importància que té la part tècnica, tàctica o física.

El reglament ens ajuda a transmetre valors positius, però els mitjans de comunicació, els referents de l'elit i les famílies també influeixen. El contravallor té importància perquè els nens i les nenes copien tot el que veuen. Hi ha aspectes que resten. Estem en un moment en què la canalla rep molts inputs contraris. La societat s'està encaminant cap a l'individualisme. El bàsquet ha d'accentuar el joc col·lectiu. Els valors s'han de mamar a cada entrenament, a cada partit i també a casa. Si no, tenim un problema greu.



Montse Vicent

Entrenadora

El bàsquet no és un esport, és una fàbrica de valors. El seu aprenentatge és constant. Hi ha tres valors que tenen molta importància. El primer és el respecte. A ells mateixos, a l'entorn, al material, als companys... És una paraula important que s'ha de posar en majúscules. Ha de tenir en compte les següents paraules: perdó, sisplau i gràcies. Porto gairebé 50 anys intentant que els nostres nens ho interioritzin. El segon valor és el compromís, que va molt lligat al respecte. El tercer valor és el de compartir. Hem d'ensenyar a compartir la pilota, l'amistat, les experiències, la paraula...



Miquel Nolis

Entrenador

La clau és entendre que l'entrenador és un professor més, que no només ha d'ensenyar aspectes tècnics i tàctics. També ha d'ensenyar els nens i les nenes a comportar-se. Els jugadors i les jugadores han d'entendre que cada individu és diferent. L'adversari et pot superar en capacitats físiques o tècniques, però no en actitud.

Els jugadors poden tenir models, però ha d'entendre que cadascú és d'una manera determinada. Si compleix amb tots els valors, s'ha de donar per satisfet. No es fa esport per arribar a dalt de tot sinó per arribar a dalt de les màximes capacitats de cadascú. El jugador ha de tenir la consciència tranquil·la de saber que ha donat el màxim de les seves possibilitats amb les seves condicions. La vida funciona igual.





Víctor Mas

Exàrbitre

Hem de separar l'esport d'elit de la resta. Els interessos són diferents. A mi m'agradava el bàsquet, però vaig tenir una mala experiència. En el meu primer partit a Barcelona vam perdre 121-2. L'esport ha de servir per educar, no per amargar la vida a la canalla. Quin al·licient té una persona per fer-se àrbitre? Generalment, un es fa àrbitre perquè té l'oportunitat de contribuir al bàsquet. És un element imprescindible. L'àrbitre és necessari, però algunes vegades es troba massa sol.

La tasca de l'àrbitre no és només la de fer de jutge sinó també la de gestionar el partit. Els valors que aporta l'arbitratge són moltíssims. Els àrbitres han de saber resoldre conflictes, prendre decisions, dialogar... És una escola de vida, que a mi m'ha ajudat molt. El que he intentat sempre és potenciar el respecte, inculcant valors. L'esport és un transmissor de valors, però cal saber canalitzar-los. El reglament es va modificant per adaptar-se a les noves necessitats.



Jordi Vila

Entrenador

La figura que cal quan es parla de valors és l'entrenador. Jo sempre he tingut vocació de formador. Els valors i els hàbits s'han d'adquirir quan t'estàs formant. És més important treballar els valors que treballar el talent. Si un jugador té talent, però no valors, no arribarà enlloc. Educar en valors en les primeres etapes és molt important. Més endavant, l'entrenador ha de resoldre temes ètics. Per fer-ho bé, s'han de tenir en compte els valors.

Actualment, l'entrenador hooligan està de moda. És egoista i escridassa a qui sigui. Tenim un problema i hem d'evitar aquests tipus de comportaments. El valor més important que s'ha d'inculcar en el bàsquet és el de compartir i el té tothom que l'ha practicat. El seu contravalor és l'individualisme que només porta a egos i frustracions i que no ha de permetre l'entrenador en cap dels nivells que entreni.





Pili Bilbao

Entrenadora

Al bàsquet s'adquireixen valors de vida. Jo he tingut la gran sort d'estar envoltada d'uns entrenadors i entrenadores i d'una família que sempre m'han inculcat valors. No amb paraules sinó amb fets. Tenia entrenadors que quan no jugàvem bé, ens transmetien que l'endemà havíem d'entrenar millor. O que no podíem tractar malament a una companya. I això són valors. Els valors que he après al bàsquet m'han servit per a la meua vida.

La situació actual és diferent i som contradictoris. Es volen ensenyar valors, però no es posen en pràctica. Hi ha incongruències. Veig pares hooligans que no haurien d'estar a la graderia i exaltem entrenadors que no respecten els seus jugadors. Hauríem de ser intransigents amb alguns comportaments. Abans, els entrenadors et donaven eines per saber guanyar amb respecte. Ara és diferent.



Ferran Márquez

Entrenador

Els valors del bàsquet són valors de vida. Jo soc pare i soc entrenador formatiu. El nen actua en funció de com és el seu entrenador. Si el seu entrenador actua amb valors, el nen ho fa. Quan arriba a casa, té uns altres inputs i aquests repercuteixen en el partit del cap de setmana. Aquí pot aparèixer un contravalor. Per tant, queda clar que les famílies han de compartir la mateixa manera d'entendre l'esport. Si no, s'han de crear barreres. Una idea podria ser obligar a signar un document per entrar al pavelló en què les famílies es comprometen a no fer cap comentari sobre el seu equip, el rival o els àrbitres. Si no actuem, la individualització del joc creixerà tant que necessitarem cinc pilotes per jugar un partit.

Un altre problema són els entrenadors hooligans, que esbronquen i escridassen. Alguns entrenadors agafen els barems dels cursos d'entrenadors. Jo he fet el CES aquest estiu i m'han ensenyat tota la tàctica del món, però els valors van tenir un paper residual. A més, la competició empeny els equips a guanyar i a fer-ho de la quantitat més gran de punts possible.





Cindy Lima

Exjugadora

Quan parlem dels valors hi ha alguns aspectes que són contradictoris. Un entrenador no podrà competir mai amb un referent. Si el teu referent no té valors, la feina de l'entrenador no serveix per a res. A més, els entrenadors tenen moltes pressions i de vegades actuen amb falta de coherència. Quan troben un jugador amb talent, li perdonen tot perquè el seu objectiu és guanyar. De vegades els hi costa ser valents i parar-li els peus al millor jugador.

La gestió de la frustració és molt important. Fabricar nens de vidre no és una bona idea. Perdre serveix per aprendre a gestionar la frustració. La vida et dona cops. Una altra cosa és ensenyar l'equip que guanya a comportar-se de manera elegant.



Àlex Gordillo

Psicòleg Esportiu

Els valors no es veuen, es veuen els comportaments que surten dels valors. El valor és un principi de llarg aprenentatge que regeix la conducta. Els valors són tan importants perquè acaben guiant la nostra vida. Hi ha indicadors que serveixen per veure si estem treballant o no en equip.

Els valors s'encomanen, no s'expliquen. El repte que tenim és que ningú pot transmetre el que no té. No ha de ser perfecte, però l'entrenador o l'entrenadora ha de tenir uns valors. Han de buscar la seva millor versió. Com es transmeten els valors? Amb el nostre comportament. La imitació és el millor mecanisme d'aprenentatge. L'aprenentatge entre iguals també és molt important. Pots aprendre com t'has de comportar veient com es comporta un company del teu equip.

Darrere de cada valor, hi ha un esforç i una bona gestió emocional. Algunes vegades per respectar els valors hem de seguir el camí més difícil. Algunes vegades, a més, l'antivalor té premi. Els que no segueixen les normes, tenen avantatge a curt termini. A la llarga, però, la gent que respecta els valors té premi. L'entorn no és fàcil i el treball és llarg, però al final val la pena.





Joan Creus

*Exjugador
i Director Esportiu*

Jo em considerava un líder, però amb l'exemple. Intentava arribar al primer i esforçar-me al màxim. El primer dia em vaig presentar mitja hora abans de l'entrenament i no hi havia ningú, ni tan sols el conserge del pavelló. El següent dia vaig repetir el mateix i, a poc a poc, la gent va anar afegint-se al meu costum. Després o abans de l'entrenament intentava fer 100 tirs extra.

El treball en equip és el valor més important i es contradiu amb el comportament de moltes famílies, que estan educades en l'egoisme. Les botigues controlen quant factura cada venedora i això introdueix una competitivitat que després es trasllada a la resta d'àmbits de la vida. El que hauria d'importar és quan factura la botiga, no quan factura cada treballadora.

La perseverança és un altre valor clau. L'objectiu és intentar ser cada dia una mica millor. Això et permet avançar. El meu pare em deia sempre que no havia de tenir por de treballar massa. El bàsquet és un esport tècnicament molt complicat. El tir perfecte no existeix i, per tant, sempre pots treballar-lo. Mai arribaràs a la perfecció, però si treballes evolucionaràs molt. Si t'agrada un esport, per disfrutar has de millorar. Cadascú al seu nivell, però ha d'existir una progressió. A mi no m'agrada parlar de rivals o enemics sinó d'adversaris.



Àngel Palmi

*Impulsor del Grup
de Debat i exdirector
esportiu de la FEB*

Hem d'entendre el bàsquet com una forma de viure, que ajuda i ensenya a generar uns valors i capacitats (autoformació, autoestima, competitivitat, companyerisme, disciplina, treball en equip, respecte a l'arbitratge i a la jerarquia, tenacitat, resiliència, creativitat, intel·ligència, honestedat, responsabilitat, lideratge...) que progressivament van conformant la nostra personalitat i les activitats que formaran la nostra manera de pensar i actuar en el nostre trajecte per la vida com a persones.

Els valors i les capacitats d'una persona es comencen a definir aproximadament cap als 12 anys, pel que és fonamental la tasca i l'orientació dels tutors i entrenadors que actuen en aquestes edats, perquè sabem que en el trajecte de la vida ens tocarà compartir èxits i fracassos. El bàsquet ens ajuda a aprendre com afrontar adequadament les dues realitats.





Federació Catalana
de Basquetbol

