

**LA MOTIVACIÓ COM ESTRATÈGIA PSICOLÒGICA EN
LA INTERACCIÓ D' ENTRENADORS I ESPORTISTES
EN INICIACIÓ ESPORTIVA**

TREBALL FINAL DE GRAU EN CAFE

Joan HUESCA VANCELL

Universitat de Vic

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

4r curs de CAFE

Tutor: Julio Figueroa

Assignatura: TFG

Vic, 6 de Maig de 2013

Resum:

Un dels aspectes més importants en iniciació esportiva és la motivació. Si aconseguim que els nostres jugadors estiguin motivats per realitzar la pràctica esportiva obtindrem per part seva una major implicació per les tasques d'entrenament i evitarem l'abandonament prematur de la pràctica esportiva per falta de motivació.

Els jugadors en les seves primeres etapes s'inicien en l'esport per motius intrínsecs i hem d'esbrinar que és el que vol el nostre grup al principi de temporada. El qüestionari de motius de pràctica esportiva ens servirà per saber que és el que volen els nostres jugadors i com hem de plantejar les tasques d'entrenament per adequar-les a les seves motivacions. La interacció entrenador – jugadors és l'altre punt a tractar en aquest treball ja que la motivació extrínseca produïda per l'entrenador durant els partits i els entrenaments tindrà una repercussió en la motivació intrínseca del nen. El CBAS és un mètode adequat per identificar les conductes de l'entrenador quan interactua amb els seus jugadors durant els partits i quins aspectes s'han de millorar.

L'objectiu d'aquest treball és plantejar estratègies per conèixer i millorar la motivació dels jugadors incidint sobre la motivació intrínseca i extrínseca d'aquests mitjançant la interacció que tenen l'entrenador i els jugadors.

Paraules clau: Motivació intrínseca, Motivació extrínseca, CBAS, Qüestionari motius pràctica esportiva.

Abstract:

One of the more important aspects about initial football stages is the motivation. If we get that our players are motivated to practice sport, we'll get more involved of their training task and we'll avoid premature abandonment of practice sport because they haven't motivation.

In first stages of the players begin to sport for intrinsic motives and we try to know what our team wants in the first of season. The questionnaire about reasons for sport practice is to we can know our players want and how we have to propose training tasks to adapt with their motivations. The coach – players interaction is other aspect to study in this document because the extrinsic motivation produced by coach during matches and trainings will have a repercussion in the intrinsic motivation of the child. CBAS is a correct method to identify the behaviors of coach who interacts of their players during matches and which aspects have to improve.

The objective of this document is propose strategies to know and improve the motivation of the players influencing about intrinsic and extrinsic motivation by the interaction that coach and players have.

Keywords: Intrinsic motivation, Extrinsic motivation, CBAS, The questionnaire about reasons for sport practice

Índex

1. Introducció	4
2 Marc Teòric	6
2.1 La motivació aspecte clau	6
2.1.1 Motivació Intrínseca.....	8
2.1.2 Motivació Extrínseca.....	9
2.2 Qüestionari motius de pràctica esportiva	11
2.3 El joc com a eina motivacional	15
2.4 El CBAS com a instrument d'avaluació.....	17
3 Part pràctica	23
3.1 Metodologia	23
3.2 Procediment.....	24
3.3 Resultats qüestionari motius de pràctica esportiva.....	25
3.4 Resultats CBAS.....	27
3.4.1 Entrenador primer partit	29
3.4.2 Entrenador segon partit	31
4. Discussió i Conclusions.....	36
5. Bibliografia	38

1. Introducció

Si en el mundo de la iniciación deportiva existe un aspecto fundamental i destacable sobre los demás ese es la motivación (...) cuando conseguimos captar la atención y atraer el interés del grupo con el que trabajamos nos encontramos en condiciones óptimas para conseguir nuestros objetivos (A.Gordillo, 1992)

Actualment el futbol és un dels esports més populars i que té un major nombre de practicants en la iniciació esportiva. El fet de que molts nens vulguin practicar aquest esport ha fet créixer el nombre d'equips de base en molts clubs esportius i per tant, també, el nombre d'entrenadors. Una de les tasques més complicades per l'entrenador d'equips d'iniciació (7-9 anys) és el fet de captar l'atenció dels jugadors i tenir-los motivats, i aquests dos aspectes, sinó es treballen bé poden portar a una mala gestió del grup i a l'abandonament prematur del nen a la pràctica esportiva.

Moltes vegades la metodologia d'alguns entrenadors en aquestes etapes va enfocada en aconseguir la victòria, deixant de banda els aspectes formatius i lúdics que porten al nen a practicar aquest esport i la seva conducta en entrenaments i competició repercuteix en la dels joves jugadors i la seva motivació. És important doncs tenir clar quins són els objectius en aquestes edats i quines estratègies psicològiques podem utilitzar per afavorir la nostra tasca i la dels jugadors.

En l'esport infantil s'ha de prioritzar el treball psicològic en els entrenadors i els pares dels jugadors ja que els nens en aquestes edats ja gaudeixen per si sols de l'activitat esportiva i el que s'ha de mirar és que els adults no espatllem aquesta experiència durant les seves etapes de desenvolupament esportiu en la iniciació, Cruz 2001 citat a Sousa, C et.al 2006.

Per tant, la tasca de l'entrenador en l'àmbit de la psicologia esportiva es centrarà més en formar-se i tenir els coneixements necessaris per tal de poder aplicar les estratègies adequades davant els seus jugadors i no tant en el treball específic sobre l'individu. Així tindrà les eines per tal que aquests segueixin gaudint de l'activitat i a més a més tinguin un aprenentatge significatiu i adequat a la seva etapa.

L'objectiu d'aquest treball és el de proposar estratègies motivacionals en l'entrenament d'equips d'iniciació esportiva basada en la psicologia de l'esport i la interacció entrenador - jugadors, tenint en compte els estudis realitzats a dia d'avui en aspectes motivacionals, per tal de garantir el millor aprenentatge possible dels jugadors i evitar l'abandonament de la pràctica esportiva relacionada amb la falta de motivació.

Sabent quines motivacions porten als nens a venir a entrenar i jugar partits els caps de setmana i com repercuteix en els jugadors l'estil d'ensenyament de l'entrenador en etapes d'iniciació esportiva, l'entrenador podrà plantejar sessions d'entrenament adequades a les seves necessitats i tenir una conducta adequada tot buscant la seva màxima implicació, motivació i atenció per l'activitat.

2 Marc Teòric

2.1 La motivació aspecte clau

Segons Smoll i Smith 1989 citat a Cruz et,al 2006, les conductes de l'entrenador alteren el rendiment, motivació i actituds dels seus jugadors i la actuació d'aquests, a la vegada, afecta la del propi entrenador.

L'actitud de l'entrenador durant els entrenaments i partits tindrà davant els nens una gran repercussió en la seva motivació i la seva manera de jugar. Per exemple, un entrenador de futbol base que doni més importància a la victòria que a l'aprenentatge dels seus jugadors tindrà uns comportaments diferents que un entrenador que prioritzi la formació.

Segons Smith, R. I Smoll, F. Citats a Buceta 2004, els entrenadors d'esportistes joves que utilitzen amb major freqüència els reforços positius, aconseguen que els seus jugadors es sentin més satisfets amb la seva activitat i tinguin una major continuïtat en l'esport; a diferència dels que utilitzen poc aquesta estratègia on els seus jugadors solen estar més descontents i acaben abandonant la pràctica esportiva.

Tot i que la motivació ha estat definida de diferents maneres, en general, totes les definicions coincideixen en referir-la a la intensitat i direcció del comportament (Morilla, 1994)

Segons Sage 1977 citat a Weinberg i Would 2010, la motivació pot definir-se com la direcció i la intensitat del propi esforç.

La direcció es refereix al que fa l'individu per aproximar-se a allò que el motiva, es a dir, si em motiva ser un bon entrenador de futbol i vaig a fer un curs per millorar la meva formació, si busco informació de cursos, si penso que m'agradaria fer un curs o si no faig absolutament res.

La intensitat de l'esforç fa referència a les ganes que posa l'individu en realitzar la tasca. En l'exemple anterior seria un entrenador que va a les classes amb moltes ganes d'aprendre o un que hi va només per obtenir el títol i no li interessa l'aprenentatge.

Posant més exemples d'entrenadors, un entrenador motivat per la seva feina intentarà sempre estar al dia dels diferents estudis que el puguin ajudar a realitzar millor la seva feina, que és la de que els nens gaudeixin de l'esport que practiquen i aprenguin una sèrie de valors en l'esport que puguin extrapolar més endavant a d'altres aspectes de la vida; aprendre a cooperar, ser solidari, saber competir, ser honest, etc.

Si l'entrenador dirigeix la seva motivació a saber com pot millorar l'aprenentatge dels seus jugadors i ho fa amb moltes ganes i predisposició, tindrà un efecte positiu sobre els seus jugadors.

En els esportistes passa el mateix, segons la direcció i la intensitat que posin en la tasca obtindran millors o pitjors resultats. L'entrenador tindrà una influència sobre la motivació dels jugadors ja que és ell el que planifica i planteja les tasques dels entrenaments.

La majoria de treballs sobre motivació consideren que depèn de la interacció dels factors personals (personalitat, necessitats i motius) i els factors situacionals (la importància d'un partit, les característiques de l'oponent i la orientació utilitzada de l'entrenador), (Gordillo et.al 2000).

Weinberg i Would 2010, parlen de tres formes de motivació segons la orientació d'aquesta.

. Motivació segons les característiques individuals (personalitat, necessitats, interessos, objectius, etc.). Per tal de saber les motivacions individuals dels nostres jugadors utilitzarem l'enquesta de motius de pràctica esportiva de Gill i Cols (1983).

. Motivació segons la situació (Estil de l'entrenador, condicions de les instal·lacions, etc.). Per tal de millorar la motivació dels jugadors envers la situació, realitzarem l'avaluació de l'entrenador amb el CBAS (Coaching Behavior Assessment System) i analitzarem els resultats.

. Motivació segons la interacció de ambdues.

Per aquests autors, la millor forma de motivació és una combinació de les dues primeres ja que la motivació no només depèn dels factors individuals del jugador ni tampoc de factors relacionats amb la situació i l'entorn.

2.1.1 Motivació Intrínseca

Segons Sanchez et.al 2010, la motivació intrínseca “se refiere a la involucración en una actividad por propia iniciativa, por el placer y por la satisfacción que supone la participación en dicha actividad”.

Per a Sans i Frattarolla (2000), la motivació interna o intinseca és “cuando se hace algo por diversión, para desarrollar la habilidad o para sentirse realizado. Es decir la motivación nace del propio individuo, quien para satisfacer una necesidad siente una motivación hacia un objetivo, actividad, etc.”

Wankel i Kreisel (1985) que havien estudiat els motius que tenia per a participar-hi una àmplia mostra d'infants de diverses edats en tres esports diferents varen trobar que les raons intrínseques constituïen els motius més freqüents i importants per a practicar un esport, a les quals seguien les raons socials i les extrínseques.

Klink i Weiss (1987) varen comprovar igualment que la major part de les deu raons puntuades com a més importants per a participar en un programa no escolar de gimnàstica estaven relacionades amb motius de competència, aprendre noves habilitats, millorar les habilitats d'un mateix, etc. Motius Intrínsecs.

Per poder treballar sobre la motivació intrínseca dels nostres jugadors, hem de saber que és el que els agrada, que es el que els mou a practicar aquest esport i adaptar les tasques d'entrenament a les seves necessitats.

2.1.2 Motivació Extrínseca

La Motivació extrínseca ve donada quan el jugador realitza l'activitat per el benefici que aquesta li aporta en el seu desenvolupament personal, quan realitza l'activitat per no sentir-se culpable de no realitzar-la o per aconseguir alguna recompensa externa. (Sanchez et.al, 2010)

Actualment, hi ha molts entrenadors i pares que es preocupen més de la victòria del cap de setmana que del procés d'aprenentatge dels seus fills envers un esport o de que aquests gaudeixin i visquin bones experiències cada dia d'entrenament i de partit. Aquest fet repercutirà en la motivació del nen en la pràctica esportiva si els resultats no acompanyen o simplement si el nen deixa de divertir-se a causa d'un excés de pressió per part dels adults.

En la mayoría de deportes, el entrenador interactúa a menudo con sus jugadores a lo largo de los partidos y entrenamientos. En dichas interacciones los comportamientos de una persona influyen en la otra. Así, las conductas del entrenador alteran el rendimiento, motivación y actitudes de sus jugadores y la actuación de éstos, a su vez, afecta al entrenador. Sin embargo, en algunos casos la actuación de entrenadores infantiles no responde en absoluto a lo que se denomina enfoque positivo en la enseñanza de destrezas deportivas (Cruz 1994: 5).

La motivació extrínseca és la que rep el jugador des de l'exterior, és la motivació envers la situació i aquesta ve proporcionada en gran mesura per els pares i l'entrenador. L'entrenador pot contribuir a la millora d'aquesta motivació amb el seu comportament, si es mostra un entrenador motivat per la seva tasca contribuint a que els jugadors es mostrin també més motivats per l'activitat i sabent quines actuacions ha de tenir amb els nens per no repercutir negativament en la seva motivació.

Els nens en aquestes edats no tenen desenvolupada la capacitat per entendre relacions causals, amb el que gairebé sempre totes les causes d'èxit o fracàs o relacionen amb la major o menor dificultat de la tasca. Aquest fet dona molta importància als feedbacks que puguin rebre des de l'exterior sobre la seva actuació amb el que l'entrenador haurà d'utilitzar-los amb freqüència per millorar els aprenentatges dels jugadors (Casais i Parra 2009).

“El jugador que no recibe habitualmente mucho refuerzo por su juego necesita ser animado. Es importante para un entrenador conectar con estos jugadores para ayudarles a afrontar sus frustraciones. Muy a menudo, un entrenador se deja absorber por el juego o por la estrategias tácticas y se olvida de la relevancia de las relaciones personales, Wayne (1994).”

Aquests aspecte es molt important ja que si durant el partit ens oblidem de la importància que té per els jugadors que els animem després d'una bona jugada o després d'una errada i donem prioritat a la competició amb càstigs o respostes punitives després de l'error, provocarem en el nen desànim i estrés per no fallar perjudicant el seu rendiment i el de l'equip.

Em de recordar sempre que la nostra tasca en aquestes edats és la formació de jugadors i el resultat es irrellevant, els partits son per aprendre i per aprendre s'ha de fallar i no tenir por a l'errada.

Per tant, a l'hora de motivar els nostres jugadors haurem de saber quines són les seves inquietuds i els motius que els porten a practicar aquesta activitat esportiva i també com reaccionen segons l'estil d'ensenyament que utilitzem i les situacions que es plantegen en els entrenaments i els partits.

2.2 Qüestionari motius de pràctica esportiva

“Para que los jovenes deportistas mantengan o aumenten su motivacion hacia la práctica deportiva, debería llegar a conocerse cuáles son los motivos que les llevan a practicar deporte“ (Gonzalez et.al, 2000)

Hi ha diversos estudis que tracten els motius de participació esportiva en joves que han estat publicats i ens poden donar informació de quines són les necessitats i les preferències dels nostres jugadors quan venen als entrenaments i partits.

Cruz, J 2001, en fa una comparació i posada en comú i resumeix els resultats dels principals motius de participació esportiva en joves en aquests tres apartats:

- En primer lloc divertir-se i millorar les seves habilitats.
- En segon lloc estar amb els amics i fer-ne de nous.
- I per últim competir i agradar als altres.

En un altre estudi realitzat per Ewing i Seefeldt, 1996, on van demanar a 8000 joves esportistes sobre el perquè realitzaven esport a fora de l'escola, es van donar aquests resultats:

1. Per divertir-se
2. Per fer alguna cosa en el que són bons
3. Per millorar les seves habilitats
4. Per l'entusiasme que produeix la competició
5. Per mantenir-se en forma

Veiem que el motiu principal que portava a practicar esport als més petits en tots els casos era per motius de caràcter intrínsec com la diversió o l'aprenentatge i millora d'habilitats.

En un altre estudi portat a terme per González et.al 2000, els motius principals de pràctica en iniciació esportiva en el futbol i el tennis estaven orientats a l'execució més que en els resultats, el que ens torna a dir que els nens s'iniciaven en l'esport per motius intrínsecs mes que no pas per motius extrínsecs. Els nens volien aprendre, divertir-se, fer nous amics, estar en forma i millorar les seves habilitats.

Per tant, si tenim en compte aquests resultats, l'entrenament en iniciació hauria d'anar enfocat més en millorar les habilitats bàsiques dels jugadors i plantejar exercicis i jocs on el nen pugui practicar molt amb la pilota i divertir-se.

Tot i així, en els més petits de tots, es va adonar que donaven més importància al fet d'agradar a l'entrenador que els més grans. Aquest fet, afegit a lo dit anteriorment, és un aspecte a tenir en compte en l'entrenament d'iniciació i sustenta la importància de la relació entre l'entrenador, el jugador i aspectes motivacionals que ens poden ajudar a millorar l'aprenentatge i el benestar dels nostres jugadors.

La motivació extrínseca en etapes d'iniciació l'ha de proporcionar l'entrenador mitjançant una conducta adequada de reforçaments, ànims després d'errades i instruccions tècniques per corregir els errors (feedbacks) on el nen se senti recolzat en tot moment i pugui aprendre mentre gaudeix dels entrenaments i competició.

L'entrenador hauria d'estar al corrent d'aquest estudis i disposar de totes les eines i informació possible sobre aquest àmbit ja que una mala elecció en la planificació d'objectius en aquestes etapes d'iniciació esportiva pot derivar a problemes de disciplina, motivació, atenció, etc.. en el jugador i acabar, com hem dit, en l'abandonament de la pràctica esportiva.

Com a formadors/entrenadors, és important saber quines són les motivacions que porten als nostres jugadors a participar en l'activitat esportiva per tal d'adequar les tasques a les seves necessitats. L'instrument que ens pot ser útil per saber-ho és el qüestionari.

Hi ha diferents tipus d'enquesta; enquestes de preguntes tancades, preguntes obertes, combinació de les dues, enquestes d'actituds (Likerts scales), preguntes de classificació.

El qüestionari és l'instrument que s'utilitza per obtenir la informació a través de l'enquesta per mostra. Aquesta tècnica és una tècnica molt utilitzada però perquè sigui efectiva i tingui credibilitat, el qüestionari haurà de ser objectiu, clar, precís i sense respostes obertes. En aquests sentit ens pot resultar de gran ajuda buscar qüestionaris utilitzats amb anterioritat en altres estudis científics semblants al nostre, o fer-ne un d'elaboració pròpia buscant les preguntes més adequades segons el que ens interessa saber, com és el cas d'aquest treball on utilitzarem les dues, (Lafuente 2008).

El Qüestionari utilitzat per aquests estudi és el de Gill i Cols (1983), (figura 1), modificat per adaptar-lo a l'edat dels nens (7-8 anys) , una enquesta d'actituds (Likerts scales) on es valora la motivació del nen envers a l'activitat esportiva mitjançant un total de 30 preguntes en una escala de l'1 al 4 on 1 significa que no m'importa gens i 4 que ho trobo molt important.

		1	2	3	4		
Estatut social	{	1. E - Rebre medalles i trofeus-----					1 = NO M'IMPORTA 2 = M'IMPORTA POC 3 = M'IMPORTA 4 = M'IMPORTA MOLT
		2. E - Que els demás em prestin atenció-----					
		3. E - Ser popular-----					
		4. E - M'agrada sentir-me important-----					
Habilitats motrius	{	5. I - Vull millorar les meves habilitats (regat, conducció, xut)--					-
		6. I - Vull aprendre noves habilitats (regat, conducció, etc.)----					
		7. E - Posar-me més fort-----					
		8. I - M'agrada fer esport-----					
		9. E - Vull millorar la meva salut-----					
		10. E -Vull millorar la meva aparença física-----					
		11. I - Vull fer coses (corre, saltar..)-----					
		12. E - Vull estar en forma (corre més ràpid, saltar més, etc...)--					
Diversió	{	13. I - M'agrada jugar a l'aire lliure-----					
		14. I - M'agrada el futbol-----					
		15. E - Els meus amics volen que jugui-----					
		16. E - La meva família vol que jugui-----					
Cooperar	{	17. I - M'agrada el treball en equip-----					
		18. I - M'agraden els entrenadors (com entrenen..)-----					
		19. I - M'agrada cooperar amb els meus companys-----					
		20. I - M'agrada ser d'un equip-----					
Competir	{	21. I - M'agrada competir el cap de setmana-----					
		22. I - M'agrada jugar contra d'altres jugadors-----					
		23. I - Fer alguna cosa en que soc bo-----					
Energia	{	24. E - M'agrada anar a sopars d'equip-----					
		25. E - M'agrada gastar energia corren-----					
		26. E - Tenir alguna cosa que fer a les tardes-----					
Amics	{	27. E - M'agrada estar amb els meus amics-----					
		28. E - M'agrada trobar-me amb els meus amics-----					
Autosuperació	{	29. I. M'agrada aconseguir coses difícils-----					
		30. M'agrada competir a alts nivells-----					

Figura 1: Qüestionari de motius de pràctica esportiva, Gill i Cols (1982)

2.3 El joc com a eina motivacional

El joc és una activitat lúdica, recreativa i plàcida, necessària per el desenvolupament de totes les capacitats, físiques, intel·lectuals, socials, emocionals i morals del nen. A través del joc els nens milloren les seves capacitats físiques condicionals (resistència, velocitat, força i flexibilitat), les capacitats físiques coordinatives (equilibri, agilitat i coordinació), les seves habilitats motrius bàsiques (salts, girs, llançaments, etc..) les seves habilitats tècniques i tàctiques pròpies dels esports, descobreixen l'entorn que els envolta, prenen consciència del que són capaços de fer per si mateixos, aprenen a respectar les normes, aprenen a socialitzar-se amb els demés membres de l'equip i adquireixen valors com el respecte, la cooperació, etc... (Gallardo i Fernández, 2010)

Per trobar la relació del joc amb la motivació només ens hem de fixar amb la definició anterior. Podem veure que el joc és un element indispensable ja que és lúdic, recreatiu i plàcid, aspectes relacionats amb la diversió i el benestar dels nostres jugadors que, al fi i al cap és el que busquem, que gaudeixin de l'activitat i tinguin una motivació per jugar i aprendre l'esport que han escollit.

Tornant als estudis de Cruz, J (2001) i Erwin i Seefeldt (1996), esmentats anteriorment, el principal motiu de pràctica esportiva dels joves jugadors que s'inicien en l'esport és el de diversió. Per tant el joc adaptat a l'esport, en aquest cas el futbol, es una estratègia molt recomanable i hauria d'estar inclòs en totes les sessions d'entrenament que realitzem en edats primerenques.

Piaget proposa quatre etapes de desenvolupament de l'infant; etapa sensoriomotriu, (0-2 anys), etapa preoperacional (2-7 anys), etapa de les operacions concretes (7-11 anys) i etapa de les operacions formals (12 anys o més), i per a cada etapa un tipus de joc.

L'etapa que pertoca per aquest treball i de la que en farem esment és la de les operacions concretes on Piaget proposa els joc de regles simples. Durant aquesta etapa el nen comença a adquirir operacions cognoscitives i apliquen aquestes habilitats al interactuar amb els objectes i l'entorn segons el que han viscut en situacions anteriors.

Les activitats que inclouran aquests tipus de jocs tindran regles simples, consignes a seguir, un muntatge ben estructurat i ordenat i activitats col·lectives cada vegada més semblants a la realitat amb rols complementaris.

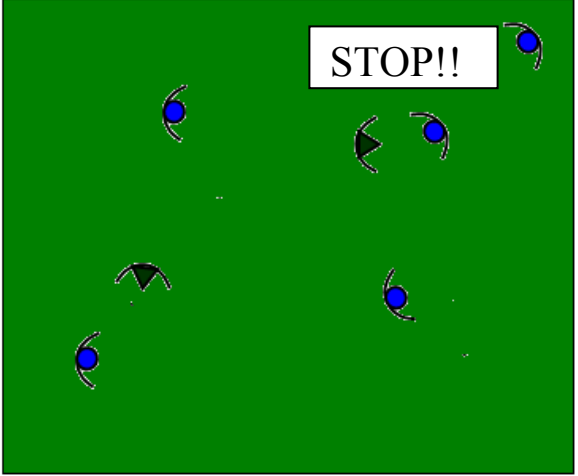
<p>Contingut: Habilitats motrius bàsiques Consigna: Observar la proximitat del jugador rival (el que para). Sortir ràpidament quan ens salven Espai: 15 X15</p>	
<p>Descripció: Joc del stop</p> <p>Un jugador para i a d'intentar atrapar als demés. Si un jugador que és perseguit, crida stop abans de que el toquin estarà salvat però s'haurà de quedar quiet i amb les cames obertes fins que un company passi per sota seu i el salvi. Si un jugador està passant per sota no se'l pot atrapar. Si queden tots els jugadors en stop s'acaba el joc i l'últim que ho ha dit para a la següent partida.</p>	

Figura 2: Joc fase d'activació


<p>Contingut: Habilitats motrius bàsiques Consigna: Posar-se d'acord i organitzar alguna estratègia Espai: 10 X 15</p>	
<p>Descripció: Joc de l'aranya</p> <p>Un jugador para i ha d'intentar atrapar als demés. El jugador que para només es podrà moure lateralment per una línia del mig del camp. Els altres jugadors han d'anar passant de banda a banda sense ser tocats. Si són tocats també es posaran al mig, dificultant cada vegada més el pas dels jugadors cap a l'altre banda.</p>	

Figura 3: Joc fase d'activació

2.4 El CBAS com a instrument d'avaluació

Per poder millorar les seva actuació durant els partits i/o entrenaments, és interessant que l'entrenador pugui avaluar la seva actuació. Un instrument molt vàlid, i que s'utilitzarà per aquesta recerca, és el CABS, Coaching Behavior Assessment System. On s'avaluen les 12 categories de conductes que podem veure a la figura 4.

El fet de que l'entrenador passi aquestes avaluacions ens permetrà conèixer millor com treballa i quin és el seu comportament a la banqueta quan dirigeix els partits, el que el portarà a millorar la seva tasca repercutint en benefici seu i dels propis jugadors.

El CBAS es va desenvolupar a partir de l'observació de l'actuació d'entrenadors de basquet, beisbol i futbol americà i permet la observació directa i codificada de l'entrenador durant els partits i els entrenaments.

Amb aquest instrument es registren dos tipus de conductes, les conductes reactives que són respostes de l'entrenador als encerts, equivocacions i errors dels seus jugadors i les conductes espontànies que són respostes de l'entrenador que no tenen antecedents immediats o ben definits en el joc de l'equip. (Smith et/al 1977)

CONDUCTAS REACTIVAS	DEFINICIÓ
Respostes o comportaments desitjats . Reforç (R) . No Reforç (NR)	. Reacció positiva, verbal o no verbal, recompensa d'una bona jugada o esforç. . Absència de reacció a una bona jugada
Resposta als errors . Ànim a l'error (AE) . Instrucció tècnica a l'error (ITE) . Punió / Càstig (P) . Instrucció tècnica punitiva (ITP = ITE+P) . Ignorar l'error (IE)	. Ànim després d'un error . Instrucció o demostració de com corregir l'error comés pel jugador . Reacció negativa, verbal o no verbal, després d'un error . Instrucció tècnica després d'un error donada de forma punitiva / hostil, en forma de càstig . Absència de reacció davant un error
Resposta a comportaments disruptius . Mantenir el control (MC)	. Reacció per posar o mantenir l'ordre. Exemple: desatenció, comportament fora de les normes, etc..

CONDUCTES ESPONTANIES	DEFINICIÓ
Relacionades amb el partit / entrenament . Instrucció tècnica General (ITG) . Ànim General (AG) . Organització (O)	. Instrucció transmesa de forma espontània respecte a la tècnica o estratègia de joc. . Ànim emès de forma espontània . Comportaments administratius per assignar funcions, posicions, responsabilitats o anunciar substitucions
Irrellevants per el partit / entrenament . Comunicació General (CG)	. Interaccions amb els jugadors que no estan relacionades amb substitucions de partit o activitats de l'equip

Figura 4: CBAS

La diversió dels jugadors ve determinada per el clima d'implicació a la tasca de l'entrenador, acompanyat d'un estil de comunicació basat en el recolzament i evitar un clima d'implicació a l'ego. és a dir, per tal que els nostres jugadors gaudeixin de l'activitat i tinguin menys ansietat és important que es generi un clima d'implicació basat en l'esforç evitant que el clima d'implicació es basi exclusivament en el resultat i guanyar. (Torregrossa, et.al 2008)

D'aquí la importància de les conductes de l'entrenador durant els partits. Segons la seva actitud davant les accions i conductes dels seus jugadors crearà un tipus de clima o un altre que podrà ser millor o pitjor en relació al benefici i les motivacions dels seus jugadors.

En un estudi realitzat per Gonzalez, J (2010) on es valorava la influència de l'estil d'ensenyament de l'entrenador de futbol sobre els valors esportius dels seus jugadors, es va trobar una gran correlació entre ells. Es va realitzar un qüestionari sociodemogràfic i esportiu i un qüestionari d'actituds antiesportives i agressives a 39 jugadors d'una escola de futbol base i el qüestionari CBAS als 5 entrenadors dels diferents jugadors.

Respecte a la percepció de conductes relacionades amb l'empatia i valors d'altruisme, es va veure que la conducta de l'entrenador era determinant ja que eren els primers que facilitaven aquestes actituds a través de les seves instruccions i les decisions que prenen segons la situació.

Una de les conclusions a les que es va arribar és que els jugadors que mostraven més la seva ira externa en competició també eren més agressius i mostraven més conductes antiesportives que els que contenien més el seu temperament. Segons Gonzalez, J (2010 : 165) “Consideramos muy alta la influencia del entrenador en el desarrollo de conductas prosociales; es trascendental en la incorporación, formación y desarrollo de los deportistas para incrementar su rendimiento, pero también en trasladar un modelo de efectos favorecedores o contraproducentes al deporte”.

Així doncs es va comprovar la importància i rellevància que tenen les accions de l'entrenador durant els partits i/o entrenaments per els seus jugadors ja que aquestes influiran molt en seu desenvolupament. L'entrenador ha de fomentar els valors propis de l'esport en tot moment i ajudar als seus jugadors a comportar-se i controlar les seves emocions durant el joc per tal d'evitar conductes inadequades que portin a situacions d'estrès que repercutiran en el joc de l'equip i en la seva motivació envers la pràctica esportiva.

A partir dels resultats els autors van proposar adoptar mesures per tal de fomentar l'esportivitat i prevenir les conductes agressives dels seus jugadors mitjançant la formació dels entrenadors.

En un altre estudi per valorar les actuacions de l'entrenador, Torregrossa et.al (2008), van elaborar un PAPE (Programa d'assessorament personalitzat a entrenadors) on l'instrument per analitzar la conducta dels entrenadors era el CBAS.

Van analitzar 4 entrenadors de futbol de categoria cadet, cadascun d'ells amb diferents tipus de formació i tots amb anys d'experiència en l'entrenament d'equips de futbol.

El procediment que van seguir va ser el següent: Primer van fer una entrevista als entrenadors per saber la seva formació, experiències prèvies en l'àmbit de l'entrenament i les seves motivacions envers aquesta pràctica i posteriorment es van filmar dos partits a cada entrenador per analitzar la seva conducta.

La segona fase de l'estudi va consistir en realitzar el PAPE sobre els 4 entrenadors.

El PAPE consistia en tres fases, primer els entrenadors visualitzaven un DVD sobre com s'han de motivar els jugadors i en feien un anàlisi escrit.

Segon, feien una intervenció individualitzada sobre talls de vídeos dels partits que els havien gravat anteriorment i observaven el seu comportament sobre conductes positives i negatives.

Tercer, els entrenadors contestaven a 6 preguntes del CBAS sobre la seva conducta en els partits i en feien un anàlisi crític. Al acabar la sessió els entrenadors rebien un dossier sobre com millorar la seva tasca.

Finalment es van tornar a gravar dos partits a cadascun i es tornava a valorar la conducta dels entrenadors per observar possibles canvis del seu comportament en competició.

Els resultats d'aquest estudi van donar que 3 dels 4 entrenadors van millorar la seva actuació donant més consignes positives i disminuint les negatives i que l'entrenador que no va millorar possiblement va ser degut a la seva falta de motivació i aspiracions de millorar la seva tasca com entrenador en comparació a la dels seus companys. La direcció i intensitat de la seva motivació no eren les adequades.

El fet de que els entrenadors rebessin una formació específica sobre la forma d'ensenyament en el futbol i com es poden motivar més els seus jugadors va provocar segur, un millor clima per a la pràctica esportiva i va incidir en la motivació dels jugadors.

“Sin lugar a dudas, unas recomendaciones específicas como las que se daban en la sesión de intervención pueden ayudar a que los entrenadores proporcionen experiencias positivas a los jóvenes deportistas y a que disminuyan las tasas de abandono del deporte infantil y juvenil.” Torregrossa et.al (2008:274)

Cruz (1994) va realitzar un estudi sobre la importància en la motivació entre la interacció entrenador – jugadors en equips de basquet cadets. Els instruments que va utilitzar per a realitzar l'estudi van ser dos qüestionaris que van haver de contestar els jugadors, un sobre com sentien ells les conductes del seu entrenador durant la competició i l'altre sobre motius de pràctica esportiva. I per avaluar la conducta de l'entrenador en competició va utilitzar el CBAS.

Es van gravar dos partits a cada entrenador i es va poder veure que tots utilitzaven amb major freqüència respostes d'instrucció general. Les conductes punitives resultaven baixes en tots ells i els reforços positius eren molt alts en un, mitjanament alts en un altre i baixes en l'últim.

Al analitzar les dades amb els qüestionaris que van respondre els jugadors, es va veure que els jugadors dels dos entrenadors que donaven majors reforços positius en competició estaven més a gust amb ell i volien que els seguis entrenant l'any següent mentre que els jugadors de l'entrenador que donava menys reforços positius no estaven contents amb ell i preferien un altre entrenador per la següent temporada. La motivació envers l'activitat d'uns i altres també variava sent més alta en els primers.

Seguint amb l'estudi motivacional interacció entrenador - jugadors, Cruz (1994) va analitzar després a 12 entrenadors mitjançant el CBAS i va tornar a passar els qüestionaris als jugadors dels respectius equips. Dels entrenadors en va fer dos grups, un grup control i un grup experimental que rebia una formació sobre motivació esportiva i conductes de l'entrenador (Figura 5).

GRUPO EXPERIMENTAL	GRUPO CONTROL
Cuestionarios iniciales a niños y entrenadores	Cuestionarios iniciales a niños y entrenadores
Observación 2 partidos Fase de Línea de Base	Observación 2 partidos Fase de Línea de Base
1 sesión preparación psicológica: vídeo didáctico	
Autoevaluación entrenador: CBAS	
Observación conducta entrenador (2 part. final temp. CBAS)	Observación conducta entrenador (2 part. final temp. CBAS)
Cuestionarios final temporada niños y entrenador	Cuestionarios final temporada niños y entrenador

Figura 5: Esquema del procediment de l'estudi, (Cruz, 1994)

Al final de l'estudi es va veure que els entrenadors del grup experimental emetien un nombre significativament major de respostes d'instrucció tècnica general i d'ànim general que els del grup control i, en canvi, donaven menys respostes d'instrucció tècnica punitiva.

Podem veure doncs, que la formació d'entrenadors mitjançant un programa basat en l'anàlisi de la conducta mitjançant el CBAS i de com afecta aquesta en els jugadors pot provocar una millora en la interacció d'aquests i a més a més el fet de saber quins són els motius de pràctica esportiva dels jugadors que s'inicien en l'esport pot ser útil per adaptar els objectius d'entrenament i la competició al divertiment dels nens i la millora de les seves habilitats i no tant al fet d'obtenir la victòria deixant de banda els aspectes més formatius.

3 Part pràctica

3.1 Metodologia

El tipus d'estudi realitzat en aquest treball és un estudi descriptiu transversal, on s'observa la conducta d'un entrenador en dos partits de competició i s'analitzen els resultats d'uns qüestionaris contestats per els jugadors de l'equip de futbol base sobre motius de pràctica esportiva (etapa prebenjamí).

Un cop obtingudes totes les dades de l'estudi, s'interpreten i relacionen amb els estudis realitzats amb anterioritat sobre aquests aspectes per tal de realitzar una formació a l'entrenador experimental. El que es proposa són estratègies de motivació adequades en l'entrenament d'iniciació basades en la interacció entrenador – jugadors per entendre com pot afectar la conducta i la forma de plantejar les tasques d'entrenament en els joves jugadors.

El volum de la mostra a analitzar en quan a les enquestes contestades per els jugadors és de 11 nens d'edats compreses entre els 7 – 8 anys d'una escola de futbol base i el segon entrenador de l'equip, un entrenador inexpert en aspectes psicològics amb el títol de monitor de futbol base. Per la valoració de la conducta d'aquests en competició s'ha utilitzat el CBAS (Coaching Behavior Assessment System).

El Qüestionari utilitzat per aquests estudi és el de Gill i Cols (1983), una enquesta d'actituds (Likerts scales) on es valora la motivació del nen envers a l'activitat esportiva mitjançant un total de 35 preguntes en una escala de l'1 al 4 on 1 significa que no m'importa gens i 4 que ho trobo molt important. Aquest qüestionari s'ha reduït a 30 preguntes tenint en compte l'edat dels nens i la complexitat d'alguna d'elles per la seva edat.

L'altre instrument utilitzat en aquest estudi ha estat un dossier de Jose Maria Buceta sobre com ha de ser la conducta de l'entrenador i com afecta aquesta en la motivació dels jugadors.

3.2 Procediment

- Avaluar la conducta de l'entrenador experimental durant un partit de lliga mitjançant el CBAS.

Gravació amb vídeo d'alguns trams del partit i avaluar amb la fitxa dels CBAS a l'entrenador des de una zona del camp on es pogués tenir contacte visual i auditiu de les indicacions i conductes d'aquest. Prèviament i per familiaritzar-se amb l'instrument, l'avaluador va avaluar a un altre entrenador de la mateixa categoria però de primer any.

- Passar les enquestes sobre motius de pràctica esportiva als jugadors de l'equip.

Els últims 10 minuts de l'entrenament del dijous, és va demanar als nens que contestessin a una enquesta. Es van posar tots en rotllana i van respondre individualment al qüestionari. Els entrenadors anaven passant per resoldre possibles dubtes que tinguessin els nens en les preguntes. Previ consentiment dels pares.

- Analitzar els resultats del CBAS i les enquestes juntament amb aquest entrenador.

Es va quedar amb l'entrenador experimental i és van analitzar els resultats obtinguts en els qüestionaris i el partit avaluat amb CBAS. Se li van explicar conceptes sobre motivació extrets del marc teòric d'aquest treball.

- Passar un document de José Maria Buceta a l'entrenador experimental sobre com ha de ser el comportament de l'entrenador d'esportistes joves en competició.

Es va passar un document sobre conductes que ha de tenir un entrenador durant els partits i entrenaments i com afecten aquest en l'aprenentatge i la motivació dels jugadors.

- Tornar a avaluar la conducta de l'entrenador en un altre partit de lliga després de la formació.

Es va tornar a avaluar mitjançant el CBAS a l'entrenador experimental ja amb una formació sobre la interacció entrenador – jugadors i la motivació d'aquests últims.

Tot seguit anem a veure l'estudi realitzat en els jugadors de l'equip per tal de veure quines estratègies podem utilitzar per millorar la motivació dels nostres jugadors.

3.3 Resultats qüestionari motius de pràctica esportiva

Un cop passats els qüestionaris sobre perquè jugo a futbol als jugadors de l'equip, en podem extreure els següents resultats.

Els principals motius de perquè practiquen aquest esport són per millorar com a jugadors de futbol (millora les seves habilitats motrius bàsiques i específiques), per divertir-se i per cooperar formant part d'un grup i jugar partits de futbol (competir), (figura 6).

Qüestionaris Practica Esportiva

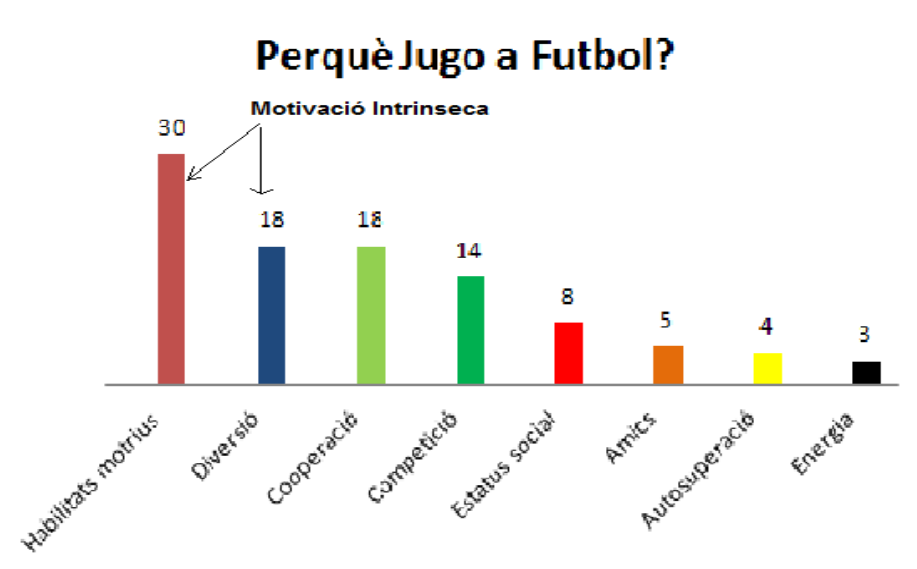


Figura 6: Resultats Qüestionari motius de pràctica esportiva

Si ho comparem amb els estudis de Cruz (2001) que en feia una posada en comú sobre diferents estudis sobre el tema o amb l'estudi de Erwin i Seefeldt (1996) esmentats anteriorment en el marc teòric d'aquest treball, veiem que els resultats coincideixen plenament.

Segons Cruz 2001 els principals motius eren divertir-se i millorar les habilitats, estar amb els amics i fer-ne de nous i competir.

En l'estudi de Erwin i Seefeldt 1996, els nens s'iniciaven en l'esport en hores extraescolars per tal de divertir-se, millorar les seves habilitats, fer alguna cosa en que eren bons, competir i estar en forma.

Aquests motius són els mateixos que han estat més puntuats per els nens d'aquest estudi.

Si analitzem aquests motius amb el grau de motivació dels jugadors, podem observar que principalment els nens venen a jugar moguts per una motivació intrínseca on el que busquen és estar en contacte amb la pilota i millorar el seu joc d'una forma lúdica i divertida tot cooperant i jugant amb els seus amics i fer-ne de nous. La competició, el poder jugar partits contra d'altres jugadors i comparar el seu joc amb els del demés és també un aspecte molt valorat en la pràctica esportiva (motivació intrínseca).

En un treball realitzat sobre iniciació esportiva de Cruz i Cervello, (2003), es diu que els nens que s'inicien en l'esport ha de predominar la diversió i l'aprenentatge per sobre de tot.

És important doncs que l'entrenador utilitzi el joc en les tasques d'entrenament buscant situacions on el nen pugui aprendre les habilitats característiques del futbol jugant i gaudint de la tasca per a que la seva motivació intrínseca sigui el més elevada possible i trobi en l'entrenament una activitat motivant i lúdica. Així aconseguirà que el seu aprenentatge i nivell de joc sigui millor.

Si l'entrenador no està al cas d'aquests estudis sobre motius de pràctica esportiva i no es capaç d'avaluar el grup que té i quines són les seves motivacions per entrenar i jugar a futbol, difícilment podrà plantejar tasques adaptades al jugador i aquests possiblement no avançaran al seu ritme i/o s'avorriran de la pràctica esportiva si aquesta va encara a les necessitats de l'entrenador en comptes del que vol el jugador.

3.3 Resultats CBAS

Els resultats es mostren primer en dos grups, conductes reactives i conductes espontànies de l'entrenador, i després es fa una comparativa de abans i el després de la formació segons els resultats obtinguts en aquests primers blocs. Es van donar una mitjana de 90 conductes de l'entrenador experimental en els dos partits. Prèviament és fa fer un entrenament amb el CBAS amb un altre entrenador.

3.4.1 Entrenament amb el CBAS

El primer entrenador que es va avaluar va ser el de l'equip de la mateixa categoria però de jugadors de primer any. Això va servir per a familiaritzar-se i com entrenament amb el CBAS. Aquest entrenador estava cursant el primer nivell de futbol i era el segon any que portava un equip. En la seva formació hi havia nocions doncs de psicologia esportiva que es dóna al primer nivell de futbol.

Els resultats que van sortir després de l'avaluació amb el CBAS van ser els següents (Figura 7 i Figura 8)

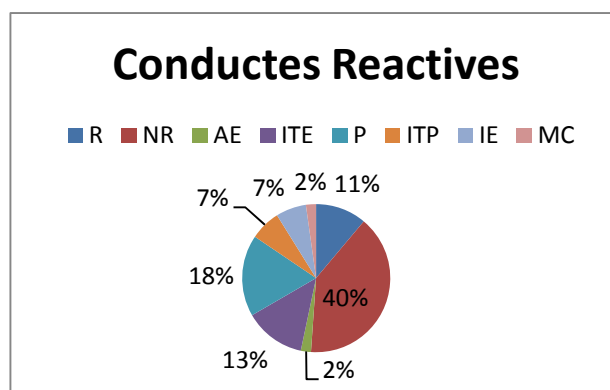


Figura 7: Conductes Reactives de l'entrenador control valorades amb el CBAS

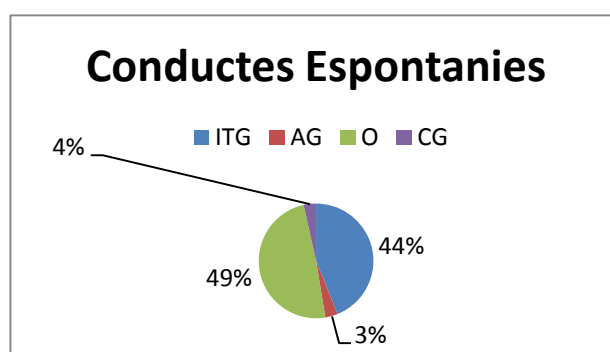


Figura 8: Conductes Espontànies de l'entrenador control valorades amb el CBAS

En quan ha reforços positiu, l'entrenador control en donava només un 11% del total de les seves indicacions i un 40% no reforçava les accions dels seus jugadors.

Podem veure que moltes vegades no reforçava les bones accions dels seus jugadors donant pocs feedbacks durant la competició.

En quan a l'ànim a l'error, només es va donar en un 2% però en canvi si que donava alguna instrucció tècnica després de l'error (13%). Les respostes punitives eren elevades amb un 18% del total amb alguna instrucció punitiva (7%) per corregir l'errada.

L'apartat d'ignorar els errors es va donar poc, només un 7% .

Només va haver de mantenir el control de la banqueta dues vegades.

Les respostes punitives eren força elevades amb un 18% i un 7% d'instrucció tècnica transmesa de forma punitiva.

Va ignorar els errors dels seus jugadors un 7% de les seves accions.

Aquests resultats ens mostren que aquest és un entrenador actiu que l'anterior en quan a comportaments, en l'entrenador 2 seguia predominant el poc reforç després d'una bona acció dels jugadors i gairebé l'absència d'ànim després d'alguna errada.

Hi havia també més respostes punitives que reforços positius i la majoria d'indicacions eren per organitzar als nens al terreny de joc o dir-los-hi el que havien de fer quan tenien la pilota. Absència gairebé total d'ànim general a l'equip

En quan a les conductes espontànies aquest entrenador donava moltes instruccions tècniques i d'organització generals però poc ànim a l'equip.

3.4.2 Entrenador experimental primer partit

En el primer partit avaluat de l'entrenador, sense coneixements sobre aspectes psicològics i que posteriorment a aquests partit faria la formació PAPE van sortir els següents resultats, (Figura 9).

En quan a les conductes reactives de l'entrenador, es va adonar que donava molt pocs reforços positius als seus jugadors després de que aquests realitzessin bones accions de les que es treballen durant els entrenaments, només un 9% de les seves indicacions, i en canvi podem veure que el 50% de les seves accions no reforçava alguna bona acció dels seus jugadors.

En quan a la resposta als errors, l'entrenador animava poc als seus jugadors després d'un error amb només un 9% de les seves accions i no va donar cap vegada instruccions tècniques a l'error dels seus jugadors.

Les respostes i instruccions punitives després de l'error van ser molt poques amb només un 3% del total d'accions de l'entrenador però podem veure que va ignorar força els errors dels seus jugadors, 15%.

En les accions de mantenir el control del grup va sortir un 7% i eren accions de controlar els jugadors de la banqueta que no es comportaven bé.

Aquest entrenador es centrava bàsicament en donar instruccions espontànies sobre el partit i es centrava poc en els jugadors en si. Donava pocs feedbacks en forma de reforços, positius o negatius, i poques instruccions tècniques per corregir errors.

Tampoc animava als jugadors quan feien una errada i es mostrava poc actiu i poc motivant per als seus jugadors.

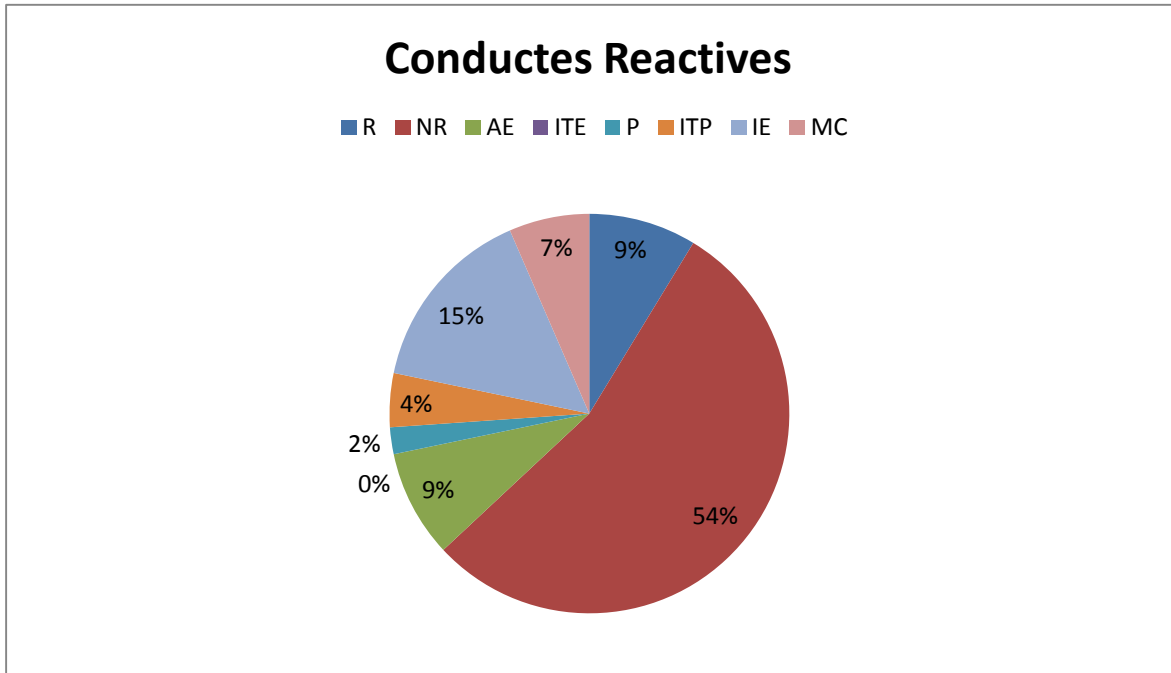


Figura 9: Conductes Reactives primer partit de l'entrenador valorades amb el CBAS

En quan a les conductes espontànies, l'entrenador va donar uns resultats molt alts d'instruccions tècniques generals i poc ànim general a l'equip, com es pot veure a la figura 10.

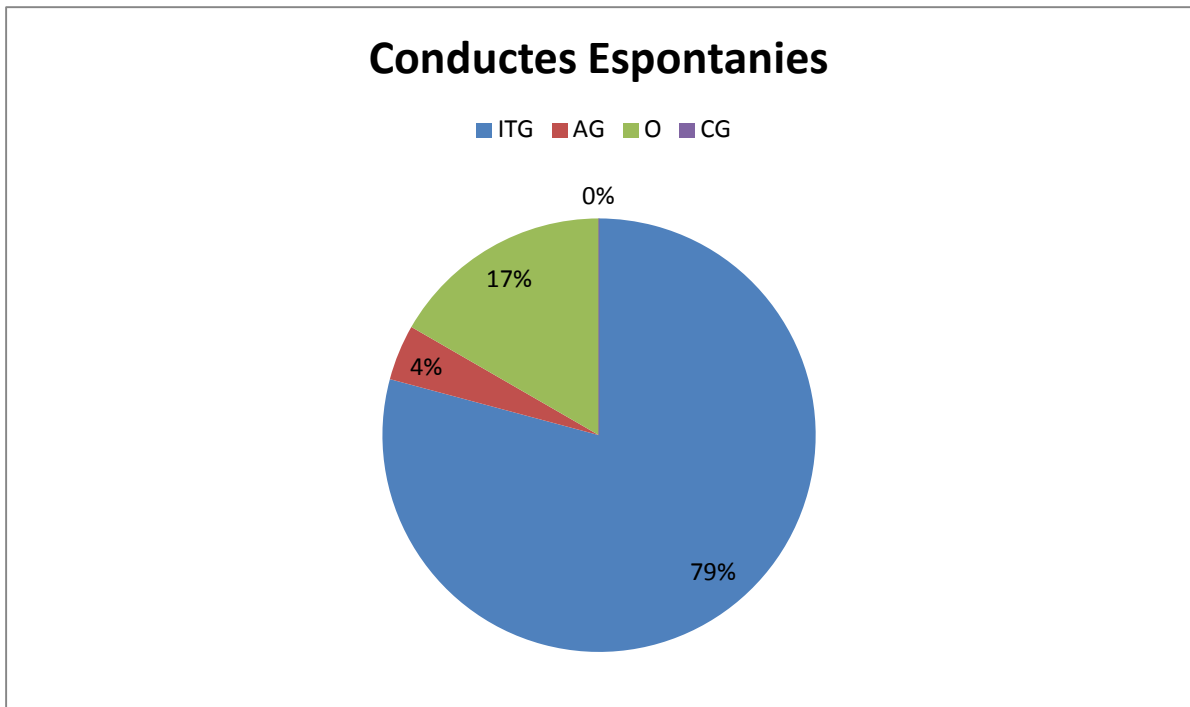


Figura 10: Conductes Espontànies primer partit de l'entrenador valorades amb el CBAS

3.4.3 Entrenador experimental segon partit

Abans de realitzar la segona avaluació amb el CBAS a l'entrenador, aquest va fer la petita formació psicològica per optimitzar els resultats obtinguts en el primer partit. Aquesta formació consistia en:

- Veure i comentar els resultats del primer partit obtinguts mitjançant el CBAS.
- Veure i comentar els resultats de les enquestes sobre motius de pràctica esportiva passada als nens.
- Lectura d'un document de Jose Maria Buceta sobre com han de ser i com afecta la conducta de l'entrenador en els seus jugadors.

Un cop feta doncs la formació a l'entrenador vam realitzar l'avaluació d'un segon partit de lliga amb el CBAS (figura 11 i 12)

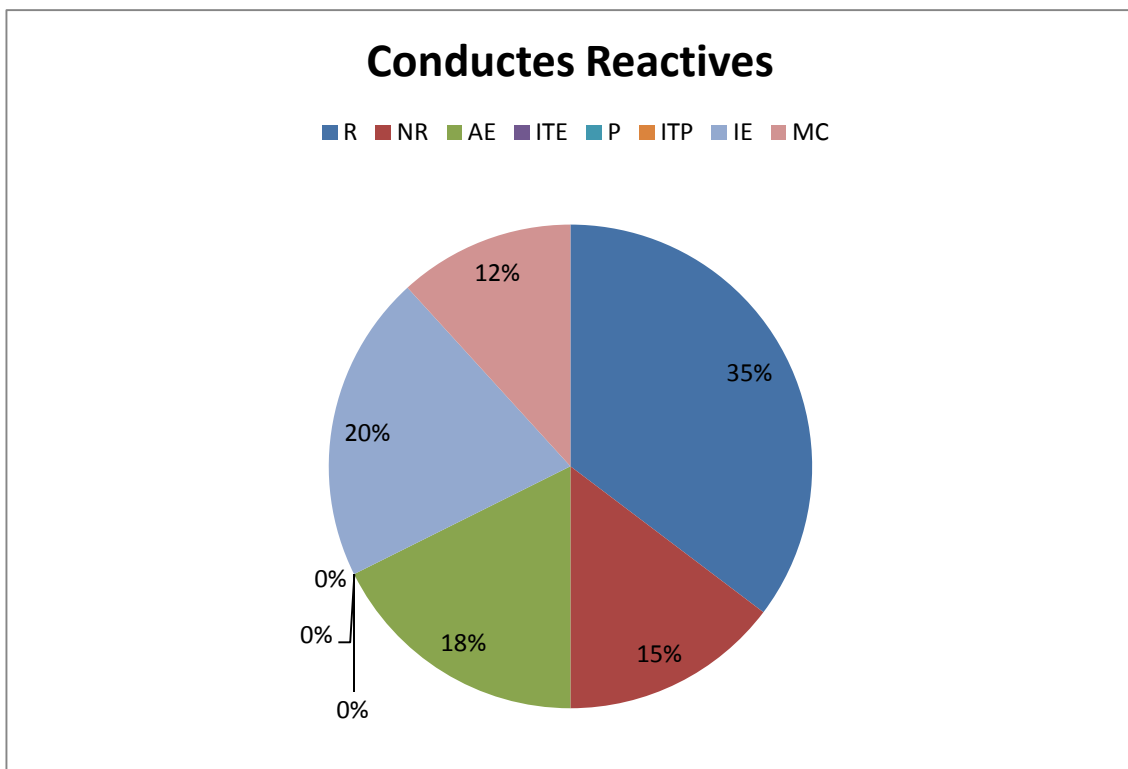


Figura 11: Conductes Reactives 2n partit partit

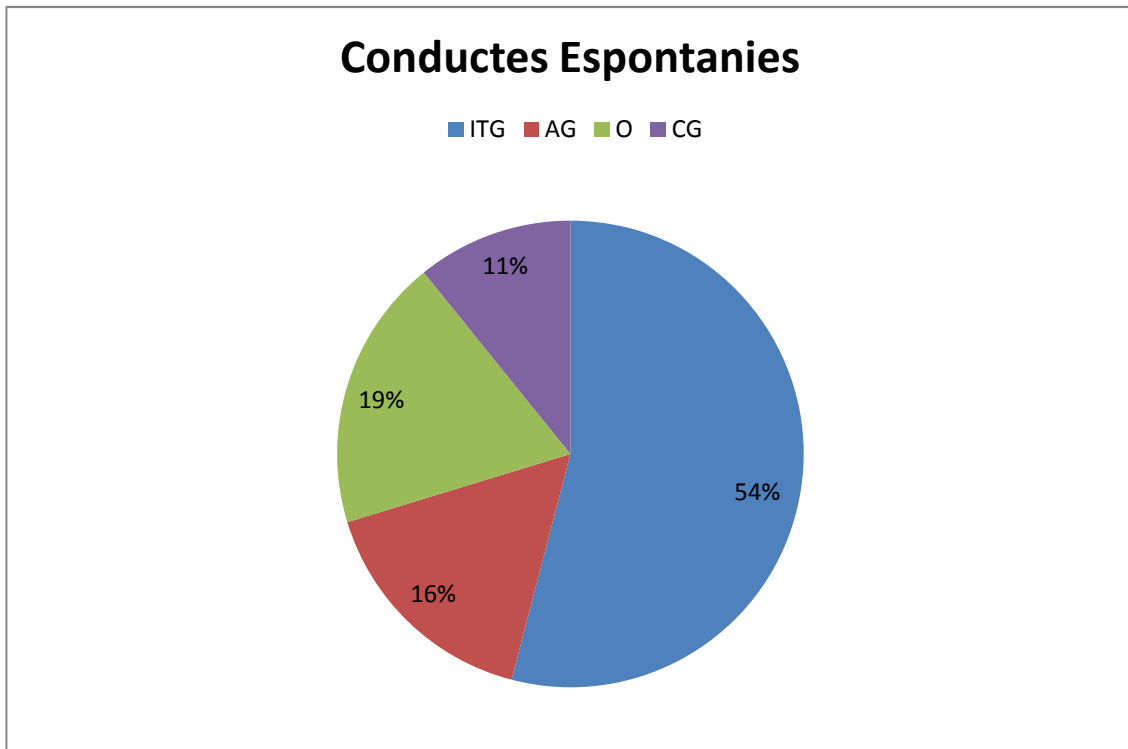


Figura 12: Conductes Espontànies 2n partit

En aquest segon partit es van veure canvis en alguns aspectes molt favorables per part de l'entrenador. Aquest es va centrar més en reforçar les accions bones dels seus jugadors treballades anteriorment en els entrenaments, com una bona conducció, un bon recolzament, etc.. i per contra el nombre de no reforçaments va baixar, (Figura 13)

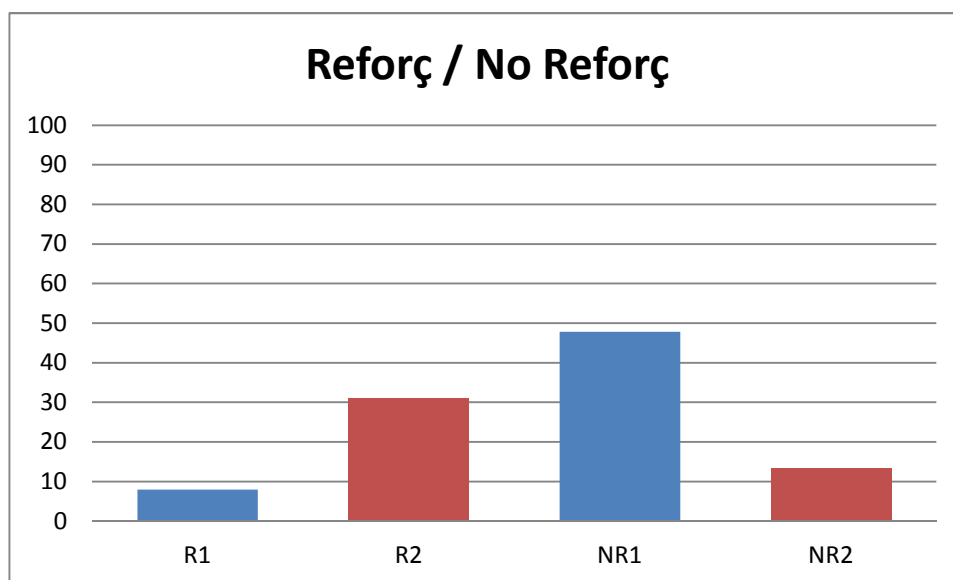


Figura 13: Comparació Reforçaments i No reforçaments. Abans i després

L'ànim després d'una errada dels jugadors també va tenir un augment respecte el primer partit però les instruccions tècniques després d'errada van seguir sent nul·les. Aquest aspecte s'hauria de seguir treballant (figura 14).

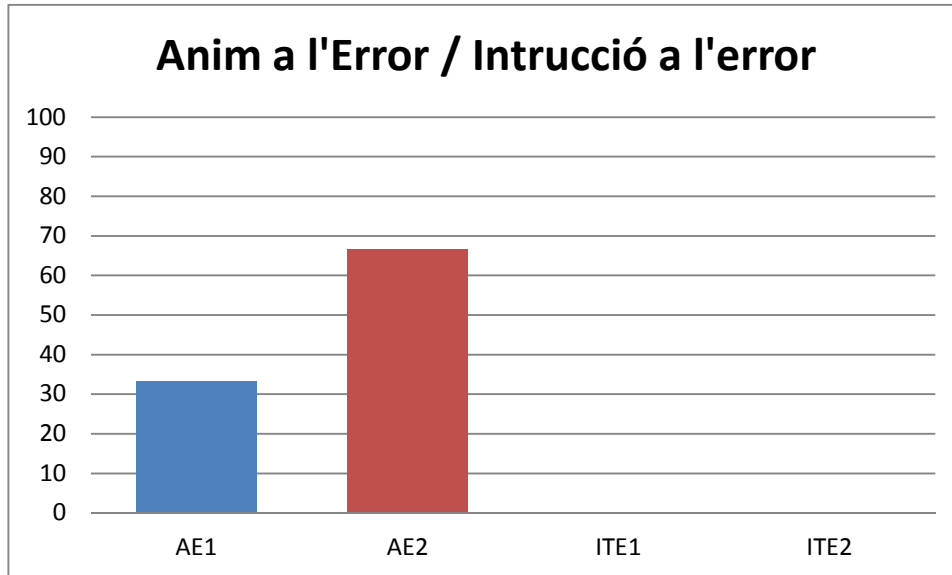


Figura 14: Comparació Ànim a l'error i instrucció tècnica a l'error. Abans i després

Les respostes punitives per part d'aquest van baixar a 0, fet molt remarcant durant la formació en aquestes etapes ja que és molt important animar als nens per aconseguir un bon grau de motivació. Aquest cop l'entrenador ho va tenir molt en compte al igual que les instruccions tècniques punitives (figura 15).

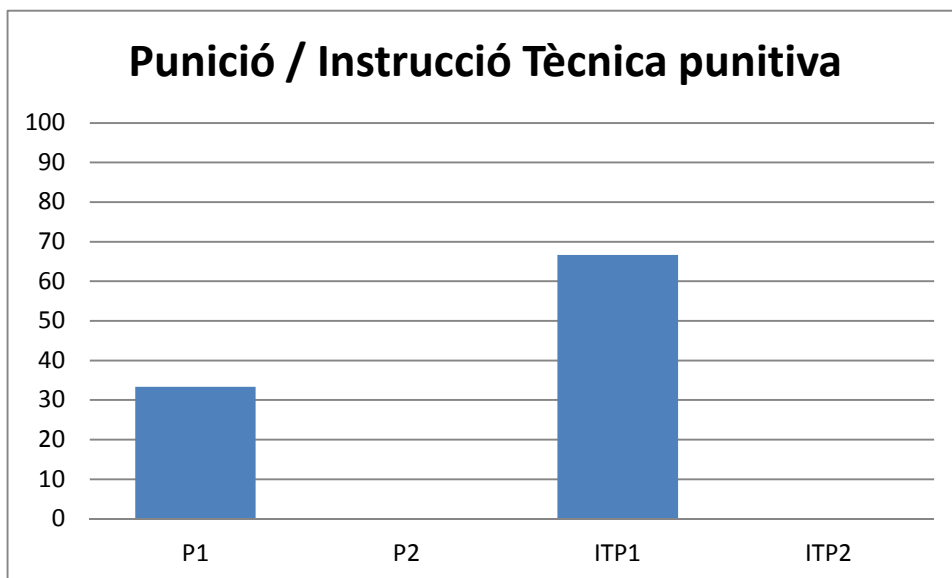


Figura 15: Comparació Punició i Instrucció Tècnica punitiva. Abans i després.

En l'apartat d'ignorar els errors podem veure com va pujar en el segon partit a causa de que els jugadors en van cometre més en aquesta ocasió. Aquest aspecte encara s'hauria de seguir treballant per part de l'entrenador (figura 16).

També va haver d'intervenir alguna ocasió més per mantenir el control que en el primer partit.

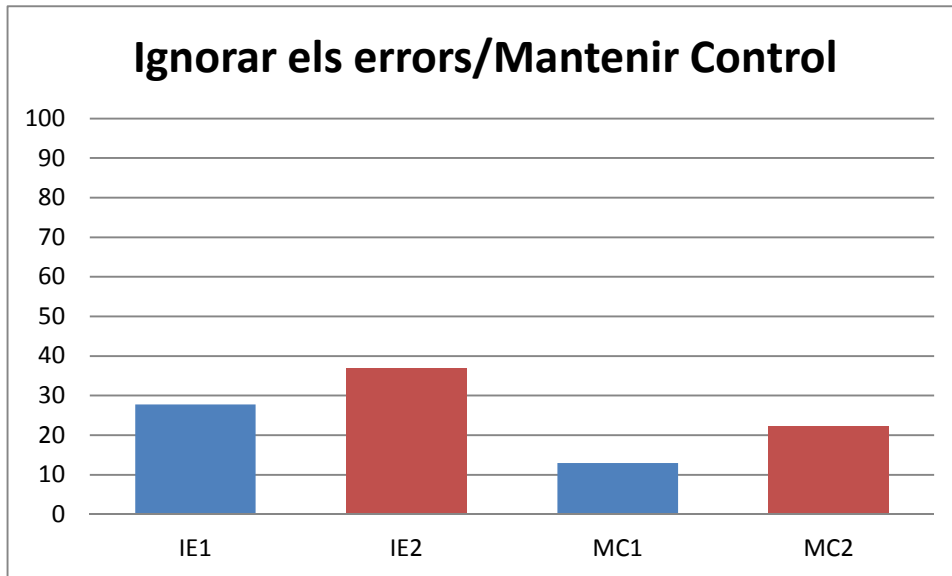


Figura 16: Comparació Ignorar els errors i Mantenir el control. Abans i després

En quan a les conductes espontànies l'entrenador, (figura 17 i 18), va centrar-se més en donar ànims generals a l'equip amb comentaris de suport en el primer partit que en el segon. Aquest fet possiblement va venir donat perquè es va centrar més en les accions individuals dels jugadors que en l'ànim general a l'equip. En aquest aspecte l'entrenador va empitjorar una mica i s'hauria de seguir la línia del primer partit sense perdre la millora obtinguda en les conductes reactives. Es va veure parlant aquest cop amb els jugadors de la banqueta sobre algun tema, estava més actiu.

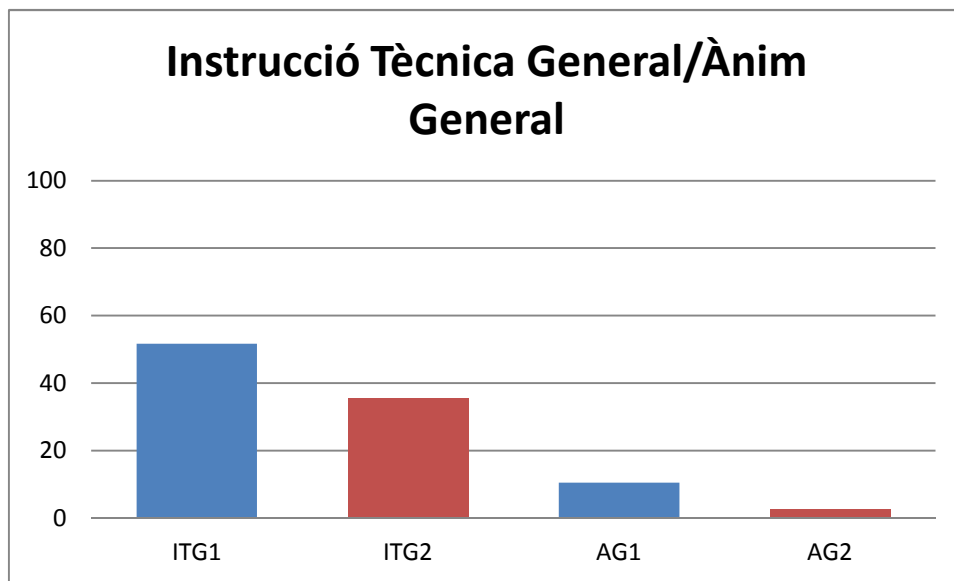


Figura 17: Comparació Instrucció Tècnica General i Ànim General. Abans i després

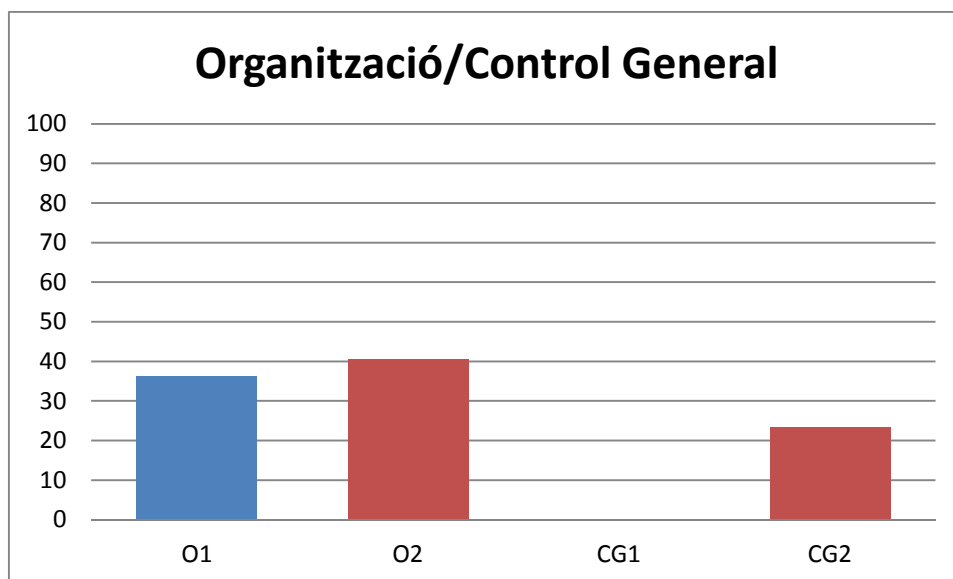


Figura 18: Comparació Organització i Control General. Abans i després.

4. Discussió i Conclusions

El treball individualitzat en entrenadors mitjançant el CBAS i el qüestionari de motius de pràctica esportiva per els jugadors són unes bones recomanacions per treballar aspectes psicològics de l'esport en iniciació esportiva i permetrà millorar la motivació intrínseca i extrínseca dels jugadors.

És important en aquestes edats centrar els aspectes psicològics en la formació de tècnics per tal que aquests coneguin com han de ser les seves actuacions i conductes quan interactuen amb els seus jugadors, mitjançant el CBAS, i quins aspectes han de tenir en compte a l'hora de plantejar les sessions d'entrenament i els objectius de la temporada segons les preferències dels nens utilitzant el qüestionari de motius de pràctica esportiva.

Un cop vistos els resultats del primer i segon partit de l'entrenador experimental després de realitzar la formació podem afirmar que hi ha hagut un canvi en el comportament d'aquest ja que en el segon partit va tenir en compte molts aspectes tractats anteriorment i es va esforçar per fer millor la seva tasca.

Els resultats del primer partit van ser força dolents per part de l'entrenador tenint en compte tots els factors de la seva conducta que repercutien en la motivació dels jugadors. Els punts més importants a millorar en aquest primer partit van ser:

- . Donava pocs reforços positius després de bones accions dels seus jugadors.
- . No animava als jugadors després de que aquests realitzessin alguna errada.
- . No donava cap instrucció tècnica per millorar aquest error.
- . Donava moltes instruccions generals però pocs feedbacks relacionats amb accions de partit per a que els jugadors milloressin.
- . Animava poc a l'equip. Estava bastant apàtic.

En el segon partit, aquest entrenador va millorar en gairebé totes aquestes conductes notablement tot i que encara se li escapaven un gran nombre de reforçaments després de l'error i donava moltes instruccions generals en comptes de centrar més l'atenció en accions claus dels seus jugadors per millorar el seu joc (feedbacks). En el segon partit l'ànim general a l'equip va baixar.

La formació amb el CBAS juntament amb el dossier de com ha de ser el comportament de l'entrenador i el qüestionari de motius de pràctica esportiva contestat pels jugadors de l'equip és una estratègia útil per a poder treballar sobre la motivació intrínseca i extrínseca dels nens.

Si l'entrenador rep una formació sobre el treball psicològic adequat en etapes d'iniciació i la importància que pot tenir en l'aprenentatge dels seus jugadors aconseguirà focalitzar millor l'atenció del nen a les tasques per millorar el seu nivell de joc i que aquest gaudeixi plenament de l'esport evitant l'abandonament d'aquest per falta de motivació.

La motivació intrínseca és el que porta als nens ha iniciar-se a l'esport i s'han de plantejar els entrenaments basant-se en el que ens motiva al nen. Plantejar jocs i activitats divertides on el nen pugui practicar les seves destreses motrius per aprendre i superar-se cada dia. S'han de plantejar reptes per el nen adequats al seu nivell.

Els jugadors reben la seva motivació extrínseca dels comentaris i accions del seu entrenador envers a les accions que fan ells durant el joc. Si l'entrenador coneix quines són les conductes més adequades que ha de tenir amb els seus jugadors i les que ha d'evitar repercutirà internament en la motivació intrínseca dels jugadors ja que aquests seguiran gaudint del joc i focalitzaran la seva atenció en millorar el seu joc gràcies als feedbacks del seu entrenador.

Tot i així s'hauria de seguir analitzant la conducta d'aquest en altres partits per comprovar si aquests canvis s'han realment instaurat en la seva conducta o s'ha de seguir formant veient i analitzant les seves accions en futurs partits.

El treball psicològic en etapes d'iniciació s'hauria de fer a l'inici de temporada i basarlo en la formació d'entrenadors. Aquest document pretén ser una eina per millorar la tasca d'entrenadors de futbol base.

5. Bibliografia

- . Casais, L; Domínguez, E; Lago, C (2009). *Futbol base: El entrenamiento en categorías de formación vol 2*. Editorial: MC sports.
- . Cruz, J; Cervelló, E (2003). *Psicología del deporte*. Manuscrito presentado para su publicación.
- . Cruz Feliu, Jaume (2001). “*Psicología del deporte*” Madrid: Síntesis, S.A.
- . Cruz Feliu, Jaume (1994) *Revista apunts* “Asesoramiento psicológico a entrenadores: Experiencia en Baloncesto de iniciación”, nº 35.
- . Frattarola, C; Sans, A (2000) *Entrenamiento en el fútbol base*. Barcelona: Paidotribo,
- . Gallardo, P; Fernández, J (2010). *El Juego como recurso didáctico en Educación Física*. Sevilla: Wanceulen.
- . Gill, D. L; Gross, J; Huddleston (1983). *International Journal of Sport Psychology* “Participation motivation in youth sports”. 14, 1-14.
- . González, G; Tabernero, B; Márquez, S (2000). *Revista motricidad* “Análisis de los motivos para participar en futbol y en tenis en la iniciación deportiva”. Nº 6, (47- 66).
- . González, J; Jara, P. Garcés, E (2010). *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Sao Paulo* “Valoracion de la influència de estilos de entrenadores en la percepcion de valores en el deporte”., V.3, nº- 2.
- . Gordillo, A. *Revista de Psicologia deportiva* (1992) “Orientaciones Psicologicas en la Iniciacion Deportiva”. Nº 1 27-36.
- . Lafuente, C; Marín, A (2008). *Revista –Escuela de Administración de Negocios* “Metodologias de la investigación en las ciencias sociales: Fases, fuentes y seleccion de técnicas”., Num 64 (5-18) Septiembre – Diciembre, Universidad EAN Colombia.
- . Sans, A; Frattarola, C (2000). *Entrenamiento en el futbol base*. Barcelona: Paidotribo.

- . Smith, R. E; Smoll, F. L; Hunt, E. B. (1977). “*A system for the behavioral assessment of athletic coaches*”. Research Quarterly, 48, 401-407.

- . Sousa, C; Cruc, J; Torregrossa, M; Vilches, D;- Viladrich, C (2008) *Revista de Psicología del Deporte*. “ Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas jóvenes” Vol. 15, num 2 (263-278).

- . Torregrossa, M; Sousa, C; Viladrich, C; Villamarín, F; Cruz, J. *Psicothema* “El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes”, vol: 20, nº 2 p (254 – 259), Universidad Autónoma de Barcelona

- . Weinberg I Gould (2010) “*Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*” Madrid: Médica Panamericana

- . Wayne Halliwell. *Revista apunts* “La motivación en los deportes de equipo”. nº 35 (51-57)

**LA MOTIVACIÓ COM ESTRATÈGIA PSICOLÒGICA EN
LA INTERACCIÓ D' ENTRENADORS I ESPORTISTES
EN INICIACIÓ ESPORTIVA**

TREBALL FINAL DE GRAU EN CAFE

Joan HUESCA VANCELL

ANEXES

Universitat de Vic

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

4r curs de CAFE

Tutor: Julio Figueroa

Assignatura: TFG

Vic, 6 de Maig de 2013

Índex

Instrument Qüestionari motius de pràctica esportiva.....	42
Instrument CBAS.....	43
Dossier per entrenadors que s'inicien en l'entrenament.....	44
Dossier com s'ha de comportar un entrenador (Buceta)..... No es pot copiar per motius de drets d'autor. Es pot trobar a:	

<http://www.futbolcarrasco.com/apartados/articulos/articulos/comportamiento%20entrenador.pdf>

Instrument Qüestionari Motius de pràctica esportiva

QUE ÉS EL QUE MÉS M'AGRADA DE JUGAR A FUTBOL?

		1	2	3	4		
Estatut social	{	1. E - Rebre medalles i trofeus-----					1 = NO M'IMPORTA 2 = M'IMPORTA POC 3 = M'IMPORTA 4 = M'IMPORTA MOLT
		2. E - Que els demés em prestin atenció-----					
		3. E - Ser popular-----					
		4. E - M'agrada sentir-me important-----					
Habilitats motrius	{	5. I - Vull millorar les meves habilitats (regat, conducció, xut)--					
		6. I - Vull aprendre noves habilitats (regat, conducció,etc..)----					
		7. E- Posar-me més fort-----					
		8. I - M'agrada fer esport-----					
		9. E - Vull millorar la meua salut-----					
		10. E -Vull millorar la meua aparença física-----					
		11. I - Vull fer coses (corre, saltar..)-----					
		12. E - Vull estar en forma (corre més ràpid, saltar més, etc..)---					
Diversió	{	13. I - M'agrada jugar a l'aire lliure-----					
		14. I - M'agrada el futbol-----					
		15. E - Els meus amics volen que jugui-----					
		16. E - La meua família vol que jugui-----					
Cooperar	{	17. I - M'agrada el treball en equip-----					
		18. I - M'agraden els entrenadors (com entrenen..)-----					
		19. I - M'agrada cooperar amb els meus companys-----					
		20. I - M'agrada ser d'un equip-----					
Competir	{	21. I - M'agrada competir el cap de setmana-----					
		22. I - M'agrada jugar contra d'altres jugadors-----					
		23. I - Fer alguna cosa en que soc bo-----					
Energia	{	24. E - M'agrada anar a sopars d'equip-----					
		25. E - M'agrada gastar energia corren-----					
		26. E - Tenir alguna cosa que fer a les tardes-----					
Amics	{	27. E - M'agrada estar amb els meus amics-----					
		28. E - M'agrada trobar-me amb els meus amics-----					
Autosuperació	{	29. I. M'agrada aconseguir coses difícils-----					

Instrument CBAS

CONDUCTAS REACTIVAS	DEFINICIÓ
Respostes o comportaments desitjats	
<ul style="list-style-type: none"> . Reforç (R) . No Reforç (NR) 	<ul style="list-style-type: none"> . Reacció positiva, verbal o no verbal, recompensa d'una bona jugada o esforç. . Absència de reacció a una bona jugada
Resposta als errors	
<ul style="list-style-type: none"> . Ànim a l'error (AE) . Instrucció tècnica a l'error (ITE) . Punició / Càstig (P) . Instrucció tècnica punitiva (ITP = ITE+P) . Ignorar l'error (IE) 	<ul style="list-style-type: none"> . Ànim després d'un error . Instrucció o demostració de com corregir l'error comés per el jugador . Reacció negativa, verbal o no verbal, després d'un error . Instrucció tècnica després d'un error donada de forma punitiva / hostil, en forma de càstig . Absència de reacció davant un error
Resposta a comportaments disruptius	
<ul style="list-style-type: none"> . Mantenir el control (MC) 	<ul style="list-style-type: none"> . Reacció per posar o mantenir l'ordre. Exemple: desatenció, comportament fora de les normes, etc..
CONDUCTES ESPONTANIES	DEFINICIÓ
Relacionades amb el partit / entrenament	
<ul style="list-style-type: none"> . Instrucció tècnica General (ITG) . Ànim General (AG) . Organització (O) 	<ul style="list-style-type: none"> . Instrucció transmesa de forma espontània respecte a la tècnica o estratègia de joc. . Ànim emes de forma espontània . Comportaments administratius per assignar funcions, posicions, responsabilitats o anunciar substitucions
Irrellevants per el partit / entrenament	
<ul style="list-style-type: none"> . Comunicació General (CG) 	<ul style="list-style-type: none"> . Interaccions amb els jugadors que no estan relacionades amb substitucions de partit o activitats de l'equip

DOSSIER

ENTRENAMENT PER

AL FUTBOL BASE

PRE-BENJAMÍ / BENJAMÍ

Joan Huesca Vancell

TREBALL FINAL DE GRAU/ 4rt de CAFE

ENTRENAMENT ESPORTIU

UVIC 2009-2013

Soc un malalt de l'esport que intenta contagiar aquesta malaltia als que l'envolten. Un entrenador que aprèn dels seus jugadors i viu per tal que aquests tinguin bones experiències.

Nivells de pensament

Direcció d'Equips i Coneixement Estructurat de l'Entrenador a partir de l'Handbol 2013.

ÍNDIX

1. Introducció	48
2. El triangle esportiu	49
3. El procés d'aprenentatge	52
4. Estudi sobre la motivació com estratègia psicològica en la interacció d' entrenadors i esportistes en iniciació esportiva	55
5. Planificació de la temporada	92
6. La sessió d'entrenament	97
7. Com dirigir les sessions d'entrenament	102
7.1 Abans de començar	102
7.2 Al principi de l'exercici	102
7.3 Durant l'exercici	102
Jocs i circuits	104
Conducció	114
Acuit	118
Basculació	121
Protecció de pilota	123
Regat	127
Recolzament	131
Marcatge	137
Cobertura	141
Porters	144
Bibliografia	146

1. Introducció

Aquest dossier és un recull de sessions de futbol per a nens de categoria Pre-benjamí / Benjamí que he anat fent durant la meua etapa com entrenador de futbol base i té la intenció d'ajudar i facilitar la tasca d'aquests monitors, entrenadors o docents que per la seva feina hagin de treballar en aquest camp. Veurem tot un seguit d'exercicis i recomanacions que ens poden servir quan iniciem aquesta aventura que és l'entrenament de futbol base en les primeres etapes.

El dossier esta dividit en sessions on es treballen els diferents continguts que segons la FCF (Federació Catalana de Futbol) s'han de treballar en aquestes edats i algun altre que crec que es interessant i necessari d'introduir ja des de ben petits com l'organització i l'orientació dels jugadors al camp envers la localització de la pilota (posicionament). Tot això seguint la metodologia que veurem establerta en cada sessió sobre continguts, consignes i les estratègies didàctiques del joc, les onades, conservacions i partits.

Abans però parlarem del triangle esportiu, la relació entre l'entrenador, els pares i els jugadors, que a de fer cada part per a un bon funcionament, parlarem també sobre el procés d'aprenentatge i com podem preparar els nostres jugadors de la millor manera possible. La interacció entre l'entrenador i els jugadors i com repercuteix el comportament de l'entrenador en la motivació dels jugadors. Els objectius que ens hem de marcar al principi de la temporada en aquestes categories, veurem com podem fer una planificació d'aquesta, intentarem conèixer una mica millor el comportament del nen en aquestes edats i desglossarem també la sessió d'entrenament, quines parts a de tenir i quina metodologia podem adoptar per a crear les nostres pròpies sessions.

Tot això per tal de millorar i fer més senzilla la nostra tasca d'entrenador en el futbol base.

2. El triangle esportiu

Un dels aspectes més importants en la formació esportiva és la relació entre l'entrenador, els pares i els jugadors. Si la relació entre alguna d'aquestes parts falla, la nostra feina serà més difícil i fins i tot ens pot portar a viure situacions desagradables. En el món del futbol, segurament, és on més s'han de treballar aquestes relacions i abans de començar la temporada cada una de les parts hauria de saber el seu rol, pensant sempre en el millor per al jove jugador.

El paper dels *pares* en la iniciació esportiva és molt important i moltes vegades pot ser decisiu en la formació del nen. Els pares fan molts sacrificis perquè el seu fill jugui a futbol ja que son ells els que el porten als entrenaments dos o tres cops per setmana, sovint es queden a veure'l, van als partits i a reunions informatives del club, paguen les quotes mensuals i la roba esportiva.. I, com és normal, busquen que el seu fill tingui una formació de qualitat sobretot quan el nen comença a jugar a nivell de club. En molts casos però, aquesta preocupació dels pares es tradueix com una pressió per aconseguir resultats de forma molt immediata, contribuint així a crear un ambient altament exigent i orientat clarament al resultat, fet que pot portar a discrepàncies amb l'entrenador o a desmotivació per part del nen.

El que em de procurar doncs, mitjançant reunions informatives al principi de la temporada, és deixar clars els objectius de l'etapa en que ens trobem i que valorarem més la formació del nen que no pas els resultats en la competició. Els punts a tractar en la reunió de principi de temporada poden ser:

- Benvinguda a la família i presentació dels tècnics responsables.
- Objectius del entrenament a l'esport en aquestes edats.
- Presentació del programa esportiu.
- Rols, funcions i responsabilitats dels entrenadors.
- Rols, funcions i responsabilitats per part paterna.
- Relacions entrenador - pares.
- Col·loqui obert a preguntes i respostes.

Unes bones recomanacions que podem tractar en la reunió amb els pares a l'inici de la temporada podrien ser aquestes:

- Acceptar el paper de l'entrenador i que els pares confiïn en ell.
- Acceptar els èxits i fracassos dels fills. Lo important es que es diverteixin i desenvolupin la seva activitat lo millor possible.
- Mostrar una dedicació i un interès adequats. No és convenient ignorar la pràctica atlètica dels fills ni estar excessivament implicat en aquesta.
- Ajudar a que els fills prenguin les seves pròpies decisions.

En quan a la relació entre l'**entrenador** i els jugadors, em de dir que a l' igual que la feina dels pares no és limita només a apuntar al nen a un club esportiu, la funció del entrenador no és limita només a l'ensenyament de l'esport sinó que va molt més enllà.

Com a entrenadors em de conèixer bé als nostres jugadors i adaptar les metodologies d'entrenament a les característiques d'aquests. No tots els jugadors, i sobretot en aquestes etapes, tindran el mateix nivell ni la mateixa facilitat d'aprenentatge i haurem de buscar la millor manera per a cadascú.

Hem de motivar als jugadors, fer-los gaudir del futbol, tan en els entrenaments com el dia de partit, deixa'ls-hi clar que lo important és passar-ho bé i aprendre i no tan si es guanya o perd.

En etapes de pre-benjamí i Benjamí ens podem trobar que el dia de partit ens toca jugar contra un equip on els nens tenen les habilitat motrius més desenvolupades que els nostres, potser perquè juguem contra un equip de segon any i el nostre es de primer, i als pocs minuts de partit ja anem perdent per varis gols de diferència. En aquestes situacions es difícil mantenir als nostres jugadors ficats al partit i buscar solucions per motivar i activar als jugadors per a que competeixin durant el que queda d'aquest, encara que sapiguem que no es pot guanyar. Ja sabem que lo important no es el resultat sinó l'aprenentatge però si els nostres jugadors no son competitiu durant el partit no podem veure si estan millorant o no les seves aptituds com a jugadors, per tan em d'ensenyar als jugadors que tot i anar perdent de molt, s'ha d'anar a buscar la pilota per sacar del mig del camp i tornar a començar com si anéssim 0-0 esforçant-se a millorar i a posar difícils les coses a l'equip rival fins al final del partit.

Ensenya'ls-hi els valors de l'esport, saber guanyar i saber perdre felicitant i respectant sempre a l'equip rival. Respectar a l'entrenador i als companys d'equip.

Evitar el càstig i valorar l'esforç del nen en tot moment, felicitant tan les accions bones com les dolentes ja que el nen s'ha d'equivocar per aprendre. Donarem més reforços positius que negatius. (veurem més sobre aquest tema en el capítol 3 d'aquest dossier).

Si tenim clars i complim aquestes indicacions millorarem com a formadors i tindrem una agradable experiència al capdavant d'un equip.

En quant al **jugador** aquest, amb l'ajuda dels pares i l'entrenador, també haurà de complir una sèrie de requisits per a un bon funcionament del grup:

. Haurà de ser puntual, arribar sempre amb el temps que li permeti canviar-se de roba i estar preparat per a l'entrenament 5 minuts abans del començament d'aquest.

. Estar sempre predisposat per a realitzar les tasques proposades per l'entrenador, escoltar i respectar els torns de paraula.

. Respectar als companys i a l'entrenador en tot moment.

. Respectar el material a utilitzar, al final de l'entrenament ajudar a recollir-lo.

. Durant els partits, no fer cas a cap altre indicació que no sigui la donada per el seu entrenador. En molts casos els pares, amb la intenció d'ajudar al seu fill, no paren de dir als nens que han de fer i això normalment provoca efectes més negatius que positius.

. Dutxar-se al final dels entrenament i partits. Hàbits higiènics. En els més petits, etapa pre-benjamí, podem decidir entre pares i entrenadors en les reunions d'inici de temporada, si es obligatori o no ja que en aquesta edat potser els i costa fer-ho sols encara.

3. El procés d'aprenentatge

Quan agafem un equip de futbol en l'etapa de base, una de les nostres tasques com a formadors serà la d'ensenyar i potència al màxim una sèrie de conceptes i habilitats relacionades amb el futbol i l'educació física. Tot el que nosaltres aprenem de nou per aconseguir un objectiu que ens implica un esforç ho anomenem habilitat motriu, i aquesta ha de tenir un cert grau d'eficàcia i d'eficiència.

L'eficàcia és el grau de consecució de l'objectiu (quantes passades bones faig durant l'entrenament i quantes de dolentes?), i l'eficiència és l'esforç invertit en aconseguir l'objectiu (temps utilitzat, atenció dedicada, energia gastada...) el que li implica al nen el fet de realitzar aquella acció adequadament.

Per aconseguir doncs una habilitat motriu prèviament i a d'haver un aprenentatge motriu.

Les Habilitats motrius les podem classificar en obertes o tancades.

Habilitats motrius obertes: Són les que es donen en entorns inestables i poc previsibles (camps de futbol, rius..).

Habilitats motrius tancades: Es realitzen en entorns estables i previsibles. Per exemple un corredor de 100m ja sap que només ha de corre quan donin el senyal i que la pista no variarà.

En un esport com el futbol on les habilitats a treballar són obertes, haurem de plantejar tasques on el nen tingui que prendre decisions i hi hagi una barreja de tasques analítiques, per aprendre les habilitats, i tasques més globals amb oposició on el joc s'assimili més a la realitat de l'esport i treballem també les seves habilitats cognitives de presa de decisions.

Com veurem a continuació, els processos perceptius són els encarregats d'aportar la informació necessària al cervell per la selecció, planificació i execució de la resposta motriu del nen. Tot això mitjançant els receptors sensorials.

Aquests processos tenen major importància en les habilitats motrius obertes ja que hi ha molts factors canviants que poden influir en les nostres decisions. En les habilitats motrius tancades no tenen tanta importància.

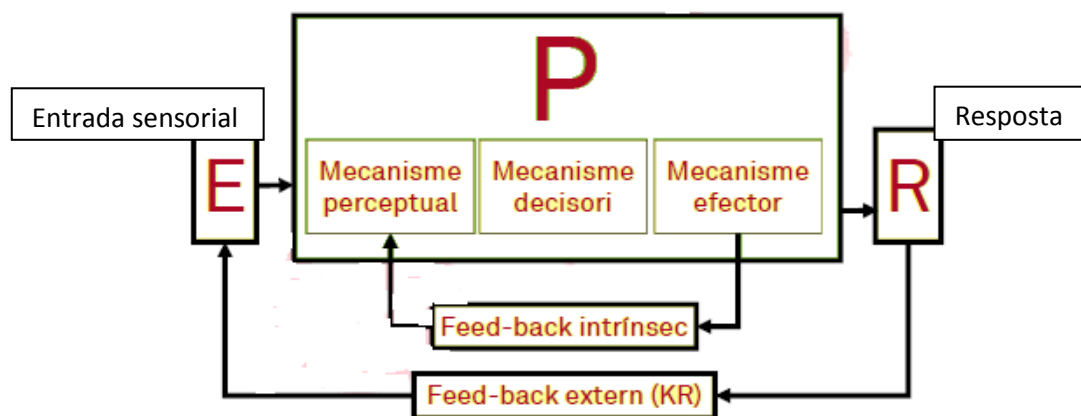
Segons Welford (a Arnold 1983). Es diferencien els següents mecanismes propis del control motor: Entrades sensorials- processos perceptius - processos decisionals – processos efectors – sortida motriu.

Primer rebem informació de l'entorn , segon escollim l'opció que millor s'adapta a la nostra tasca i tercer executem la tasca. Si tenim clars aquests mecanismes els podem adaptar al

entrenament i/o aprenentatge de l'alumne i incidir més en que el nostre jugador entengui que pot fer, quina és la millor opció i la millor manera d'executar-la en comptes de dir-li nosaltres, fes això i fes allò i anular la seva capacitat d'aprenentatge. Ex: Un jugador de futbol que té la pilota: la puc passar a un company?, hi ha algú que m'impedeixi sortir amb la pilota controlada?, que és millor que faci, passar-la o seguir jo sol?, put regatejar al contrari amb garanties?, quina és la millor manera?..

És molt important que preparem als nostres jugadors d'aquesta manera, ja que si el nen de ben petit comença a entendre el joc i a prendre les decisions per ell mateix, formarem jugadors més intel·ligents a dins del terreny de joc i el seu aprenentatge serà més significatiu que no pas si nosaltres com a entrenadors estem a la banda en tot moment dient-li al jugador tot el que ha de fer com si estiguéssim narrant un partit a la radio.

“Hem de fixar-nos en com aprèn el nen i que aprèn. Nosaltres volem que el nen l'hi agradi aprendre. El nen ha d'entendre i raonar els problemes que li sorgeixen i em de **primar el procés en comptes del resultat**” Hirsch-Pasek, K i Michnir, R (2005).



El feedback és un missatge que rebem des de l'exterior, normalment donat per l'entrenador (feedback extern) o des del nostre interior donat pel propi jugador (feedback intern) que ens dona una resposta sobre la nostra actuació, així sabem si ho hem fet bé, malament o que hem de millorar.

Hi ha moviments tècnics, com per exemple el regat, que per la seva rapidesa d'execució no poden ser corregits en el moment. Per tan hem d'aprendre aquests moviments a poc a poc i anar-los emmagatzemant al nostre cervell. Aquest procés rep el nom de programa motor.

Un Programa Motor és el conjunt de moviments que ens queda gravat al nostre cervell i que podem utilitzar en qualsevol moment.

Aquest programa però té dos problemes:

La capacitat limitada de la memòria; no tenim prou memòria per aprendre un programa per cada execució d'una habilitat i l'execució de moviments inèdits; execucions variades que mai abans hem realitzat (un cop de tennis per sota les cames..).

Schmidt, Entre Líneas num 13, assenyala: "Els programes motors generalitzats són els encarregats d'emmagatzemar les ordres necessàries per regular l'execució dels aspectes comuns i estables de cada família d'habilitats". D'aquesta manera es solucionen els problemes anteriors ja que en comptes d'una execució concreta d'una habilitat, podem emmagatzemar tota una família d'habilitats i els moviments inèdits es poden executar si pertanyen a aquestes famílies que tenim emmagatzemades.

Els Programes Motors Generalitzats són doncs famílies de moviments que ens queden gravats i emmagatzemats al cervell .

El Conjunt de regles encarregades de controlar la part variable de l'execució d'una família de moviments, (força exercida, velocitat, amplitud de moviments, músculs utilitzats..) són els esquemes motrius. Exemple: En el remat de futbol no sempre xutem des de la mateixa distància, amb el mateix vent.. Els esquemes motrius s'encarreguen de regular els aspectes variables de les execucions mentre que els programes motors s'encarreguen dels aspectes comuns.

En els nostres entrenaments, per a millorar i facilitar l'aprenentatge de les habilitats motrius dels nostres jugadors, és important doncs que proposem situacions de pràctica en les que es combini variació i repetició per anar incorporant tota aquesta sèrie de programes i poder utilitzar-los així quan la situació ho requereixi..

Anem a veure ara un estudi sobre com treballar sobre com podem la motivació dels nostres jugadors en iniciació esportiva

4. Estudi sobre la motivació com estratègia psicològica en la interacció d'entrenadors i esportistes en iniciació esportiva

Resum:

Un dels aspectes més importants en iniciació esportiva és la motivació. Si aconseguim que els nostres jugadors estiguin motivats per realitzar la practica esportiva obtindrem per part seva una major implicació per les tasques d'entrenament i evitarem l'abandonament prematur de la pràctica esportiva per falta de motivació.

Els jugadors en les seves primeres etapes s'inicien en l'esport per motius intrínsecs i hem d'esbrinar que és el que vol el nostre grup al principi de temporada. El qüestionari de motius de pràctica esportiva ens servirà per saber que és el que volen els nostres jugadors i com hem de plantejar les tasques d'entrenament per adequar-les a les seves motivacions. La interacció entrenador – jugadors és l'altre punt a tractar en aquest treball ja que la motivació extrínseca produïda per l'entrenador durant els partits i els entrenaments tindrà una repercussió en la motivació intrínseca del nen. El CBAS és un mètode adequat per identificar les conductes de l'entrenador quan interactua amb els seus jugadors durant els partits i quins aspectes s'han de millorar.

L'objectiu d'aquest treball és plantejar estratègies per conèixer i millorar la motivació dels jugadors incidint sobre la motivació intrínseca i extrínseca d'aquests mitjançant la interacció que tenen l'entrenador i els jugadors.

Paraules clau: Motivació intrínseca, Motivació extrínseca, CBAS, Qüestionari motius pràctica esportiva.

Abstract:

One of the more important aspects about initial stages is the motivation. If we get that our players are motivated to practice sport, we'll get more involved of their training task and we'll avoid premature abandonment of practice sport because they haven't motivation.

In first stages of the players begin to sport for intrinsic motives and we try to know what our team wants in the first of season. The questionnaire about reasons for sport practice is to we can know our players want and how we have to propose training tasks to adapt with their motivations. The coach – players interaction is other aspect to study in this document because the extrinsic motivation produced by coach during matches and trainings will have a repercussion in the intrinsic motivation of the child. CBAS is a correct method to identify the behaviors of coach who interacts of their players during matches and which aspects have to improve.

The objective of this document is propose strategies to know and improve the motivation of the players influencing about intrinsic and extrinsic motivation by the interaction that coach and players have.

Keywords: Intrinsic motivation, Extrinsic motivation, CBAS, The questionnaire about reasons for sport practice

Índex

1. Introducció.....	4
2 Marc Teòric	6
2.1 La motivació aspecte clau	6
2.1.1 Motivació Intrínseca.....	8
2.1.2 Motivació Extrínseca.....	9
2.2 Qüestionari motius de pràctica esportiva	11
2.3 El joc com a eina motivacional	15
2.4 El CBAS com a instrument d'avaluació.....	17
3 Part pràctica	23
3.1 Metodologia	23
3.2 Procediment.....	24
3.3 Resultats qüestionari motius de pràctica esportiva.....	25
3.4 Resultats CBAS.....	27
3.4.1 Entrenador primer partit	29
3.4.2 Entrenador segon partit	31
4. Discussió i Conclusions.....	36
5. Bibliografia	38

2. Introducció

Si en el mundo de la iniciación deportiva existe un aspecto fundamental i destacable sobre los demás ese es la motivación (...) cuando conseguimos captar la atención i atraer el interés del grupo con el que trabajamos nos encontramos en condiciones óptimas para conseguir nuestros objetivos (A.Gordillo, 1992)

Actualment el futbol és un dels esports més populars i que té un major nombre de practicants en la iniciació esportiva. El fet de que molts nens vulguin practicar aquest esport a fet créixer el nombre d'equips de base en molts clubs esportius i per tan, també, el nombre d'entrenadors. Una de les tasques més complicades per l'entrenador d'equips d'iniciació (7-9 anys) és el fet de captar l'atenció dels jugadors i tenir-los motivats, i aquests dos aspectes, sinó es treballen bé poden portar a una mala gestió del grup i a l'abandonament prematur del nen a la practica esportiva.

Moltes vegades la metodologia d'alguns entrenadors en aquestes etapes va enfocada en aconseguir la victòria, deixant de banda els aspectes formatius i lúdics que porten al nen a practicar aquest esport i la seva conducta en entrenaments i competició repercuteix en la dels joves jugadors i la seva motivació. Es important doncs tenir clar quins son els objectius en aquestes edats i quines estratègies psicològiques podem utilitzar per afavorir la nostra tasca i la dels jugadors.

En l'esport infantil s'ha de prioritzar el treball psicològic en els entrenadors i els pares dels jugadors ja que els nens en aquestes edats ja gaudeixen per si sols de l'activitat esportiva i el que s'ha de mirar és que els adults no espatllem aquesta experiència durant les seves etapes de desenvolupament esportiu en la iniciació, Cruz 2001 citat a Sousa, C et.al 2006.

Per tan la tasca de l'entrenador en l'àmbit de la psicologia esportiva es centrarà més en formar-se i tenir els coneixements necessaris per tal de poder aplicar les estratègies adequades davant els seus jugadors i no tan en el treball específic sobre l'individu. Així tindrà les eines per tal que aquests segueixin gaudint de l'activitat i a més a més tinguin un aprenentatge significatiu i adequat a la seva etapa.

L'objectiu d'aquest treball és el de proposar estratègies motivacionals en l'entrenament d'equips d'iniciació esportiva basada en la psicologia de l'esport i la interacció entrenador - jugadors, tenint en compte els estudis realitzats a dia d'avui en aspectes motivacionals, per tal de garantir el millor aprenentatge possible dels jugadors i evitar l'abandonament de la pràctica esportiva relacionada amb la falta de motivació.

Sabent quines motivacions porten als nens a venir a entrenar i jugar partits els caps de setmana i com repercuteix en els jugadors l'estil d'ensenyament de l'entrenador en etapes d'iniciació esportiva, l'entrenador podrà plantejar sessions d'entrenament adequades a les seves necessitats i tenir una conducta adequada tot buscant la seva màxima implicació, motivació i atenció per l'activitat.

2 Marc Teòric

2.1 La motivació aspecte clau

Segons Smoll i Smith 1989 citat a Cruz et,al 2006, les conductes de l'entrenador alteren el rendiment, motivació i actituds dels seus jugadors i la actuació d'aquests, a la vegada, afecta la del propi entrenador.

L'actitud de l'entrenador durant els entrenaments i partits tindrà davant els nens una gran repercussió en la seva motivació i la seva manera de jugar. Per exemple, un entrenador de futbol base que doni més importància a la victòria que a l'aprenentatge dels seus jugadors tindrà uns comportaments diferents que un entrenador que prioritzi la formació.

Segons Smith, R. I Smoll, F. Citats a Buceta 2004, els entrenadors d'esportistes joves que utilitzen amb major freqüència els reforços positius, aconseguen que els seus jugadors es sentin més satisfets amb la seva activitat i tinguin una major continuïtat en l'esport; a diferència dels que utilitzen poc aquesta estratègia on els seus jugadors solen estar més descontents i acaben abandonant la pràctica esportiva

Tot i que la motivació ha estat definida de diferents maneres, en general, totes les definicions coincideixen en referir-la a la intensitat i direcció del comportament (Morilla, 1994)

Segons Sage 1977 citat a Weinberg i Would 2010, **la motivació** pot definir-se com la direcció i la intensitat del propi esforç.

La direcció es refereix al que fa l'individu per aproximar-se a allò que el motiva, es a dir, si em motiva ser un bon entrenador de futbol i vaig a fer un curs per millorar la meva formació, si busco informació de cursos, si penso que m'agradaria fer un curs o si no faig absolutament res.

La intensitat de l'esforç fa referència a les ganes que posa l'individu en realitzar la tasca. En l'exemple anterior seria un entrenador que va a les classes amb moltes ganes d'aprendre o un que i va només per obtenir el títol i no li interessa l'aprenentatge.

Posant més exemples d'entrenadors, un entrenador motivat per la seva feina intentarà sempre estar al dia dels diferents estudis que el puguin ajudar a realitzar millor la seva feina, que és la de que els nens gaudeixin de l'esport que practiquen i aprenguin una sèrie de valors en l'esport que puguin extrapolar més endavant a d'altres aspectes de la vida; aprendre a cooperar, ser solidari, saber competir, ser honest, etc.

Si l'entrenador dirigeix la seva motivació a saber com pot millorar l'aprenentatge dels seus jugadors i ho fa amb moltes ganes i predisposició, tindrà un efecte positiu sobre els seus jugadors.

En els esportistes passa el mateix, segons la direcció i la intensitat que posin en la tasca obtindran millors o pitjors resultats. L'entrenador tindrà una influència sobre la motivació dels jugadors ja que és ell el que planifica i planteja les tasques dels entrenaments.

La majoria de treballs sobre motivació consideren que depèn de la interacció dels factors personals (personalitat, necessitats i motius) i els factors situacionals (la importància d'un partit, les característiques de l'oponent i la orientació utilitzada de l'entrenador), (Gordillo et.al 2000).

Weinberg i Would 2010, parlen de tres formes de motivació segons la orientació d'aquesta.

. Motivació segons les característiques individuals (personalitat, necessitats, interessos, objectius, etc.). Per tal de saber les motivacions individuals dels nostres jugadors utilitzem l'enquesta de motius de pràctica esportiva de Gill i Cols (1983).

. Motivació segons la situació (Estil de l'entrenador, condicions de les instal·lacions, etc.). Per tal de millorar la motivació dels jugadors envers la situació, realitzarem l'avaluació de l'entrenador amb el CBAS (Coaching Behavior Assessment System) i analitzarem els resultats.

. Motivació segons la interacció de ambdues

Per aquests autors, la millor forma de motivació és una combinació de les dues primeres ja que la motivació no només depèn dels factors individuals del jugador ni tampoc de factors relacionats amb la situació i l'entorn.

2.1.1 Motivació Intrínseca

Segons Sanchez et.al 2010, la motivació intrínseca “se refiere a la involucración en una actividad por propia iniciativa, por el placer y por la satisfacción que supone la participación en dicha actividad”.

Per a Sans i Frattarolla (2000), la motivació interna o intrínseca és “cuando se hace algo por diversión, para desarrollar la habilidad o para sentirse realizado. Es decir la motivación nace del propio individuo, quien para satisfacer una necesidad siente una motivación hacia un objetivo, actividad, etc.”

Wankel i Kreisel (1985) que havien estudiat els motius que tenia per a participar-hi una àmplia mostra d'infants de diverses edats en tres esports diferents varen trobar que les raons intrínseques constituïen els motius més freqüents i importants per a practicar un esport, a les quals seguien les raons socials i les extrínseques.

Klink i Weiss (1987) varen comprovar igualment que la major part de les deu raons puntuades com a més importants per a participar en un programa no escolar de gimnàstica estaven relacionades amb motius de competència, aprendre noves habilitats, millorar les habilitats d'un mateix, etc. Motius Intrínsecs.

Per poder treballar sobre la motivació intrínseca dels nostres jugadors, hem de saber que és el que els agrada, que és el que els mou a practicar aquest esport i adaptar les tasques d'entrenament a les seves necessitats.

2.1.2 Motivació Extrínseca

La Motivació extrínseca ve donada quan el jugador realitza l'activitat per el benefici que aquesta li aporta en el seu desenvolupament personal, quan realitza l'activitat per no sentir-se culpable de no realitzar-la o per aconseguir alguna recompensa externa. (Sanchez et.al, 2010)

Actualment, hi ha molts entrenadors i pares que es preocupen més de la victòria del cap de setmana que del procés d'aprenentatge dels seus fills envers un esport o de que aquests gaudeixin i visquin bones experiències cada dia d'entrenament i de partit. Aquest fet repercutirà en la motivació del nen en la pràctica esportiva si els resultats no acompanyen o simplement si el nen deixa de divertir-se a causa d'un excés de pressió per part dels adults.

En la mayoría de deportes, el entrenador interactúa a menudo con sus jugadores a lo largo de los partidos y entrenamientos. En dichas interacciones los comportamientos de una persona influyen en la otra. Así, las conductas del entrenador alteran el rendimiento, motivación y actitudes de sus jugadores y la actuación de éstos, a su vez, afecta al entrenador. Sin embargo, en algunos casos la actuación de entrenadores infantiles no responde en absoluto a lo que se denomina enfoque positivo en la enseñanza de destrezas deportivas (Cruz 1994: 5).

La motivació extrínseca és la que rep el jugador des de l'exterior, és la motivació envers la situació i aquesta ve proporcionada en gran mesura per els pares i l'entrenador. L'entrenador pot contribuir a la millora d'aquesta motivació amb el seu comportament, si es mostra un entrenador motivat per la seva tasca contribuint a que els jugadors es mostrin també més motivats per l'activitat i sabent quines actuacions ha de tenir amb els nens per no repercutir negativament en la seva motivació.

Els nens en aquestes edats no tenen desenvolupada la capacitat per entendre relacions causals, amb el que gairebé sempre totes les causes d'èxit o fracàs o relacionen amb la major o menor dificultat de la tasca. Aquest fet dona molta importància als feedbacks que puguin rebre des de l'exterior sobre la seva actuació amb el que l'entrenador haurà d'utilitzar-los amb freqüència per millorar els aprenentatges dels jugadors (Casais i Parra 2009).

“El jugador que no recibe habitualmente mucho refuerzo por su juego necesita ser animado. Es importante para un entrenador conectar con estos jugadores para ayudarles a afrontar sus frustraciones. Muy a menudo, un entrenador se deja absorber por el juego o por la estrategias tácticas y se olvida de la relevancia de las relaciones personales, Wayne (1994).”

Aquests aspecte es molt important ja que si durant el partit ens oblidem de la importància que té per els jugadors que els animem després d'una bona jugada o després d'una errada i donem prioritat a la competició amb càstigs o respostes punitives després de l'error, provocarem en el nen desànim i estrés per no fallar perjudicant el seu rendiment i el de l'equip.

Em de recordar sempre que la nostra tasca en aquestes edats és la formació de jugadors i el resultat es irrellevant, els partits son per aprendre i per aprendre s'ha de fallar i no tenir por a l'errada.

Per tan a l'hora de motivar els nostres jugadors haurem de saber quines són les seves inquietuds i els motius que els porten a practicar aquesta activitat esportiva i també com reaccionen segons l'estil d'ensenyament que utilitzem i les situacions que es plantegen en els entrenaments i els partits.

2.2 Qüestionari motius de pràctica esportiva

“Para que los jovenes deportistas mantengan o aumenten su motivacion hacia la práctica deportiva, debería llegar a conocerse cuáles son los motivos que les llevan a practicar deporte“ (Gonzalez et.al, 2000)

Hi ha diversos estudis que tracten els motius de participació esportiva en joves que han estat publicats i ens poden donar informació de quines són les necessitats i les preferències dels nostres jugadors quan venen als entrenaments i partits.

Cruz, J 2001, en fa una comparació i posada en comú i resumeix els resultats dels principals motius de participació esportiva en joves en aquests tres apartats:

- En primer lloc divertir-se i millorar les seves habilitats.
- En segon lloc estar amb els amics i fer-ne de nous.
- I per últim competir i agradar als altres.

En un altre estudi realitzat per Ewing i Seefeldt, 1996, on van demanar a 8000 joves esportistes sobre el perquè realitzaven esport a fora de l'escola, es van donar aquests resultats:

6. Per divertir-se
7. Per fer alguna cosa en el que són bons
8. Per millorar les seves habilitats
9. Per l'entusiasme que produeix la competició
10. Per mantenir-se en forma

Veiem que el motiu principal que portava a practicar esport als més petits en tots els casos era per motius de caràcter intrínsec com la diversió o l'aprenentatge i millora d'habilitats..

En un altre estudi portat a terme per González et.al 2000, els motius principals de pràctica en iniciació esportiva en el futbol i el tennis estaven orientats a l'execució més que en els resultats, el que ens torna a dir que els nen s'iniciaven en l'esport per motius intrínsecs mes que no pas per motius extrínsecs. Els nens volien aprendre, divertir-se, fer nous amics, estar en forma i millorar les seves habilitats.

Per tan, si tenim en compte aquests resultats, l'entrenament en iniciació hauria d'anar enfocat més en millorar les habilitats bàsiques dels jugadors i plantejar exercicis i jocs on el nen pugui practicar molt amb la pilota i divertir-se.

Tot i així, en els més petits de tots, es va donar que donaven més importància al fet d'agradar a l'entrenador que els més grans. Aquest fet, afegit a lo dit anteriorment, es un aspecte a tenir en compte en l'entrenament d'iniciació i sustenta la importància de la relació entre l'entrenador, el jugador i aspectes motivacionals que ens poden ajudar a millorar l'aprenentatge i el benestar dels nostres jugadors.

La motivació extrínseca en etapes d'iniciació l'ha de proporcionar l'entrenador mitjançant una conducta adequada de reforçaments, ànims després d'errades i instruccions tècniques per corregir els errors (feedbacks) on el nen se senti recolzat en tot moment i pugui aprendre mentre gaudeix dels entrenaments i competició.

L'entrenador hauria d'estar al corrent d'aquest estudis i disposar de totes les eines i informació possible sobre aquest àmbit ja que una mala elecció en la planificació d'objectius en aquestes etapes d'iniciació esportiva pot derivar a problemes de disciplina, motivació, atenció, etc.. en el jugador i acabar, com hem dit, en l'abandonament de la pràctica esportiva.

Com a formadors/entrenadors, és important saber quines són les motivacions que porten als nostres jugadors a participar en l'activitat esportiva per tal d'adequar les tasques a les seves necessitats. L'instrument que ens pot ser útil per saber-ho és el qüestionari.

Hi ha diferents tipus d'enquesta; enquestes de preguntes tancades, preguntes obertes, combinació de les dues, enquestes d'actituds (Likerts scales), preguntes de classificació.

El qüestionari és l'instrument que s'utilitza per obtenir la informació a través de l'enquesta per mostra. Aquesta tècnica és una tècnica molt utilitzada però perquè sigui efectiva i tingui credibilitat, el qüestionari haurà de ser objectiu, clar, precís i sense respostes obertes. En aquests sentit ens pot resultar de gran ajuda busca qüestionaris utilitzats amb anterioritat en altres estudis científics semblants al nostre, o fer-ne un d'elaboració pròpia buscant les preguntes més adequades segons el que ens interessa saber, com és el cas d'aquest treball on utilitzarem les dues, (Lafuente 2008).

El Qüestionari utilitzat per aquests estudi és el de Gill i Cols (1983), (figura 1), modificat per adaptar-lo a l'edat dels nens (7-8 anys) , una enquesta d'actituds (Likerts scales) on es valora la motivació del nen envers a l'activitat esportiva mitjançant un total de 30 preguntes en una escala de l'1 al 4 on 1 significa que no m'importa gens i 4 que ho trobo molt important.

	1	2	3	4	
{ 31. E - Rebre medalles i trofeus-----					--
{ 32. E - Que els demás em prestin atenció-----					-
{ 33. E - Ser popular-----					--
{ 34. E - M'agrada sentir-me important-----					--
{ 35. I - Vull millorar les meves habilitats (regat, conducció, xut)--					
{ 36. I - Vull aprendre noves habilitats (regat, conducció,etc.)----					
{ 37. E - Posar-me més fort-----					
{ 38. I - M'agrada fer esport-----					
{ 39. E - Vull millorar la meva salut-----					
{ 40. E -Vull millorar la meva aparença física-----					
{ 41. I - Vull fer coses (corre, saltar..)-----					
{ 42. E - Vull estar en forma (corre més ràpid, saltar més, etc.)---					
{ 43. I - M'agrada jugar a l'aire lliure-----					
{ 44. I - M'agrada el futbol-----					
{ 45. E - Els meus amics volen que jugui-----					
{ 46. E - La meva família vol que jugui-----					
{ 47. I - M'agrada el treball en equip-----					
{ 48. I - M'agraden els entrenadors (com entrenen..)-----					-
{ 49. I - M'agrada cooperar amb els meus companys-----					
{ 50. I - M'agrada ser d'un equip-----					
{ 51. I - M'agrada competir el cap de setmana-----					
{ 52. I - M'agrada jugar contra d'altres jugadors-----					
{ 53. I - Fer alguna cosa en que soc bo-----					
{ 54. E - M'agrada anar a sopars d'equip-----					
{ 55. E - M'agrada gastar energia corren-----					
{ 56. E - Tenir alguna cosa que fer a les tardes-----					-
{ 57. E - M'agrada estar amb els meus amics-----					
{ 58. E - M'agrada trobar-me amb els meus amics-----					
{ 59. I. M'agrada aconseguir coses difícils-----					
{ 60. M'agrada competir a alts nivells-----					

2.3 El joc com a eina motivacional

El joc és una activitat lúdica, recreativa i plàcida, necessària per el desenvolupament de totes les capacitats, físiques, intel·lectuals, socials, emocionals i morals del nen. A través del joc els nens milloren les seves capacitats físiques condicionals (resistència, velocitat, força i flexibilitat), les capacitats físiques coordinatives (equilibri, agilitat i coordinació), les seves habilitats motrius bàsiques (salts, girs, llançaments, etc..) les seves habilitats tècniques i tàctiques pròpies dels esports, descobreixen l'entorn que els envolta, prenen consciència del que són capaços de fer per si mateixos, aprenen a respectar les normes, aprenen a socialitzar-se amb els demés membres de l'equip i adquireixen valors com el respecte, la cooperació, etc.. (Gallardo i Fernández, 2010)

Per trobar la relació del joc amb la motivació només ens hem de fixar amb la definició anterior. Podem veure que el joc és un element indispensable ja que és lúdic, recreatiu i plàcid, aspectes relacionats amb la diversió i el benestar dels nostres jugadors que, al fi i al cap és el que busquem, que gaudeixin de l'activitat i tinguin una motivació per jugar i aprendre l'esport que han escollit.

Tornant als estudis de Cruz, J (2001) i Erwin i Seefeldt (1996), esmentats anteriorment, el principal motiu de pràctica esportiva dels joves jugadors que s'inicien en l'esport és el de diversió. Per tant el joc adaptat a l'esport, en aquest cas el futbol, es una estratègia molt recomanable i hauria d'estar inclòs en totes les sessions d'entrenament que realitzem en edats primerenques.

Piaget proposa quatre etapes de desenvolupament de l'infant; etapa sensoriomotriu, (0-2 anys), etapa preoperacional (2-7 anys), etapa de les operacions concretes (7-11 anys) i etapa de les operacions formals (12 anys o més), i per a cada etapa un tipus de joc.

L'etapa que pertoca per aquest treball i de la que en farem esment és la de les operacions concretes on Piaget proposa els joc de regles simples. Durant aquesta etapa el nen comença a adquirir operacions cognoscitives i apliquen aquestes habilitats al interactuar amb els objectes i l'entorn segons el que han viscut en situacions anteriors.

Les activitats que inclouran aquests tipus de jocs tindran regles simples, consignes a seguir, un muntatge ben estructurat i ordenat i activitats col·lectives cada vegada més semblants a la realitat amb rols complementaris.

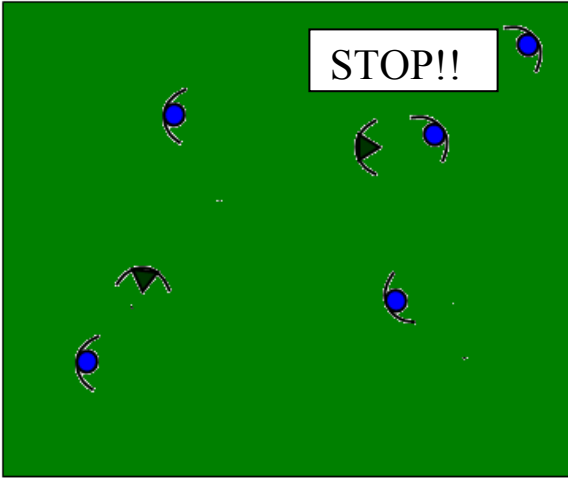
<p>Contingut: Habilitats motrius bàsiques Consigna: Observar la proximitat del jugador rival (el que para). Sortir ràpidament quan ens salven Espai: 15 X15</p>	
<p>Descripció: Joc del stop</p> <p>Un jugador para i a d'intentar atrapar als demés. Si un jugador que es perseguit, crida stop abans de que el toquin estarà salvat però s'haurà de quedar quiet i amb les cames obertes fins que un company passi per sota seu i el salvi. Si un jugador està passant per sota no se'l pot atrapar. Si queden tots els jugadors en stop s'acaba el joc i l'últim que ho ha dit para a la següent partida.</p>	

Figura 2: Joc fase d'activació


<p>Contingut: Habilitats motrius bàsiques Consigna: Posar-se d'acord i organitzar alguna estratègia Espai: 10 X 15</p>	
<p>Descripció: Joc de l'aranya</p> <p>Un jugador para i ha d'intentar atrapar als demés. El jugador que para només es podrà moure lateralment per una línia del mig del camp. Els altres jugadors han d'anar passant de banda a banda sense ser tocats. Si són tocats també es posaran al mig, dificultant cada vegada més el pas dels jugadors cap a l'altre banda.</p>	

Figura 3: Joc fase d'activació

2.4 El CBAS com a instrument d'avaluació

Per poder millorar les seva actuació durant els partits i/o entrenaments, és interessant que l'entrenador pugui avaluar la seva actuació. Un instrument molt vàlid, i que s'utilitzarà per aquesta recerca, és el CABS, Coaching Behavior Assessment System. On s'avaluen les 12 categories de conductes que podem veure a la figura 4.

El fet de que l'entrenador passi aquestes avaluacions ens permetrà conèixer millor com treballa i quin és el seu comportament a la banqueta quan dirigeix els partits, el que el portarà a millorar la seva tasca repercutint en benefici seu i dels propis jugadors.

El CBAS es va desenvolupar a partir de l'observació de l'actuació d'entrenadors de basquet, beisbol i futbol americà i permet la observació directa i codificada de l'entrenador durant els partits i els entrenaments.

Amb aquest instrument es registren dos tipus de conductes, les conductes reactives que son respostes de l'entrenador als encerts, equivocacions i errors dels seus jugadors i les conductes espontànies que són respostes de l'entrenador que no tenen antecedents immediats o ben definits en el joc de l'equip. (Smith et/al 1977)

CONDUCTAS REACTIVAS	DEFINICIÓ
Respostes o comportaments desitjats . Reforç (R) . No Reforç (NR)	. Reacció positiva, verbal o no verbal, recompensa d'una bona jugada o esforç. . Absència de reacció a una bona jugada
Resposta als errors . Ànim a l'error (AE) . Instrucció tècnica a l'error (ITE) . Punió / Càstig (P) . Instrucció tècnica punitiva (ITP = ITE+P) . Ignorar l'error (IE)	. Ànim després d'un error . Instrucció o demostració de com corregir l'error comés per el jugador . Reacció negativa, verbal o no verbal, després d'un error . Instrucció tècnica després d'un error donada de forma punitiva / hostil, en forma de càstig . Absència de reacció davant un error
Resposta a comportaments disruptius . Mantenir el control (MC)	. Reacció per posar o mantenir l'ordre. Exemple: desatenció, comportament fora de les normes, etc..

CONDUCTES ESPONTANIES	DEFINICIÓ
Relacionades amb el partit / entrenament . Instrucció tècnica General (ITG) . Ànim General (AG) . Organització (O)	. Instrucció transmesa de forma espontània respecte a la tècnica o estratègia de joc. . Ànim emes de forma espontània . Comportaments administratius per assignar funcions, posicions, responsabilitats o anunciar substitucions
Irrellevants per el partit / entrenament . Comunicació General (CG)	. Interaccions amb els jugadors que no estan relacionades amb substitucions de partit o activitats de l'equip

Figura 4: CBAS

La diversió dels jugadors ve determinada per el clima d'implicació a la tasca de l'entrenador, acompanyat d'un estil de comunicació basat en el recolzament i evitar un clima d'implicació a l'ego. Es a dir, per tal que els nostres jugadors gaudeixin de l'activitat i tinguin menys ansietat és important que es generi un clima d'implicació basat en l'esforç evitant que el clima d'implicació es basi exclusivament en el resultat i guanyar. (Torregrossa, et.al 2008)

D'aquí la importància de les conductes de l'entrenador durant els partits. Segons la seva actitud davant les accions i conductes dels seus jugadors crearà un tipus de clima o un altre que podrà ser millor o pitjor en relació al benefici i les motivacions dels seus jugadors.

En un estudi realitzat per Gonzalez, J (2010) on es valorava la influència de l'estil d'ensenyament de l'entrenador de futbol sobre els valors esportius dels seus jugadors, es va trobar una gran correlació entre ells. Es va realitzar un qüestionari sociodemogràfic i esportiu i un qüestionari d'actituds antiesportives i agressives a 39 jugadors d'una escola de futbol base i el qüestionari CBAS als 5 entrenadors dels diferents jugadors.

Respecte a la percepció de conductes relacionades amb l'empatia i valors d'altruisme, es va veure que la conducta de l'entrenador era determinant ja que eren els primers que facilitaven aquestes actituds a través de les seves instruccions i les decisions que prenen segons la situació.

Una de les conclusions a les que es va arribar es que els jugadors que mostraven més la seva ira externa en competició també eren més agressius i mostraven més conductes antiesportives que els que contenien més el seu temperament. Segons Gonzalez, J (2010 : 165) “Consideramos muy alta la influencia del entrenador en el desarrollo de conductas prosociales; es trascendental en la incorporación, formación y desarrollo de los deportistas para incrementar su rendimiento, pero también en trasladar un modelo de efectos favorecedores o contraproducentes al deporte”.

Així doncs es va comprovar la importància i rellevància que tenen les accions de l'entrenador durant els partits i/o entrenaments per els seus jugadors ja que aquestes influiran molt en seu desenvolupament. L'entrenador ha de fomentar els valors propis de l'esport en tot moment i ajudar als seus jugadors a comportar-se i controlar les seves emocions durant el joc per tal d'evitar conductes inadequades que portin a situacions d'estrès que repercutiran en el joc de l'equip i en la seva motivació envers la practica esportiva.

A partir dels resultats els autors van proposar adoptar mesures per tal de fomentar l'esportivitat i prevenir les conductes agressives dels seus jugadors mitjançant la formació dels entrenadors.

En un altre estudi per valorar les actuacions de l'entrenador, Torregrossa et.al (2008), van elaborar un PAPE (Programa d'assessorament personalitzat a entrenadors) on l'instrument per analitzar la conducta dels entrenadors era el CBAS.

Van analitzar 4 entrenadors de futbol de categoria cadet, cadascun d'ells amb diferents tipus de formació i tots amb anys d'experiència en l'entrenament d'equips de futbol.

El procediment que van seguir va ser el següent: Primer van fer una entrevista als entrenadors per saber la seva formació, experiències prèvies en l'àmbit de l'entrenament i les seves motivacions envers aquesta pràctica i posteriorment es van filmar dos partits a cada entrenador per analitzar la seva conducta.

La segona fase de l'estudi va consistir en realitzar el PAPE sobre els 4 entrenadors.

El PAPE consistia en tres fases, primer els entrenadors visualitzaven un DVD sobre com s'han de motivar els jugadors i en feien un anàlisi escrit.

Segon feien una intervenció individualitzada sobre talls de vídeos dels partits que els havien gravat anteriorment i observaven el seu comportament sobre conductes positives i negatives.

Tercer, els entrenadors contestaven a 6 preguntes del CBAS sobre la seva conducta en els partits i en feien un anàlisi crític. Al acabar la sessió els entrenadors rebien un dossier sobre com millorar la seva tasca.

Finalment es van tornar a gravar dos partits a cadascun i es tornava a valorar la conducta dels entrenadors per observar possibles canvis del seu comportament en competició.

Els resultats d'aquest estudi van donar que 3 dels 4 entrenadors van millorar la seva actuació donant més consignes positives i disminuint les negatives i que l'entrenador que no va millorar possiblement va ser degut a la seva falta de motivació i aspiracions de millorar la seva tasca com entrenador en comparació a la dels seus companys. La direcció i intensitat de la seva motivació no eren les adequades.

El fet de que els entrenadors rebessin una formació específica sobre la forma d'ensenyament en el futbol i com es poden motivar més els seus jugadors va provocar segur, un millor clima per a la pràctica esportiva i va incidir en la motivació dels jugadors.

“Sin lugar a dudas, unas recomendaciones específicas como las que se daban en la sesión de intervención pueden ayudar a que los entrenadores proporcionen experiencias positivas a los jóvenes deportistas y a que disminuyan las tasas de abandono del deporte infantil y juvenil.” Torregrossa et.al (2008:274)

Cruz (1994) va realitzar un estudi sobre la importància en la motivació entre la interacció entrenador – jugadors en equips de basquet cadets. Els instruments que va utilitzar per a realitzar l'estudi van ser dos qüestionaris que van haver de contestar els

jugadors, un sobre com sentien ells les conductes del seu entrenador durant la competició i l'altre sobre motius de pràctica esportiva. I per avaluar la conducta de l'entrenador en competició va utilitzar el CBAS.

Es van gravar dos partits a cada entrenador i es va poder veure que tots utilitzaven amb major freqüència respostes d'instrucció general. Les conductes punitives resultaven baixes en tots ells i els reforços positius eren molt alts en un, mitjanament alts en un altre i baixes en l'últim.

Al analitzar les dades amb els qüestionaris que van respondre els jugadors, es va veure que els jugadors dels dos entrenadors que donaven majors reforços positius en competició estaven més agust amb ell i volien que els seguis entrenant l'any següent mentre que els jugadors de l'entrenador que donava menys reforços positius no estaven contents amb ell i preferien un altre entrenador per la següent temporada. La motivació envers l'activitat d'uns i altres també variava sent més alta en els primers.

Seguint amb l'estudi motivacional interacció entrenador - jugadors, Cruz (1994) va analitzar després a 12 entrenadors mitjançant el CBAS i va tornar a passar els qüestionaris als jugadors dels respectius equips. Dels entrenadors en va fer dos grups, un grup control i un grup experimental que rebia una formació sobre motivació esportiva i conductes de l'entrenador (Figura 1)..

GRUPO EXPERIMENTAL	GRUPO CONTROL
Cuestionarios iniciales a niños y entrenadores	Cuestionarios iniciales a niños y entrenadores
Observación 2 partidos Fase de Línea de Base	Observación 2 partidos Fase de Línea de Base
1 sesión preparación psicológica: vídeo didáctico	
Autoevaluación entrenador: CBAS	
Observación conducta entrenador (2 part. final temp. CBAS)	Observación conducta entrenador (2 part. final temp. CBAS)
Cuestionarios final temporada niños y entrenador	Cuestionarios final temporada niños y entrenador

Figura 5: Esquema del procediment de l'estudi, (Cruz, 1994)

Al final de l'estudi es va veure que els entrenadors del grup experimental emetien un nombre significativament major de respostes d'instrucció tècnica general i d'ànim general que els del grup control i, en canvi, donaven menys respostes d'instrucció tècnica punitiva.

Podem veure doncs, que la formació d'entrenadors mitjançant un programa basat en l'anàlisi de la conducta mitjançant el CBAS i de com afecta aquesta en els jugadors pot provocar una millora en la interacció d'aquests i a més a més el fet de saber quins són els motius de pràctica esportiva dels jugadors que s'inicien en l'esport pot ser útil per adaptar els objectius d'entrenament i la competició al divertiment dels nens i la millora de les seves habilitats i no tan al fet d'obtenir la victòria deixant de banda els aspectes més formatius.

4 Part pràctica

4.1 Metodologia

El tipus d'estudi realitzat en aquest treball és un estudi descriptiu transversal, on s'observa la conducta d'un entrenador en dos partits de competició i s'analitzen els resultats d'uns qüestionaris contestats per els jugadors de l'equip de futbol base sobre motius de pràctica esportiva (etapa prebenjamí).

Un cop obtingudes totes les dades de l'estudi, s'interpreten i relacionen amb els estudis realitzats amb anterioritat sobre aquests aspectes per tal de realitzar una formació a l'entrenador experimental. El que es proposà son estratègies de motivació adequades en l'entrenament d'iniciació basades en la interacció entrenador – jugadors per entendre com pot afectar la conducta i la forma de plantejar les tasques d'entrenament en els joves jugadors.

El volum de la mostra a analitzar en quan a les enquestes contestades per els jugadors és de 11 nens d'edats compreses entre els 7 – 8 anys d'una escola de futbol base i el segon entrenador de l'equip, un entrenador inexpert en aspectes psicològics amb el títol de monitor de futbol base. Per la valoració de la conducta d'aquests en competició s'ha utilitzat el CBAS (Coaching Behavior Assessment System).

El Qüestionari utilitzat per aquests estudi és el de Gill i Cols (1983), una enquesta d'actituds (Likerts scales) on es valora la motivació del nen envers a l'activitat esportiva mitjançant un total de 35 preguntes en una escala de l'1 al 4 on 1 significa que no m'importa gens i 4 que ho trobo molt important. Aquest qüestionari s'ha reduït a 30 preguntes tenint en compte l'edat dels nens i la complexitat d'alguna d'elles per la seva edat.

L'altre instrument utilitzat en aquest estudi ha estat un dossier de Jose Maria Buceta sobre com ha de ser la conducta de l'entrenador i com afecta aquesta en la motivació dels jugadors.

3.4 Procediment

- Avaluat la conducta de l'entrenador experimental durant un partit de lliga mitjançant el CBAS.

Gravació amb vídeo d'alguns trams del partit i avaluat amb la fitxa dels CBAS a l'entrenador des de una zona del camp on es pogués tenir contacte visual i auditiu de les indicacions i conductes d'aquest. Prèviament i per familiaritzar-se amb l'instrument, l'avaluador va avaluat a un altre entrenador de la mateixa categoria però de primer any.

- Passar les enquestes sobre motius de pràctica esportiva als jugadors de l'equip.

Els últims 10 minuts de l'entrenament del dijous, és va demanar als nens que contestessin a una enquesta. Es van posar tots en rotllana i van respondre individualment al qüestionari. Els entrenadors anaven passant per resoldre possibles dubtes que tinguessin els nens en les preguntes. Previ consentiment dels pares.

- Analitzar els resultats del CBAS i les enquestes juntament amb aquest entrenador.

Es va quedar amb l'entrenador experimental i és van analitzar els resultats obtinguts en els qüestionaris i el partit avaluat amb CBAS. Se li van explicar conceptes sobre motivació extrets del marc teòric d'aquest treball.

- Passar un document de José Maria Buceta a l'entrenador experimental sobre com ha de ser el comportament de l'entrenador d'esportistes joves en competició.

Es va passar un document sobre conductes que ha de tenir un entrenador durant els partits i entrenaments i com afecten aquest en l'aprenentatge i la motivació dels jugadors.

- Tornar a avaluat la conducta de l'entrenador en un altre partit de lliga després de la formació.

Es va tornar a avaluar mitjançant el CBAS a l'entrenador experimental ja amb una formació sobre la interacció entrenador – jugadors i la motivació d'aquests últims.

Tot seguit anem a veure l'estudi realitzat en els jugadors de l'equip per tal de veure quines estratègies podem utilitzar per millorar la motivació dels nostres jugadors.

3.3 Resultats qüestionari motius de pràctica esportiva

Un cop passats els qüestionaris sobre perquè jugo a futbol als jugadors de l'equip, en podem extreure els següents resultats.

Els principals motius de perquè practiquen aquest esport són per millorar com a jugadors de futbol (millora les seves habilitats motrius bàsiques i específiques), per divertir-se i per cooperar formant part d'un grup i jugar partits de futbol (competir), (figura 8).

Qüestionaris Practica Esportiva

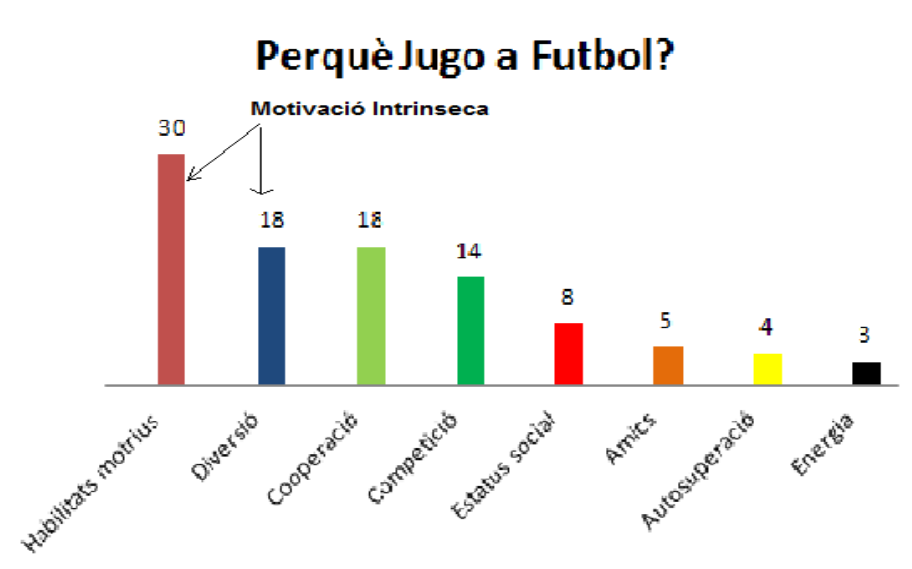


Figura 6: Resultats Qüestionari motius de pràctica esportiva

Si ho comparem amb els estudis de Cruz (2001) que en feia una posada en comú sobre diferents estudis sobre el tema o amb l'estudi de Erwin i Seefeldt (1996) esmentats

anteriorment en el marc teòric d'aquest treball, veiem que els resultats coincideixen plenament.

Segons Cruz 2001 els principals motius eren divertir-se i millorar les habilitats, estar amb els amics i fer-ne de nous i competir.

En l'estudi de Erwin i Seefeldt 1996, els nens s'iniciaven en l'esport en hores extraescolars per tal de divertir-se, millorar les seves habilitats, fer alguna cosa en que eren bons, competir i estar en forma.

Aquests motius són els mateixos que han estat més puntuats per els nens d'aquest estudi.

Si analitzem aquests motius amb el grau de motivació dels jugadors, podem observar que principalment els nens venen a jugar moguts per una motivació intrínseca on el que busquen és estar en contacte amb la pilota i millorar el seu joc d'una forma lúdica i divertida tot cooperant i jugant amb els seus amics i fer-ne de nous. La competició, el poder jugar partits contra d'altres jugadors i comparar el seu joc amb els del demés és també un aspecte molt valorat en la pràctica esportiva (motivació intrínseca).

En un treball realitzat sobre iniciació esportiva de Cruz i Cervello, (2003), es diu que els nens que s'inicien en l'esport ha de predominar la diversió i l'aprenentatge per sobre de tot.

Es important doncs que l'entrenador utilitzi el joc en les tasques d'entrenament buscant situacions on el nen pugui aprendre les habilitats característiques del futbol jugant i gaudint de la tasca per a que la seva motivació intrínseca sigui el més elevada possible i trobi en l'entrenament una activitat motivant i lúdica. Així aconseguirà que el seu aprenentatge i nivell de joc sigui millor.

Si l'entrenador no està al cas d'aquests estudis sobre motius de pràctica esportiva i no es capaç d'avaluar el grup que té i quines són les seves motivacions per entrenar i jugar a futbol, difícilment podrà plantejar tasques adaptades al jugador i aquests possiblement no avançaran al seu ritme i/o s'avorriran de la pràctica esportiva si aquesta va encara a les necessitats de l'entrenador en comptes del que vol el jugador.

3.5 Resultats CBAS

Els resultats es mostren primer en dos grups, conductes reactives i conductes espontànies de l'entrenador, i després es fa una comparativa de abans i el després de la formació segons els resultats obtinguts en aquests primers blocs. Es van donar una mitjana de 90 conductes de l'entrenador experimental en els dos partits. Prèviament és fa fer un entrenament amb el CBAS amb un altre entrenador.

3.4.1 Entrenament amb el CBAS

El primer entrenador que es va avaluar va ser el de l'equip de la mateixa categoria però de jugadors de primer any. Això va servir per a familiaritzar-se i com entrenament amb el CBAS. Aquest entrenador estava cursant el primer nivell de futbol i era el segon any que portava un equip. En la seva formació hi havia nocions doncs de psicologia esportiva que es dona al primer nivell de futbol.

Els resultats que van sortir després de l'avaluació amb el CBAS van ser els següents (Figura 6 i Figura 7)

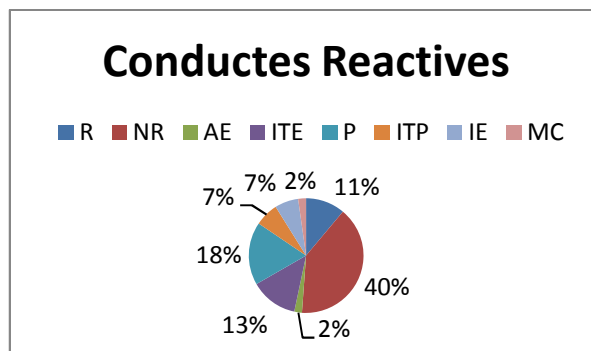


Figura 7: Conductes Reactives de l'entrenador control valorades amb el CBAS

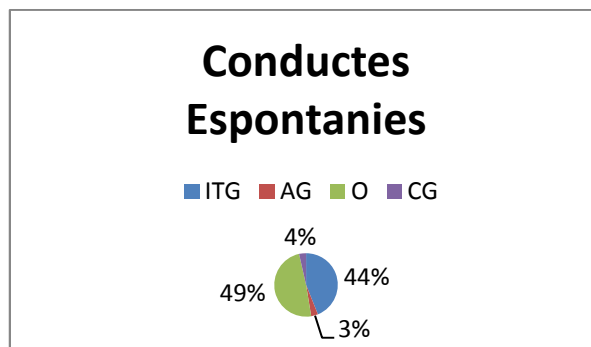


Figura 8: Conductes Espontànies de l'entrenador control valorades amb el CBAS

En quan ha reforços positiu, l'entrenador control en donava només un 11% del total de les seves indicacions i un 40% no reforçava les accions dels seus jugadors.

Podem veure que moltes vegades no reforçava les bones accions dels seus jugadors donant pocs feedbacks durant la competició.

En quan a l'ànim a l'error, només es va donar en un 2% però en canvi si que donava alguna instrucció tècnica després de l'error (13%). Les respostes punitives eren elevades amb un 18% del total amb alguna instrucció punitiva (7%) per corregir l'errada.

L'apartat d'ignorar els errors es va donar poc, només un 7% .

Només va haver de mantenir el control de la banqueta dues vegades.

Les respostes punitives eren força elevades amb un 18% i un 7% d'instrucció tècnica transmesa de forma punitiva.

Va ignorar els errors dels seus jugadors un 7% de les seves accions.

Aquests resultats ens mostren que aquest és un entrenador actiu que l'anterior en quan a comportaments, en l'entrenador 2 seguia predominant el poc reforç després d'una bona acció dels jugadors i gairebé l'absència d'ànim després d'alguna errada.

Hi havia també més respostes punitives que reforços positius i la majoria d'indicacions eren per organitzar als nens al terreny de joc o dir-los-hi el que havien de fer quan tenien la pilota. Absència gairebé total d'ànim general a l'equip

En quan a les conductes espontànies aquest entrenador donava moltes instruccions tècniques i d'organització generals però poc ànim a l'equip.

3.4.2 Entrenador experimental primer partit

En el primer partit avaluat de l'entrenador, sense coneixements sobre aspectes psicològics i que posteriorment a aquests partit faria la formació PAPE van sortir els següents resultats, (Figura 1).

En quan a les conductes reactives de l'entrenador, es va donar que donava molt pocs reforços positius als seus jugadors després de que aquests realitzessin bones accions de les que es treballen durant els entrenaments, només un 9% de les seves indicacions, i en

canvi podem veure que el 50% de les seves accions no reforçava alguna bona acció dels seus jugadors.

En quan a la resposta als errors, l'entrenador animava poc als seus jugadors després d'un error amb només un 9% de les seves accions i no va donar cap vegada instruccions tècniques a l'error dels seus jugadors.

Les respostes i instruccions punitives després de l'error van ser molt poques amb només un 3% del total d'accions de l'entrenador però podem veure que va ignorar força els errors dels seus jugadors, 15%.

En les accions de mantenir el control del grup va sortir un 7% i eren accions de controlar els jugadors de la banqueta que no es comportaven bé.

Aquest entrenador es centrava bàsicament en donar instruccions espontànies sobre el partit i es centrava poc en els jugadors en si. Donava pocs feedbacks en forma de reforços, positius o negatius, i poques instruccions tècniques per corregir errors.

Tampoc animava als jugadors quan feien una errada i es mostrava poc actiu i poc motivant per als seus jugadors.

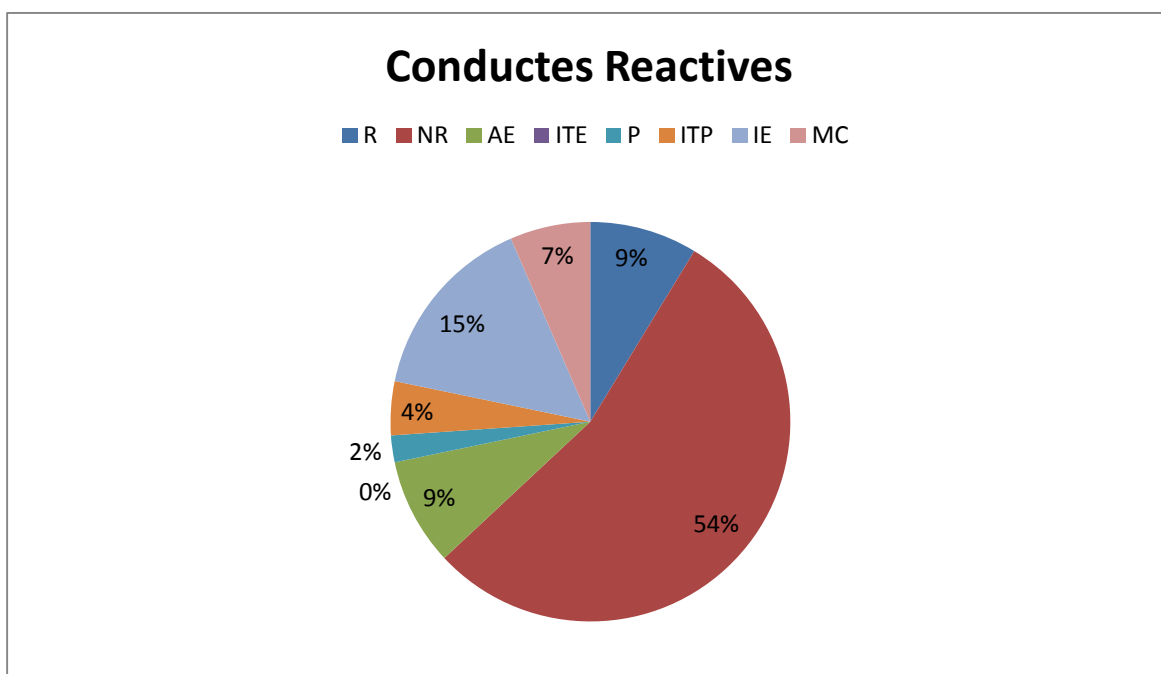


Figura 9: Conductes Reactives primer partit de l'entrenador valorades amb el CBAS

En quan a les conductes espontànies, l'entrenador va donar uns resultats molt alts d'instruccions tècniques generals i poc ànim general a l'equip, com es pot veure a la figura2.

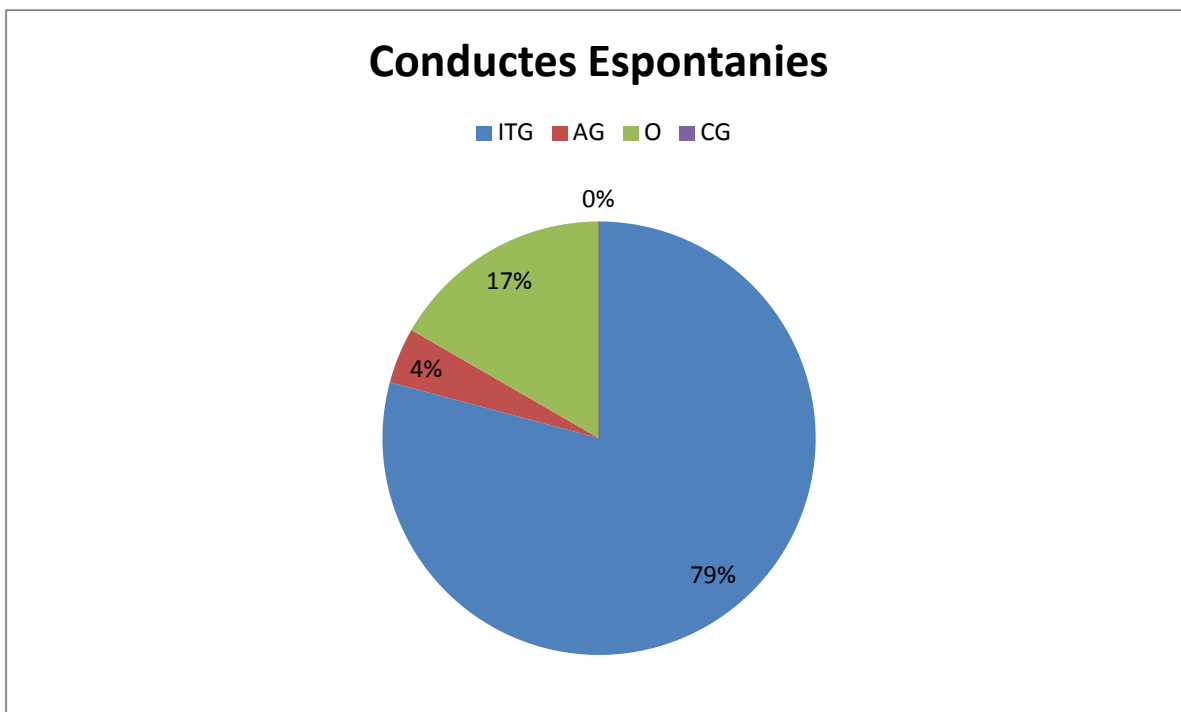


Figura 10: Conductes Espontànies primer partit de l'entrenador valorades amb el CBAS

3.4.3 Entrenador experimental segon partit

Abans de realitzar la segona avaluació amb el CBAS a l'entrenador, aquest va fer la petita formació psicològica per optimitzar els resultats obtinguts en el primer partit. Aquesta formació consistia en:

- Veure i comentar els resultats del primer partit obtinguts mitjançant el CBAS.
- Veure i comentar els resultats de les enquestes sobre motius de pràctica esportiva passada als nens.
- Lectura d'un document de Jose Maria Buceta sobre com han de ser i com afecta la conducta de l'entrenador en els seus jugadors.

Un cop feta doncs la formació a l'entrenador vam realitzar l'avaluació d'un segon partit de lliga amb el CBAS,

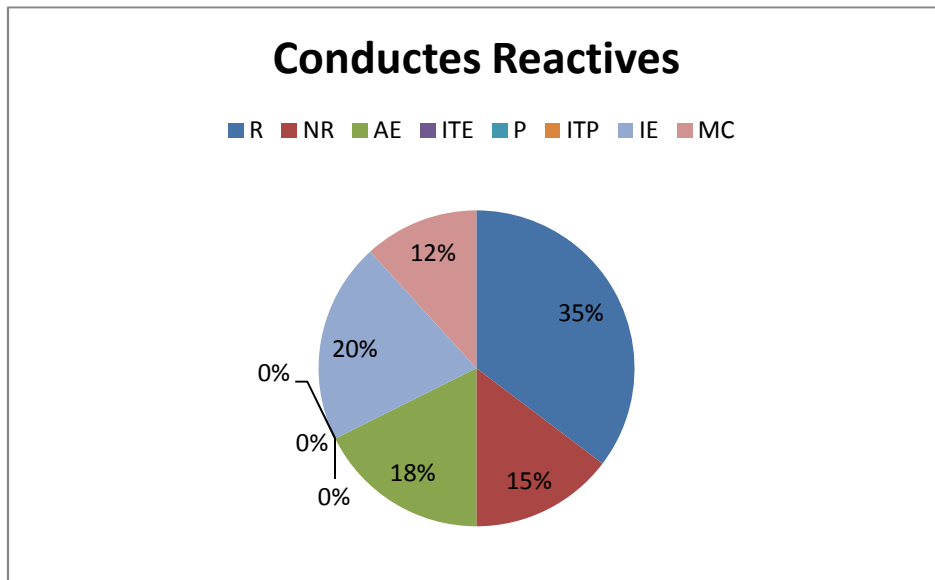


Figura 11: Conductes Reactives 2n partit partit

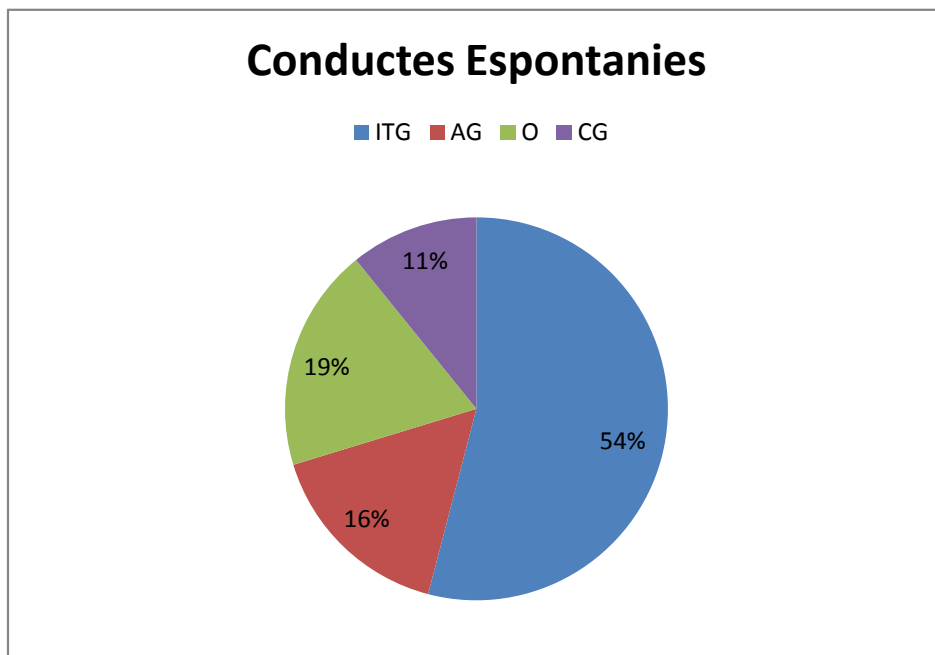


Figura 12: Conductes Espontànies 2n partit

En aquest segon partit es van veure canvis en alguns aspectes molt favorables per part de l'entrenador. Aquest es va centrar més en reforçar les accions bones dels seus jugadors treballades anteriorment en els entrenaments, com una bona conducció, un bon recolzament, etc.. i per contra el nombre de no reforçaments va baixar, (Figura 8)

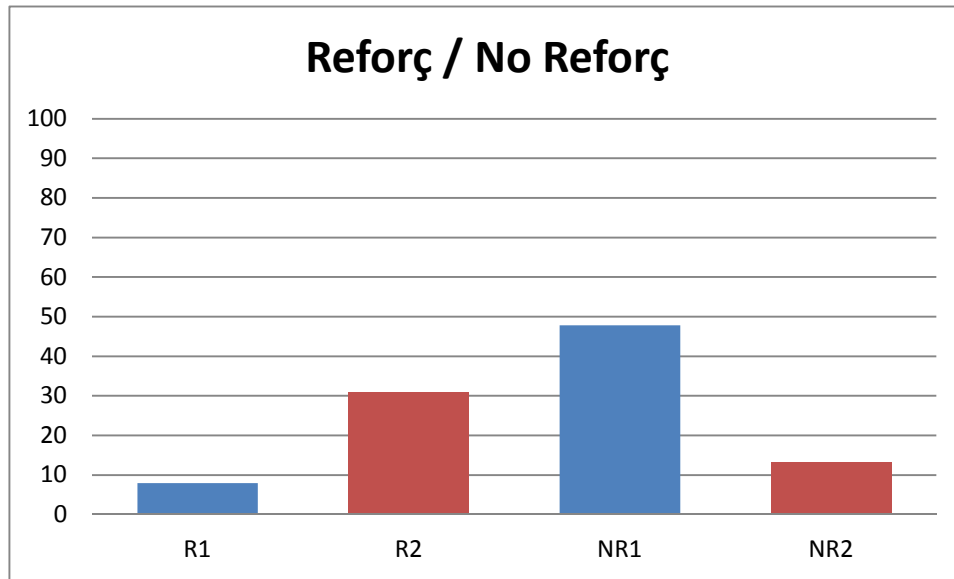


Figura 13: Comparació Reforçaments i No reforçaments. Abans i després

L'ànim després d'una errada dels jugadors també va tenir un augment respecte el primer partit però les instruccions tècniques després d'errada van seguir sent nul·les. Aquest aspecte s'hauria de seguir treballant.

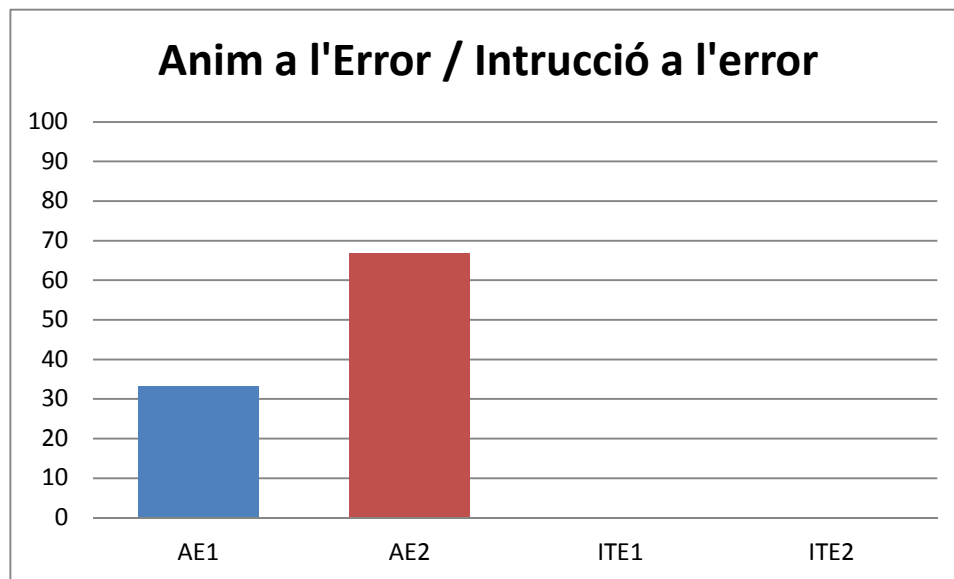


Figura 14: Comparació Ànim a l'error i instrucció tècnica a l'error. Abans i després

Les respostes punitives per part d'aquest van baixar a 0, fet molt remarcant durant la formació en aquestes etapes ja que és molt important animar als nens per aconseguir un bon grau de motivació. Aquest cop l'entrenador ho va tenir molt en compte al igual que les instruccions tècniques punitives.

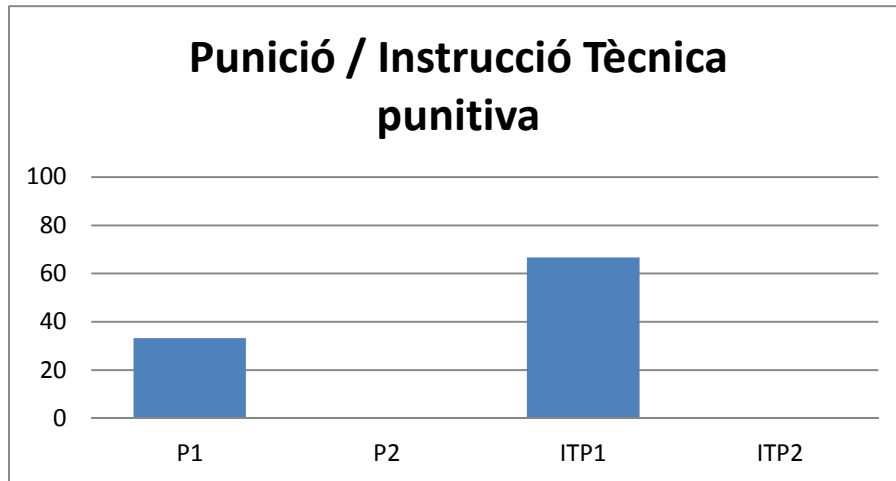


Figura 15: Comparació Punició i Instrucció Tècnica punitiva. Abans i després.

En l'apartat d'ignorar els errors podem veure com va pujar en el segon partit a causa de que els jugadors en van cometre més en aquesta ocasió. Aquest aspecte encara s'hauria de seguir treballant per part de l'entrenador.

També va haver d'intervenir alguna ocasió més per mantenir el control que en el primer partit.

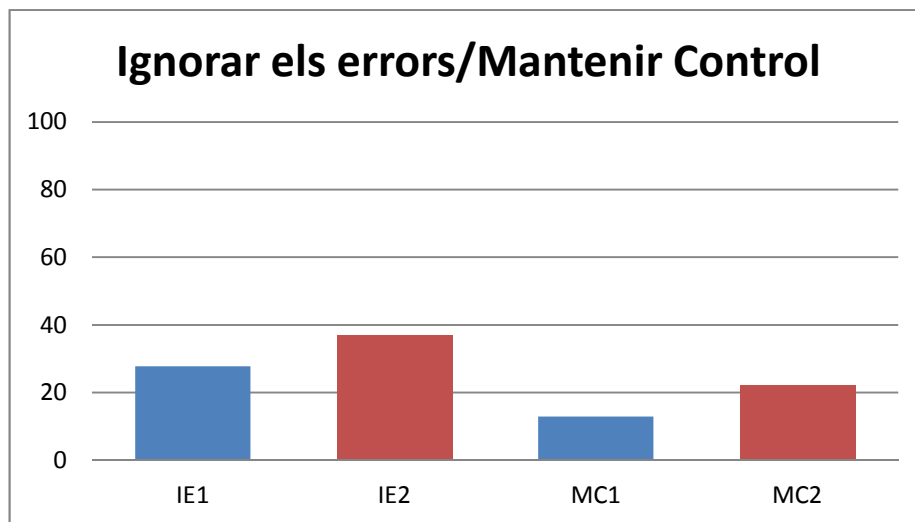


Figura 16: Comparació Ignorar els errors i Mantenir el control. Abans i després

En quan a les conductes espontànies l'entrenador va centrar-se més en donar ànims generals a l'equip amb comentaris de suport en el primer partit que en el segon. Aquest fet possiblement va venir donat perquè es va centrar més en les accions individuals dels jugadors que en l'ànim general a l'equip. En aquest aspecte l'entrenador va empitjorar una mica i s'hauria de seguir la línia del primer partit sense perdre la millora obtinguda en les conductes reactives. Es va veure parlant aquest cop amb els jugadors de la banqueta sobre algun tema, estava més actiu.

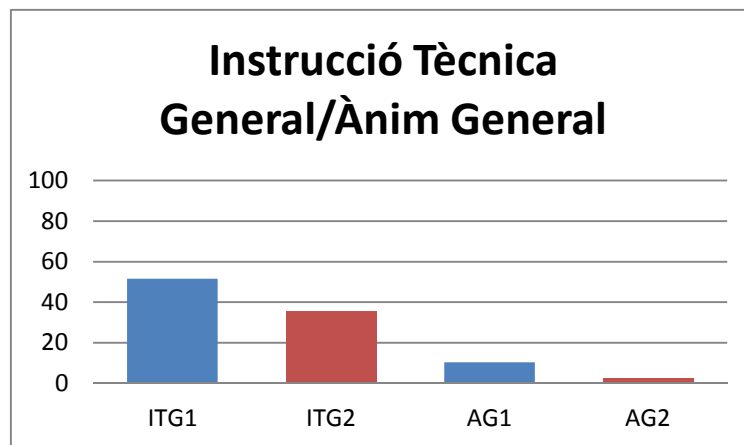


Figura 17: Comparació Instrucció Tècnica General i Ànim General. Abans i després

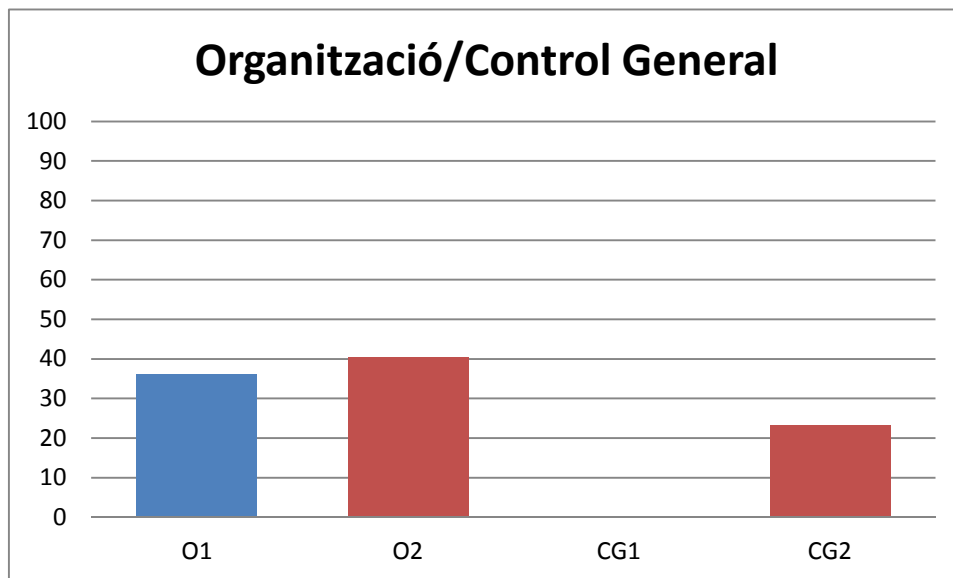


Figura 18: Comparació Organització i Control General. Abans i després.

4. Discussió i Conclusions

El treball individualitzat en entrenadors mitjançant el CBAS i el qüestionari de motius de pràctica esportiva per els jugadors són unes bones recomanacions per treballar aspectes psicològics de l'esport en iniciació esportiva i permetrà millorar la motivació intrínseca i extrínseca dels jugadors.

És important en aquestes edats centrar els aspectes psicològics en la formació de tècnics per tal que aquests coneguin com han de ser les seves actuacions i conductes quan interactuen amb els seus jugadors, mitjançant el CBAS, i quins aspectes han de tenir en compte a l'hora de plantejar les sessions d'entrenament i els objectius de la temporada segons les preferències dels nens utilitzant el qüestionari de motius de pràctica esportiva.

Un cop vistos els resultats del primer i segon partit de l'entrenador experimental després de realitzar la formació podem afirmar que hi ha hagut un canvi en el comportament d'aquest ja que en el segon partit va tenir en compte molts aspectes tractats anteriorment i es va esforçar per fer millor la seva tasca.

Els resultats del primer partit van ser força dolents per part de l'entrenador tenint en compte tots els factors de la seva conducta que repercutien en la motivació dels jugadors. Els punts més importants a millorar en aquest primer partit van ser:

- . Donava pocs reforços positius després de bones accions dels seus jugadors.
- . No animava als jugadors després de que aquests realitzessin alguna errada.
- . No donava cap instrucció tècnica per millorar aquest error.
- . Donava moltes instruccions generals però pocs feedbacks relacionats amb accions de partit per a que els jugadors milloressin.
- . Animava poc a l'equip. Estava bastant apàtic.

En el segon partit, aquest entrenador va millorar en gairebé totes aquestes conductes notablement tot i que encara se li escapaven un gran nombre de reforçaments després de l'error i donava moltes instruccions generals en comptes de centrar més l'atenció en

accions claus dels seus jugadors per millorar el seu joc (feedbacks). En el segon partit l'ànim general a l'equip va baixar.

La formació amb el CBAS juntament amb el dossier de com ha de ser el comportament de l'entrenador i el qüestionari de motius de pràctica esportiva contestat pels jugadors de l'equip és una estratègia útil per a poder treballar sobre la motivació intrínseca i extrínseca dels nens.

Si l'entrenador rep una formació sobre el treball psicològic adequat en etapes d'iniciació i la importància que pot tenir en l'aprenentatge dels seus jugadors aconseguirà focalitzar millor l'atenció del nen a les tasques per millorar el seu nivell de joc i que aquest gaudeixi plenament de l'esport evitant l'abandonament d'aquest per falta de motivació.

La motivació intrínseca és el que porta als nens ha iniciar-se a l'esport i s'han de plantejar els entrenaments basant-se en el que ens motiva al nen. Plantejar jocs i activitats divertides on el nen pugui practicar les seves destreses motrius per aprendre i superar-se cada dia. S'han de plantejar reptes per el nen adequats al seu nivell.

Els jugadors reben la seva motivació extrínseca dels comentaris i accions del seu entrenador envers a les accions que fan ells durant el joc. Si l'entrenador coneix quines són les conductes més adequades que ha de tenir amb els seus jugadors i les que ha d'evitar repercutirà internament en la motivació intrínseca dels jugadors ja que aquests seguiran gaudint del joc i focalitzaran la seva atenció en millorar el seu joc gràcies als feedbacks del seu entrenador.

Tot i així s'hauria de seguir analitzant la conducta d'aquest en altres partits per comprovar si aquests canvis s'han realment instaurat en la seva conducta o s'ha de seguir formant veient i analitzant les seves accions en futurs partits.

El treball psicològic en etapes d'iniciació s'hauria de fer a l'inici de temporada i basarlo en la formació d'entrenadors. Aquest document pretén ser una eina per millorar la tasca d'entrenadors de futbol base.

6. Bibliografia

- . Casais, L; Domínguez, E; Lago, C (2009). *Futbol base: El entrenamiento en categorías de formación vol 2*. Editorial: MC sports.
- . Cruz, J; Cervelló, E (2003). *Psicología del deporte*. Manuscrito presentado para su publicación.
- . Cruz Feliu, Jaume (2001). *“Psicología del deporte”* Madrid: Síntesis, S.A.
- . Cruz Feliu, Jaume (1994) *Revista apunts “Asesoramiento psicológico a entrenadores: Experiencia en Baloncesto de iniciación”*, nº 35.
- . Frattarola, C; Sans, A (2000) *Entrenamiento en el fútbol base*. Barcelona: Paidotribo,
- . Gallardo, P; Fernández, J (2010). *El Juego como recurso didáctico en Educación Física*. Sevilla: Wanceulen.
- . Gill, D. L; Gross, J; Huddleston (1983). *International Journal of Sport Psychology* “Participation motivation in youth sports”. 14, 1-14.
- . González, G; Taberno, B; Márquez, S (2000). *Revista motricidad “Análisis de los motivos para participar en futbol y en tenis en la iniciación deportiva”*. Nº 6, (47- 66).
- . González, J; Jara, P. Garcés, E (2010). *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Sao Paulo* “Valoracion de la influencia de estilos de entrenadores en la percepcion de valores en el deporte”. V.3, nº- 2.
- . Gordillo, A. *Revista de Psicologia deportiva* (1992) “Orientaciones Psicologicas en la Iniciacion Deportiva”. Nº 1 27-36.
- . Lafuente, C; Marín, A (2008). *Revista –Escuela de Administración de Negocios* “Metodologias de la investigación en las ciencias sociales: Fases, fuentes y seleccion de técnicas”. Num 64 (5-18) Septiembre – Diciembre, Universidad EAN Colombia.
- . Sans, A; Frattarola, C (2000). *Entrenamiento en el futbol base*. Barcelona: Paidotribo.
- . Smith, R. E; Smoll, F. L; Hunt, E. B. (1977). “*A system for the behavioral assessment of athletic coaches*”. Research Quarterly, 48, 401-407.
- . Sousa, C; Cruz, J; Torregrossa, M; Vilches, D;- Viladrich, C (2008) *Revista de Psicología del Deporte*. “Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas juvenes” Vol. 15, num 2 (263-278).

. Torregrosa, M; Sousa, C; Viladrich, C; Villamarín, F; Cruz, J. *Psicothema* “El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes”, vol: 20, nº 2 p (254 – 259), Universidad Autónoma de Barcelona

. Weinberg I Gould (2010) “*Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*” Madrid: Médica Panamericana

. Wayne Halliwell. *Revista apunts* “La motivación en los deportes de equipo”. nº 35 (51-57)

5. Planificació de la temporada

El primer que hem de tenir clar doncs abans de començar a entrenar un equip són els motius que porten als nostres jugadors a practicar aquest esport i els continguts que volem que els nostres jugadors aprenguin durant tota la temporada i saber que aquest és el nostre gran objectiu i no cap altre com podria ser el guanyar molts partits.

Si que es evident que no s'ha d'ensenyar als nens a perdre, ni molt menys, però nosaltres com entrenadors hem de fer-los-hi entendre, tan als nens com als pares, que el més important en l'edat que es troben és l'aprenentatge, la disciplina i sobretot la diversió. Com hem vist anteriorment, un nen que no s'ho passi bé als entrenaments o als partits possiblement no continuarà venint a la temporada següent o ho deixarà a mitja temporada.

En aquestes categories les diferències d'uns nens a uns altres poden ser abismals, tan en la destresa tècnica com en les facultats físiques, qui no ha vist mai un partit de benjamins on hi havia un nen que era més alt i gros que l'entrenador?. Per tant es normal que al jugar contra equips que disposen d'aquests avantatges naturals els resultats siguin escandalosos moltes vegades tot i que els nostres jugadors hagin jugat tan bé com han pogut. El que ens ha d'importar en aquests casos és si el nostre jugador ha jugat bé, si ha intentat posar a la pràctica els conceptes que ha practicat durant la setmana als entrenaments i si ha sigut competitiu durant els minuts que ha estat al terreny de joc tot i jugar contra jugadors més grossos o simplement millors que ell.

El fet de veure coses positives fins i tot ens les derrotes, si els nostres jugadors han donat tot el que han pogut encara que hagin perdut per golejada no és dolent del tot si es pensa en l'evolució del nen per sobre dels resultats sabent que, seguint una línia marcada on el nen pugui anar millorant a poc a poc segons la seva edat i amb ajuda dels entrenadors i dels pares, aquest assolirà un nivell òptim i autònom de joc, a més a més de passar-s'ho bé jugant sense pressions i adquirir uns valors que li serviran per a tota la vida.

Tot seguit veurem una planificació general per a un equip de la categoria Benjamí. Un cop tenim clar el motius de pràctica esportiva del nostre grup i com afecta la nostra actitud com entrenadors sobre el jugador podem començar a planificar els continguts d'entrenament i les tasques que utilitzarem durant la temporada.

Al principi els exercicis de coordinació i percepció, al segon requadre els continguts que entrenarem durant tota la temporada (el nostre gran objectiu serà que el nen aprengui o millori el treball d'aquestes habilitats) i en tercer lloc la part de presa de decisió i de reflexió on el nen a través de feedbacks i preguntes integrarà de forma correcte els programes motors.

Segons {{106 Schmidt, R.A. 1975;}}, un programa motor són les ordres neuronals encarregades de guiar certes famílies de moviments que seran al final els gestos tècnics que el nen integrarà en si mateix. Segons el mateix autor, l'esquema motor són les regles variables de qualsevol moviment donat. Un exemple en el futbol es que el nen no sempre haurà de fer un regat des de la mateixa posició, en les mateixes condicions del terreny, contra el mateix adversari.. i els esquemes motors s'encarreguen de regular els aspectes variables de les execucions mentre que els programes motors s'encarreguen dels aspectes comuns

Coordinació i percepció de l'espai		
. Joc del stop amb salt		
. Circuit d'habilitat...		
Continguts de futbol		
. Conducció	. Regat	. Marcatge
. Protecció de la pilota	. Control orientat	. Cobertura
. Acuit/entrada	. Recolzament	
Continguts decisionals		
. Reflexió		

Taula 1: Planificació General Categoria Benjamí

Setembre	Octubre	Novembre	Desembre	Gener
Treball coordinatiu Circuits agilitat Jocs motors	Treball Perceptiu Jocs motors Circuits amb percepció espai, zones, etc.. Jocs específics (jocs de futbol)	Treball coordinatiu Circuits agilitat Jocs motors	Treball Perceptiu Jocs motors Circuits amb percepció espai, zones, etc.. Jocs específics (jocs de futbol)	Treball coordinatiu Circuits agilitat Jocs motors
CONDUCCIÓ HABILITAT	CONDUCCIÓ HABILITAT	CONTROL PASSADA	CONTROL PASSADA	BASCULACIÓ REMAT DE CAP
. Protecció Pilota . Acuit	. Protecció Pilota . Acuit	. Control Orientat . Marcatge	. Control Orientat . Marcatge	. Recolzament . Regat

Taula 2: Planificació Categoria Pre Benjamí 2011-2012

Els continguts que trobarem a l'hora de programar i prepara una temporada en la categoria pre-benjamí i Benjamí son:

- *Habilitat*: Domini de la pilota. Preparar circuits i jocs on el nen practiqui amb la pilota diferents habilitats com elevar-la, tocs, llançar i controlar, precisió de passada, etc..

- *Conducció*: Tècnica realitzada per el futbolista que consisteix en fer rodar la pilota i desplaçar-la per el terreny de joc. Diferenciarem tres tipus bàsics de conducció, amb l'interior del peu, amb l'exterior del peu i amb l'empeine exterior {{108 Cantarero, C. 2006;}}.

L'interior del peu, el farem servir per fer una conducció més lenta, per exemple quan tenim un adversari a prop. L'exterior del peu EL farem servir quan tinguem espai per corre i avançar metres ràpidament i conducció l'empeine exterior el farem servir per a canvis de direcció com podria ser un regat. També com a recurs podem utilitzar la planta del peu o la puntera per a conduir la pilota.

- *Acuit*: Habilitat del jugador defensor, que té per objectiu impedir l'acció del possessor de la pilota (FCF 2011))

- *Protecció de pilota*: Habilitat del jugador atacant que permet evitar que l'adversari arribi a la pilota (FCF 2011)

- *Regat*: És l'acció tàctica que ens permet avançar amb la pilota, conservant-la i desbordant a l'adversari per a que no intervingui en el joc. Trobem diferents tipus de regat segons la tècnica que utilitzem com poden ser: De velocitat fent canvis de la mateixa, d'engany desbordant a l'adversari fent un moviment previ per enganyar-lo i de protecció protegint la pilota amb el nostre cos i desbordant posteriorment a l'adversari {{108 Cantarero, C. 2006;}}.

- *Marcatge*: Acció defensiva on l'objectiu és evitar que un jugador de l'equip rival rebi la pilota o evitar que ho faci en optimes condicions.

- *Control orientat*: Habilitat que permet fer-se amb la pilota i donar continuïtat a l'acció (FCF 2011)

En la categoria Benjamí, a més de seguir treballant els continguts de l'etapa Pre-benjamí, incidirem més en:

- *Recolzament*: Ajuda que ofereix un company al possessor de la pilota amb la intenció de donar llum a la passada, així el jugador que te la pilota tindrà una bona opció de passada en qualsevol situació si els seus companys es mouen i es col·locant correctament en el terreny de joc lluny de jugadors rivals i a prop del seu company d'equip.

- *Cobertura*: Ajuda defensiva d'un company que es desbordat intercanviant posicions, amb un retorn ràpid del jugador que ha sigut superat a cobrir la plaça del jugador que a sortit a l'ajuda.

Haurem de tenir en compte també les característiques dels nostres jugadors segons l'etapa evolutiva en que es trobin. En el següent requadre podrem veure les característiques de totes les edats fins a juvenil, sabent que l'etapa que ens interessa a l'entrenar a equips pre-benjamins o benjamins és la segona

<p><i>2ª etapa. Segona infància: dels 6 als 11 anys</i></p>	<ul style="list-style-type: none">. Pensament menys egocèntric i més lògic, etapa de la Raó.. Apareixen els jocs de construcció i amb regles bàsiques que permeten els primers jocs col·lectius.. Millora la memòria selectiva del nen (+ concentració). Rivalitat i comparació amb els demés per avaluar-se.. Desenvolupament cognitiu i del llenguatge que permet una major comunicació amb els demés.. No jutgen en funció de les conseqüències de la conducta sinó de la seva intencionalitat.. Millora de la coordinació, l'equilibri i el control del seu propi cos.. Augment de la força i la capacitat cardíaca i pulmonar.. Etapa molt moguda on a través del moviment, el nen es relaciona amb si mateix (esquema corporal), amb el seu entorn (espai-temps) i amb els demés (relacions socials).
---	---

<p><i>3^a etapa. Pre-adolescència: dels 11 als 14 anys</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> . Canvis importants a nivell fisiològic i físic, primera regla, maduració dels òrgans sexuals... . Noies evolucionen més ràpid que els nois. . Desequilibri en el creixement morfològic, diferències entre el tronc i les extremitats.. . Increment de la resistència, la força i la potència de forma gradual. Més en nois que en noies. . Molta importància de que pensen els demés d'un mateix . Distanciament dels pares, amics comencen a prendre importància. . L'aspecte físic comença a ser molt important. . Raonament més abstracte, comença a fer hipòtesis sobre fets o conseqüències abans que succeeixin. . Augment de les capacitats coordinatives. . Bona etapa per a treballar la tècnica esportiva.
<p><i>4^a etapa. Adolescència: dels 14 als 18 anys</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> . Construcció de la pròpia identitat. . Etapa confosa, d'incomprensió i de canvis constants. . Intent d'adquirir el major nombre possible d'experiències gratificants i evitar les frustracions. . Els amics són el més importants . Es vol sentir autònom i independent. . Emocions a flor de pell amb canvis ràpids d'humor. . Desenvolupen el seu propi judici personal qüestionant els criteris morals dels adults.

Taula 3: Etapes evolutives

6. La sessió d'entrenament

Quan ens dirigim a l'entrenament, em de tenir clar el que treballarem aquell dia i portar-ho degudament preparat. No pot ser que ens presentem al camp sense saber el que volem fer i començar a improvisar exercicis sense ton ni son que no tenen res a veure els uns amb els altres i que no tenen cap finalitat formativa per al nostre jugador. Per això és important que un cop hem fet una planificació del que volem treballar durant la temporada, dediquem també unes estones per a preparar conscientment les sessions d'entrenament, sabent el que ens toca treballar i quina serà la millor manera de fer-ho amb els jugadors que tenim. En el model que us proposo a continuació dividirem la sessió d'entrenament en 3 parts. La fase d'activació, la part principal i la fase de retorn a la calma.

La fase d'activació: El primer que s'ha de fer abans de començar a realitzar qualsevol activitat física o esport és preparar el cos per a la tasca. Si comencem a xutar pilotes només entrar al camp, a corre a tota velocitat sense sentit o a saltar fort sense haver realitzat un bon escalfament de la musculatura i de l'aparell cardiovascular el més probable és que ens lesionem o acabem esgotats als 5 minuts d'entrenament.

Normalment veiem els jugadors de futbol donar voltes al camp al principi de l'entrenament per escalfar, fins i tot en etapes de base com la que tractem en aquest document, i això és un error. El fet de que el nen doni voltes al camp, a part de ser una tasca avorrida i monòtona, limita molt el seu aprenentatge motriu i una de les nostres tasques com a formadors a l'hora d'entrenar en aquestes edats és la de que el nen millori aquestes habilitats. Així doncs podem aprofitar la fase d'activació al inici de l'entrenament per treballar i millorar aspectes com la coordinació o la percepció del nen mitjançant una activitat més lúdica que de ben segur que li aportarà més beneficis; el joc.

El Joc és una activitat lúdica, esportiva i social on l'individu practica activitat física tot relacionant-se amb els demés d'una forma divertida a través de diferents jocs amb unes normes establertes prèviament. El caràcter lúdic del joc es indiscutible ja que indiferentment de l'edat del practicant, els resultats son els mateixos; gran implicació i ganes de passar-s'ho bé fen l'activitat.

El joc implica l'execució de certes habilitats motrius, ja sigui saltar, corre, gatejar, ajupir-se... per tan una certa practica d'activitat física.

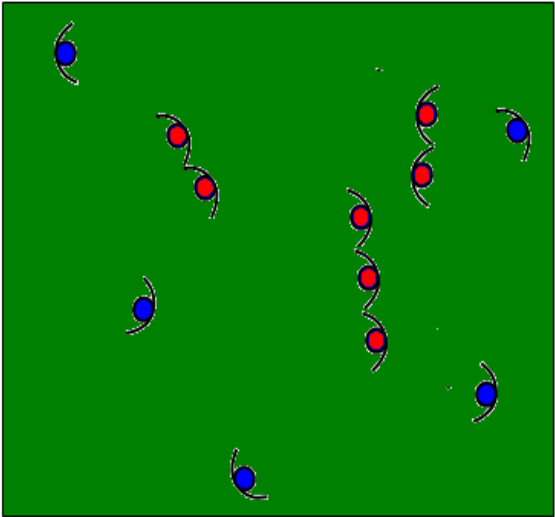
Te un gran component social ja que mentre juguem a algun joc (arrancar cues, l'aranya, moros i cristians..) ens estem relacionant amb els demés participants i estem compartint aquests moments d'oci amb ells, aspecte que ajuda a les relacions socials.

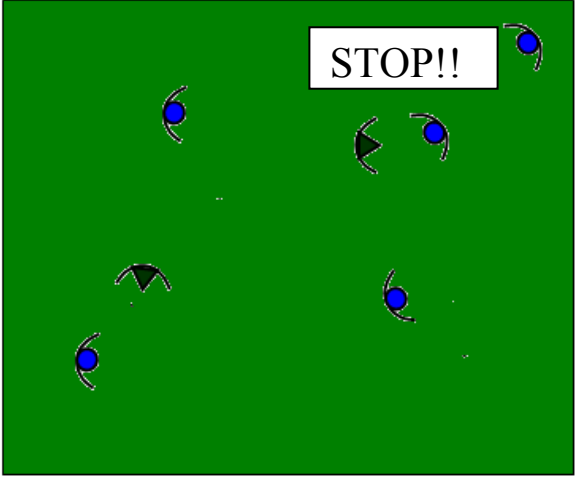
El joc pot tenir també un aspecte competitiu tot i que no es aquesta la seva finalitat. Tot joc té un reglament que s'ha de complir per poder jugar-lo correctament però les normes del joc es

poden canviar i adaptar a les diferents necessitats dels practicants (edat, sexe, grup més o menys nombrós...). Així doncs en molts jocs hi ha algú que parà, un equip que juga contra un altre, eliminats... i aquestes normes fan que si es vol i hagi una certa competitivitat, aspecte que fa més dinàmica i lúdica l'activitat.


Així doncs, les propietats i els beneficis que aportarà el joc als nostres jugadors seran molt millors que altres tipus d'escalfaments com l' anteriorment mencionat.

Hi ha una infinitat de jocs que podem utilitzar per iniciar l'entrenament i podem anar variant a cada sessió. Algun exemple de joc per millorar les habilitats motrius dels nostres jugadors son:

<p>Contingut: Habilitats motrius bàsiques Consigna: Posar-se d'acord i organitzar alguna estratègia Espai: Rodona de mig camp</p>	
<p>Descripció: Joc de la cadena</p> <p>Un jugador para i a d'intentar atrapar als demés. Si toca a un jugador o aquest surt del terreny de joc prèviament delimitat, s'agafarà de la mà amb el que para formant una cadena i junts hauran d'anar atrapant a la resta de jugadors. Conforme van atrapant als demés van formant cada vegada una cadena més llarga fins que atrapin a tots els jugadors.</p>	

<p>Contingut: Habilitats motrius bàsiques Consigna: Observar la proximitat del jugador rival (el que para). Sortir ràpidament quan ens salven Espai: 15 X15</p>	
<p>Descripció: Joc del stop</p> <p>Un jugador para i a d'intentar atrapar als demés. Si un jugador que es perseguit, crida stop abans de que el toquin estarà salvat però s'haurà de quedar quiet i amb les cames obertes fins que un company passi per sota seu i el salvi. Si un jugador està passant per sota no se'l pot atrapar. Si queden tots els jugadors en stop s'acaba el joc i l'últim que ho ha dit para a la següent partida.</p>	

Taula 5: Joc fase d'activació

<p>Contingut: Habilitats motrius bàsiques Consigna: Posar-se d'acord i organitzar alguna estratègia Espai: 10 X 15</p>	
<p>Descripció: Joc de l'aranya</p> <p>Un jugador para i ha d'intentar atrapar als demés. El jugador que para només es podrà moure lateralment per una línia del mig del camp. Els altres jugadors han d'anar passant de banda a banda sense ser tocats. Si són tocats també es posaran al mig, dificultant cada vegada més el pas dels jugadors cap a l'altre banda.</p>	

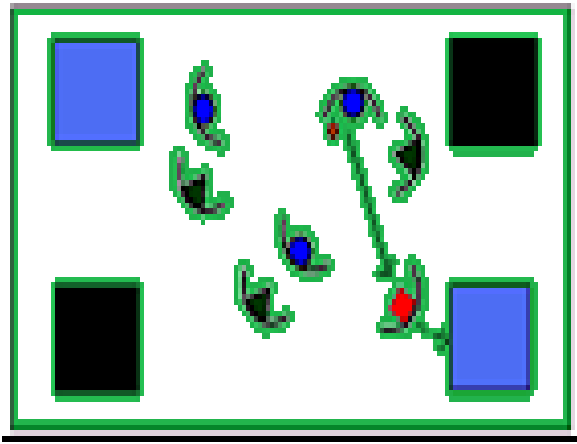
Taula 6: Joc fase d'activació

Un cop hem realitzat el joc d'activació, realitzarem algun exercici més específic de coordinació o de percepció, segons el que haguem decidit prèviament en la planificació de la temporada. Podem trobar:

Circuits d'habilitats motrius bàsiques: saltar, corre, voltejar..

Circuit d'habilitats motrius específiques: realitzar algun circuit amb pilota on es treballi algun contingut com podria ser el regat.

Jocs de percepció: on treballem aspectes més cognitius del nen mitjançant algun joc on les normes obliguin a estar atent a certs elements com la percepció de l'espai o la ubicació dels altres jugadors.

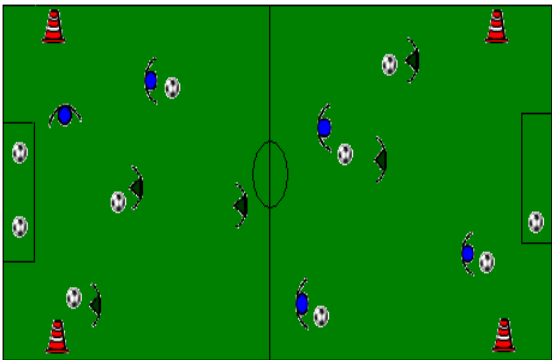
<p>Contingut: Percepció espai proper</p> <p>Consigna: Vigilar la meua posició, on està el jugador rival</p> <p>Espai: 25x20</p> <p>Descripció: 3X3 + Ca</p>	
<p>Hi haurà dos equips i quatre zones de marca, dues per a cada equip. S'han d'anar passant la pilota amb les mans amb la norma de que si un jugador de l'equip rival toca al que va a rebre la passada abans de que tingui la pilota recuperen la possessió. El jugador que té la pilota només pot fer tres passes.</p>	

Taula 7: Joc de percepció

Un cop hem realitzat la Fase d'activació amb algun joc i algun circuit o exercici coordinatiu o de percepció començarem la part principal de la sessió on treballarem els continguts de futbol que hem escollit a l'hora de planificar la temporada. Recordem que en etapa Pre- Benjamí son la conducció, la protecció de pilota, l'acuit i el regat i en etapa Benjamí els anteriorment mencionat més el marcatge, el recolzament, el control orientat i la cobertura. No necessàriament em d'entrenar tots o només aquests objectius en una sola temporada, recordem que son dos anys els que passarà el nen en cada etapa abans de passar a la següent, el que si em de procurar es que els continguts que escollim quedin bastant assolits per poder anar progressant així adequadament.

En aquesta part de la sessió escollirem exercicis on les normes que posem provoquin situacions de joc on el nen tingui d'executar el contingut que estiguem treballant. A l'hora de crear aquests exercicis, igual que en els de fase d'activació i de tornada a la calma, tindrem en compte:

El contingut que volem treballar, la consigna que haurem de recordar als nostres jugadors per a una correcta execució; per exemple en la protecció de pilota que el nen posi el braç sobre el tronc del rival per evitar que aquest li robi la pilota, les dimensions del terreny de joc per a la practica de l'exercici, el material necessari per a la seva realització, el temps que durarà cada exercici, el nombre de jugadors necessaris per portar-ho a terme així com una descripció de l'exercici i un dibuix per facilitar la seva interpretació. Veiem un exemple.

<p>Contingut: Conducció</p> <p>Consigna: Si tinc espai conducció amb pilota allunyada i si tinc algun defensor a prop conducció propera.</p> <p>Espai: Tot el camp de futbol 7</p> <p>Material: 4 cons, 8-12 pilotes, petos</p> <p>Temps: 10 min</p>	 <p>Diagrama d'un camp de futbol 7 amb zones marcades i jugadors. El camp és verd i té una línia central i dues zones marcades a cada banda. Hi ha jugadors representats per figures petites amb pilotes, i cons a les bandes.</p>
<p>Descripció: Joc de futbol 3X3 4X4 5X5..</p> <p>Hi haurà dos equips. També hi haurà uns cons a cada banda del camp que marcaran la zona de marca de cadascú. A cada zona de marca hi haurà un nombre igual de pilotes abans de començar el joc i a la senyal, els jugadors hauran de portar les pilotes de la seva zona de marca fins a la zona de marca de l'equip rival. Ho han de fer sempre conduint la pilota. Si un jugador de l'equip rival no porta cap pilota als peus pot intentar robar-li a un jugador de l'altre equip. Al final del temps (5-7minuts) guanya l'equip que té menys pilotes a la seva zona.</p>	

Hi per acabar, la fase de retorn a la calma i de reflexió que podem ajuntar ja que normalment el temps sens tirarà a sobre, on realitzarem alguna activitat com llançaments a porteria o jocs més calmats i estiraments tot fent preguntes als nens sobre la sessió, que els ha semblat i que han après a fer (fase reflexió).

7. Com dirigir les sessions d'entrenament

7.1 Abans de començar

A l'inici de l'entrenament, em d'explicar als nens el contingut que anem a treballar i quins beneficis ens aportarà a l'hora de jugar partits. Exemple: Avui treballarem el regat per poder desfer-nos del rival quan tenim la pilota i rematar a porteria per fer gols.

Un cop ja saben el que van a treballar i perquè, plantejem la tasca d'entrenament i fem una demostració per tal que entenguin millor com fer-ho.

7.2 Al principi de l'exercici

Observem com transcorre l'exercici, si els jugadors han entès les normes i l'objectiu. Sino es així tornem a explicar l'exercici.

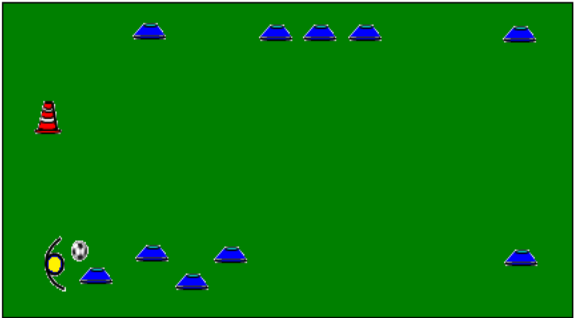
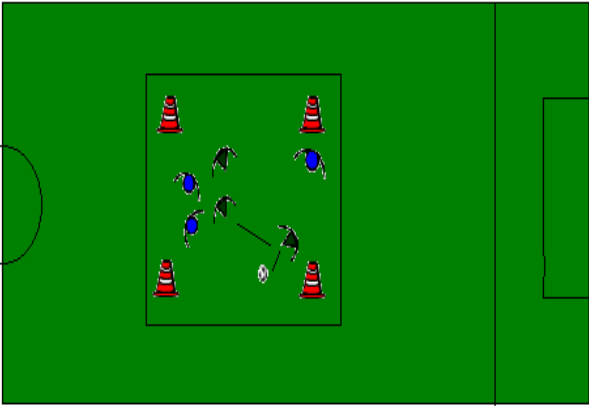
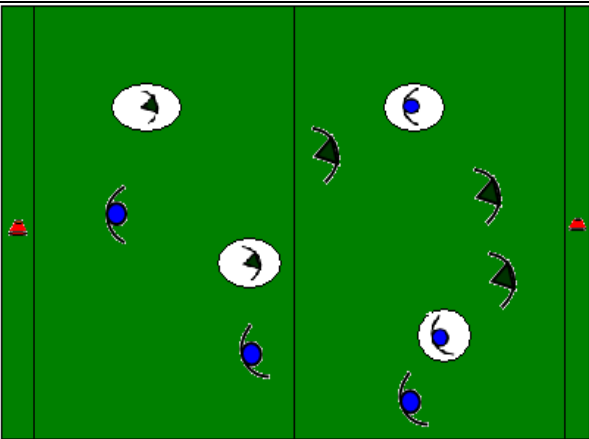
Si els jugadors l'han entès deixem que vagin jugant i observem si l'exercici plantejat provoca l'aparició dels estímuls i continguts que es volen treballar, si els límits del terreny son els adequats, nombre de jugadors, etc..

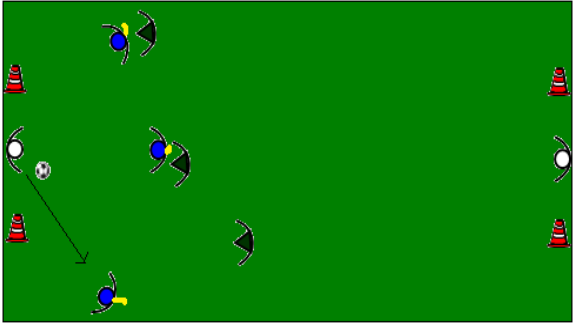

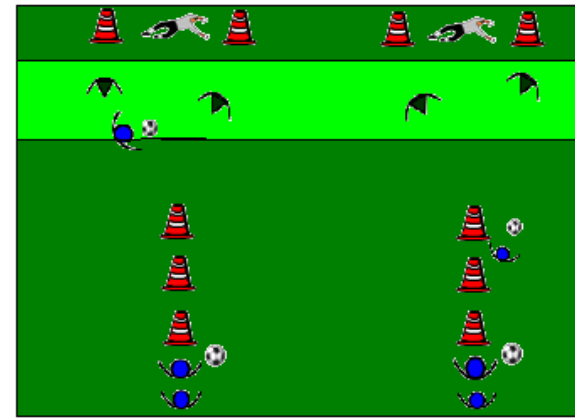
7.3 Durant l'exercici

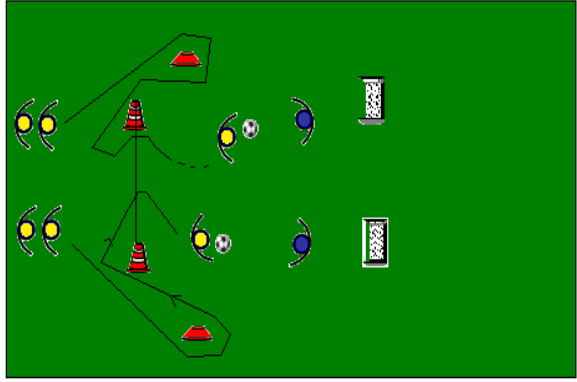
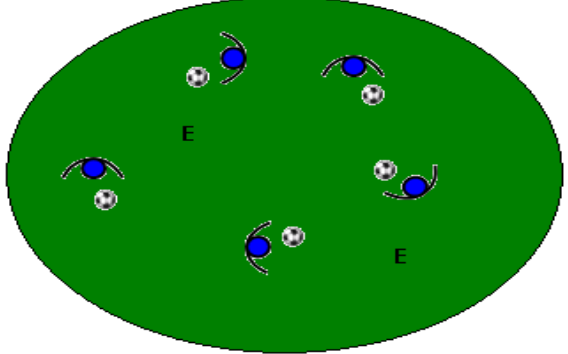
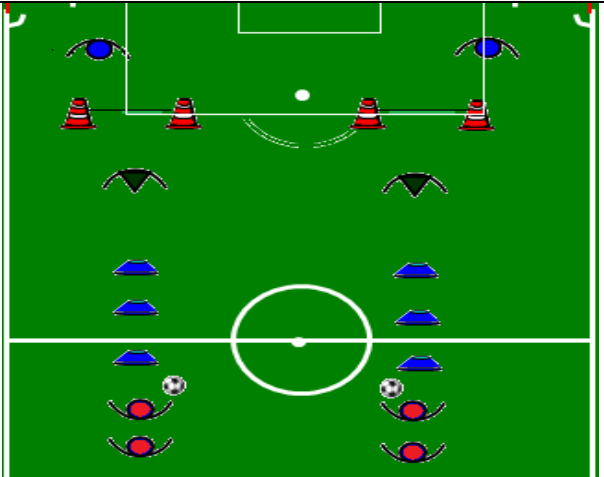
Un cop l'exercici funciona correctament, seguim observant i intervindrem només en el moment adequat i en forma de preguntes per afavorir l'aprenentatge dels nostres jugadors. Exemple: Si estem treballant el recolzament i els jugadors de l'equip que té la pilota es queden quiets i amagats darrera dels jugadors defensors, demanarem com és que no podem rebre la pilota correctament i que podrien fer per rebre amb millors condicions. Si no obtenim la resposta per part seva demanarem que es col·loquin en algun espai lluny de jugadors rivals per poder rebre la passada.

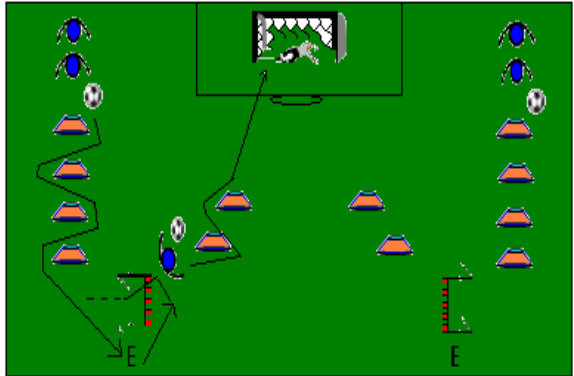
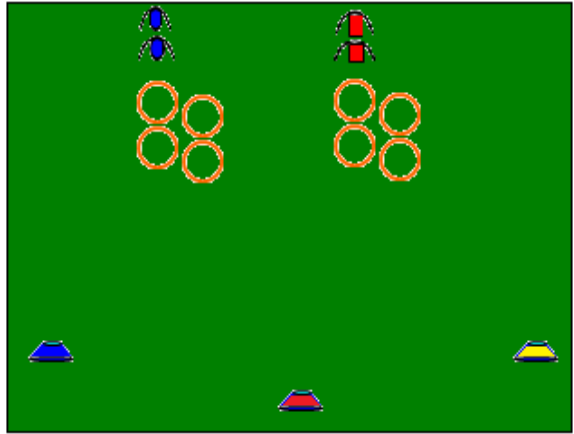
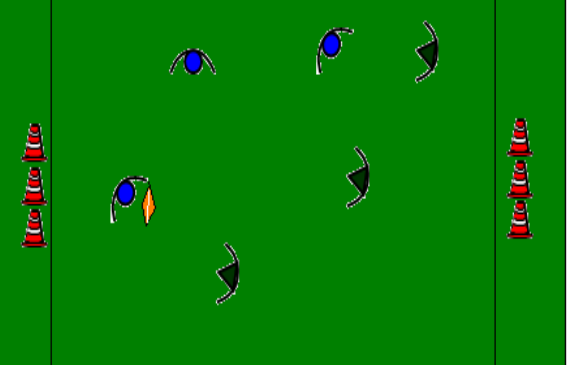
Donar feedbacks: Quan els jugadors realitzin alguna acció de forma correcta o incorrecta, donarem informació en aquell instant al jugador de si ho esta fent bé (felicitant-lo) o de si ha de corregir alguna cosa per millorar (Fes la passada amb l'interior del peu per tenir més control de la pilota).

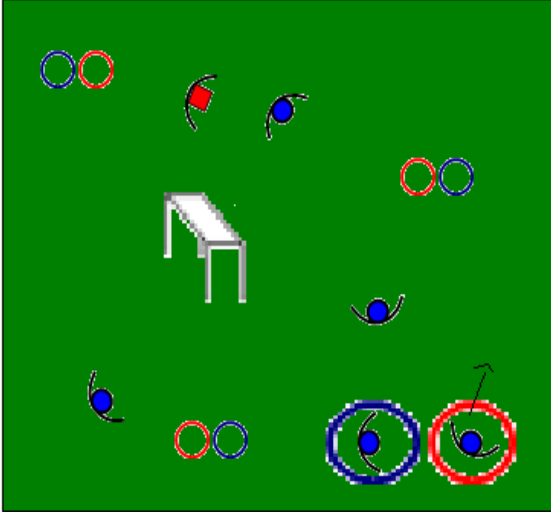
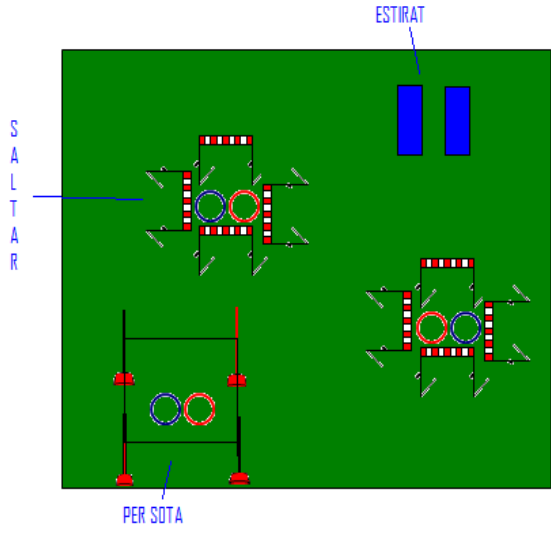
Jocs i circuits

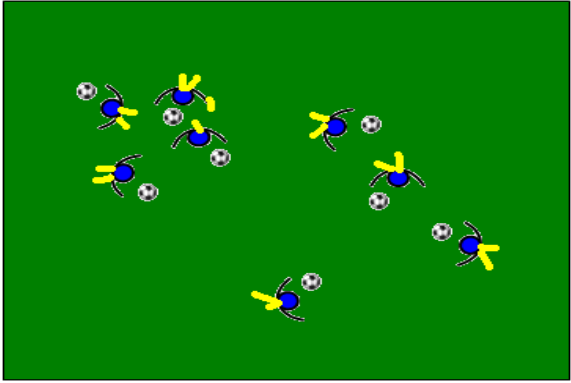
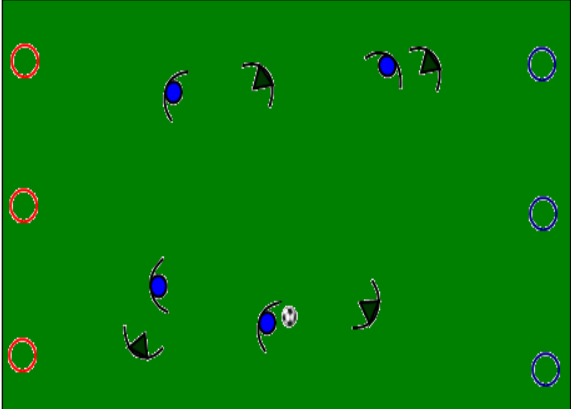
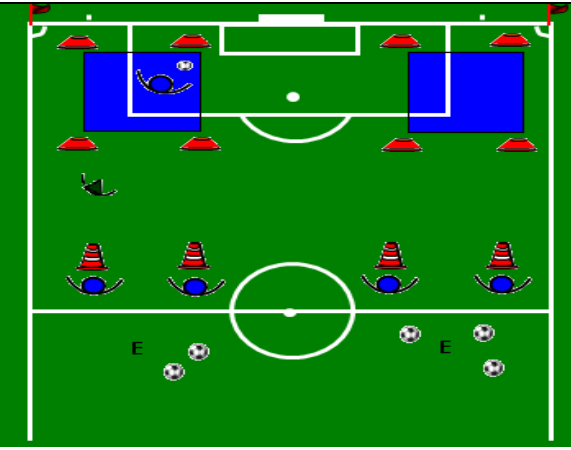
CIRCUIT	GRÀFIC
<p>Contingut: Habilitats motrius específiques</p> <p>Consigna: Si l'espai entre cons es gran conducció am pilota allunyada i si estan a prop conducció propera.</p> <p>Espai: Mig camp de futbol 7</p> <p>Descripció: Circuit</p> <p>Conducció per el circuit de cons. Si els cons estan junts conduirem amb la pilota a prop del peu i si estan molt separats conduirem ràpid, amb l'exterior del peu. Quan trobem un con gros farem un regat.</p>	
JOC	GRÀFIC
<p>Contingut: Habilitats motrius bàsiques</p> <p>Consigna: Saltar a buscar la pilota al remat</p> <p>Espai: 20X20</p> <p>Material: Cons, pilotes, pitrals</p> <p>Descripció: Joc de futbol 3X3 o 4x4..</p> <p>Es tracta d'anar-se passant la pilota amb les mans amb els membres del nostre equip. Un cop tots han tocat la pilota, ja es pot anar a marcar gol a la porteria contraria.. El remat ha de ser amb el cap amb una passada prèvia d'un company. Al principi el remat de cap es pot fer llançant-se la pilota un mateix.</p> <p>Quan un jugador te la pilota a les mans no es pot pressionar, s'ha d'anar a marcar als altres.</p>	
JOC	GRÀFIC
<p>Contingut: Habilitats motrius bàsiques</p> <p>Consigna: Organitzar-se en defensa i en atac</p> <p>Espai: 15x15</p> <p>Descripció: Joc de la bandera</p> <p>Equips de 4X4 o 5X5. El camp estarà dividit en dues meitats. Quan el jugador d'un equip es trobi en el seu camp no el podran agafar. Hi haurà uns aros repartits pel terreny de joc on tampoc es podrà agafar a qui hi hagi a dins. L'objectiu es arribar sense que ens toquin a la base contraria marcada amb un con. Cada vegada que arribem es un punt. Si ens toquen abans d'arribar tornem a la nostra base per començar de nou.</p>	

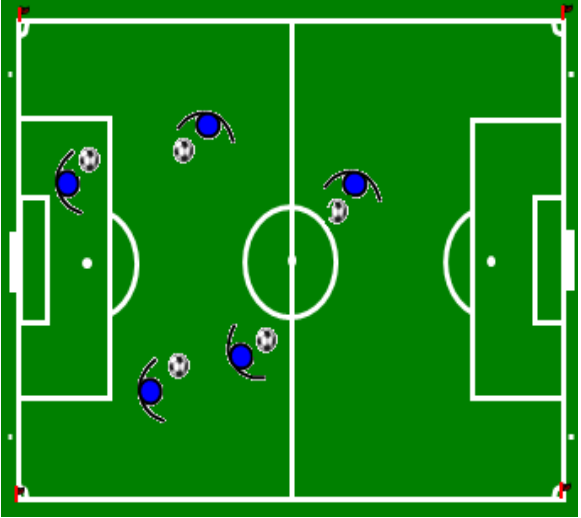

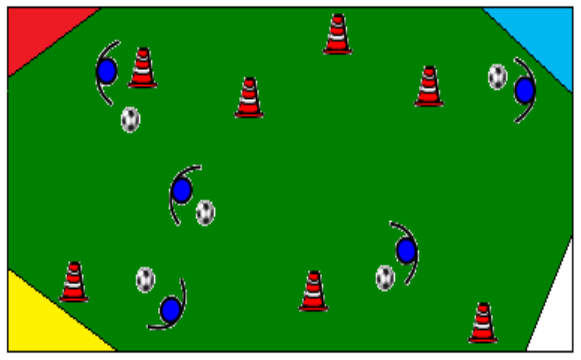
JOC DE FUTBOL	GRÀFIC
<p>Contingut: Percepció espai proper</p> <p>Consigna: Vigilar de no tenir jugadors de l'equip rival a prop per rebre la pilota</p> <p>Espai: Mig camp de futbol 7</p> <p>Descripció: 3X3 + 2P</p> <p>Cada jugador portarà un peto enganxat a darrera. Quan a un jugador de l'equip atacant que va a rebre la pilota li treuen el peto abans que li arribi es punt per l'equip defensor. Si te la pilota controlada o no li han passat aquesta, no se li pot arrencar el peto. Si es fa gol també es suma un punt.</p>	
JOC	GRÀFIC
<p>Contingut: Percepció espai</p> <p>Consigna: Saber on estic situat abans de cada regat</p> <p>Espai: Mig camp de futbol 7</p> <p>Descripció:</p> <p>Cada jugador anirà conduint la pilota per l'espai on hi trobarà cons on haurà de fer un regat diferent cada cop. Abans de fer un regat però haurà de mirar al seu voltant per saber on es troben els diferents colors. Quan l'entrenador nombri un dels 4 colors, els jugadors hauran de corre amb la pilota controlada cap a un d'ells. Sumem un punt a tots menys als dos últims.</p>	
CIRCUIT	GRÀFIC
<p>Contingut: Habilitats motrius específiques</p> <p>Consigna: Col·locar el cos entre el rival i la pilota.</p> <p>Espai: 25X15</p> <p>Descripció: Circuit habilitats motrius específiques</p> <p>Hi haurà dues files. Sortiran els jugadors de un en un superant amb conducció una sèrie de cons. Llavors entraran a una zona on hi haurà dos defensors que intentaran robar-li la pilota (protecció de pilota). L'objectiu és rematar a porteria.</p>	

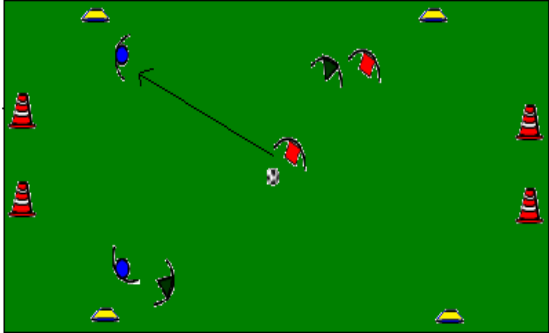
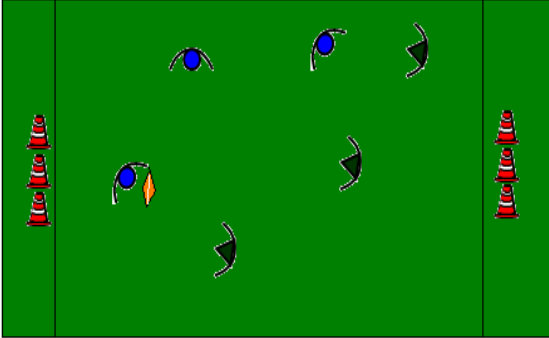
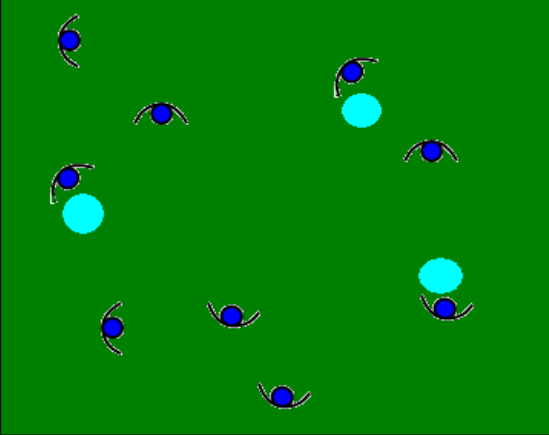
<p style="text-align: center;">CIRCUIT</p> <p>Contingut: Habilitats motrius bàsiques/específiques Consigna: Diferents tipus de regat segons es vagi dient Espai: 25 X 20</p> <p>Descripció: Circuit</p> <p>Sortiran de dos en dos, aniran fins el con més exterior, faran la volta i aniran a buscar l'obstacle per saltar-lo. Un cop hagin saltat trobaran la pilota i hauran d'encarar al defensor que els estarà esperant i intentar fer gol a la mini porteria que els pertoca. No es pot rematar a gol sense haver encarat al defensor abans.</p>	<p style="text-align: center;">GRÀFIC</p> 
<p style="text-align: center;">JOC DE FUTBOL</p> <p>Contingut: Habilitats motrius específiques Consigna: Donar informació falsa al rival per fer el regat Espai: Rodona de mig camp</p> <p>Descripció: Joc de futbol</p> <p>Cada jugador amb una pilota i a dins de la rodona de mig camp, aquests han d'anar conduint mentre els dos entrenadors intentant desviar-los la pilota cap a fora del terreny de joc. Els jugadors hauran d'evitar-ho fent un regat ja que així l'entrenador els deixarà tranquils i anirà a per un altre.</p>	<p style="text-align: center;">GRÀFIC</p> 
<p style="text-align: center;">CIRCUIT</p> <p>Contingut: Habilitats motrius específiques/bàsiques Consigna: Donar informació falsa al rival per fer el regat Espai: 20X30</p> <p>Descripció:</p> <p>Dues files. Sortiran d'un en un amb pilota i hauran de fer conducció per uns cons. Després hi haurà un defensor que hauran d'encarar fent un regat i un cop superat passar la pilota al company que ens espera a l'altre banda i posteriorment saltar l'obstacle dels cons. Llavors ocupem la plaça del company que anat a la fila i esperem que el pròxim ens faci la passada.</p>	<p style="text-align: center;">GRÀFIC</p> 

CIRCUIT	GRÀFIC
<p>Contingut: Habilitats motrius bàsiques/específiques Consigna: Orientar-se cap a la banda on hi ha la pilota sense perdre la posició Espai: 30X20 Material: Cons, tanques, pilotes</p>	
<p>Descripció: Circuit amb finalització Dues files on sortiran els jugadors d'un en un, primer el jugador d'una fila i després el de l'altre. El jugador haurà de fer una conducció en ziga-zaga, fer una passada a l'entrenador que li tornarà la pilota quan el jugador hagi saltat la tanca, aquest tornarà a superar uns cons i rematarà a porteria. Després es posarà a la fila de l'altre banda.</p>	
CIRCUIT REACCIÓ	GRÀFIC
<p>Contingut: Habilitats motrius bàsiques Consigna: Recolzaments ràpids contra el terra. No quedar-se enganxat. Espai: 15 X 15</p>	
<p>Descripció: Circuit Es faran dues fileres i els primers de cadascuna esperaran la senyal de l'entrenador. Aquest dirà el nom d'un color i ràpidament els jugadors hauran d'anar a tocar el con que li correspon i tornar a lloc d'inici. Tan quan surten com quan arriben es trobaran una sèrie d'aros que hauran de passar xafant amb una cama per l'interior d'aquests. El primer que arriba té 2 punts i l'altre 1 punt.</p>	
JOC DE FUTBOL	GRÀFIC
<p>Contingut: Percepció espai proper Consigna: Vigilar de no tenir jugadors de l'equip rival a prop per rebre la pilota Espai: 20X30 Material: Pilota de rugby, cons, petos</p>	
<p>Descripció: Joc de rugby 3X3 + 1C Dos equips, tots amb un peto enganxat al cul. Per fer punt s'ha de portar la pilota mes enllà de la línia amb les mans o xutant des de qualsevol lloc i tocant els cons. Per robar la pilota s'ha de treure el peto del que la porta, aquest la deixa a terra i des de aquest lloc comença jugada l'altre equip.</p>	

JOC	GRÀFIC
<p>Contingut: Motricitat</p> <p>Consigna: Reaccionar ràpid si un company es col·loca al meu costat</p> <p>Espai: 15X15</p> <p>Material: Petos, aros i un banc</p> <p>Descripció: Tocar i parar amb cases</p> <p>Dos o tres paren i porten un peto a la ma per ser identificats. En el terreny de joc hi ha un banc i aros posats per parelles un al costat de l'altre. Els que s'escapen si es puguen al banc o es col·loquen a dins d'un aro estan salvats. La norma és que siestic a dins d'un aro i al aro del costat s'hi posa un altre company, jo he de sortir. El mateix passa amb el banc, siestic enfilat a sobre i ve un company jo he de saltar. Només hi pot haver un jugador a sobre el banc. Si hem toquen paro jo i l'altre es salva.</p>	
JOC	GRÀFIC
<p>Contingut: Habilitats motrius bàsiques</p> <p>Consigna:</p> <p>Espai: 20 X 20</p> <p>Descripció: Joc Motriu</p> <p>Dos o tres paren i tenen d'atrapar als altres. Els que s'escapen si es col·loquen a l'interior d'un aro estan salvats momentàniament ja que es casa. Si un altre company es col·loca al aro dels costat, el que hi era abans te de sortir obligatòriament.</p> <p>Per accedir als aros hi haurà diferents obstacles que hauran de superar (salts, tombar-se a terra o passar per sota d'una cinta).</p>	


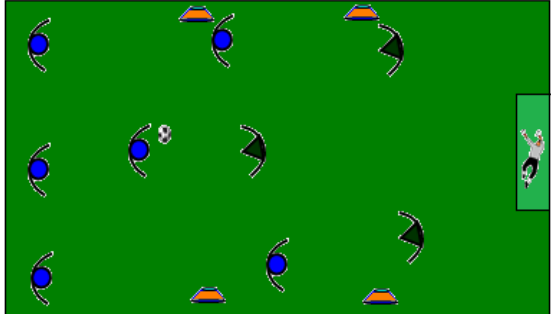
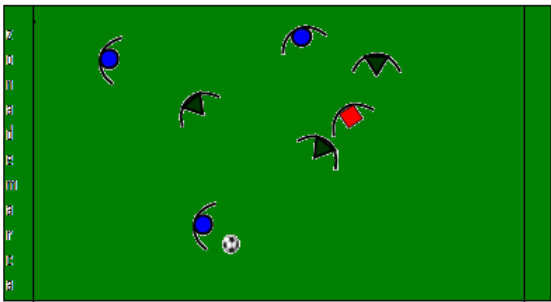

JOC	GRÀFIC
<p>Contingut: Habilitats motrius específiques Consigna: Posar el braç al tronc del rival. Espai: 15 X 15</p>	
<p>Descripció: Joc de futbol (arrancar cues amb pilota) 10' Cada jugador portarà dos petos enganxats a un costat del cul. Tot amb pilota. L'objectiu es robar els petos dels altres sense perdre el control de la pilota. Si aconseguixo treure un peto el porto a la mà. Si em treuen els dos petos segueixo jugant intentant robar més petos fins que s'acabi el temps.</p>	
JOC	GRÀFIC
<p>Contingut: Percepció espai proper Consigna: Vigilar no tenir ningú a prop per rebre la pilota Espai: 20X20 Material: Aros, petos, pilota</p>	
<p>Descripció: 4X4, 5X5.. Dos equips s'han d'anar passant la pilota amb les mans i intentar marcar amb aquesta a dins d'un dels aros. Cada jugador porta un peto al cul i si abans de rebre la pilota li treuen, els contraris recuperen la possessió. El que te la pilota no es pot moure.</p>	
CIRCUIT	GRÀFIC
<p>Contingut: Habilitats motrius específiques Consigna: Posar el cos entre la pilota i el contrari Espai: 5X15</p>	
<p>Descripció: Joc de velocitat/protecció Els jugadors faran dues files i es posaran mirant cap endavant. L'entrenador o un altre jugador estaran al darrera i llançaran una pilota endavant. Els jugadors hauran de reaccionar el més ràpid possible i anar a buscar la pilota, el primer que arribi haurà de fer protecció de pilota a l'interior de la zona marcada durant 10 segons. Si l'altre jugador recupera la pilota la protegeix ell.</p>	

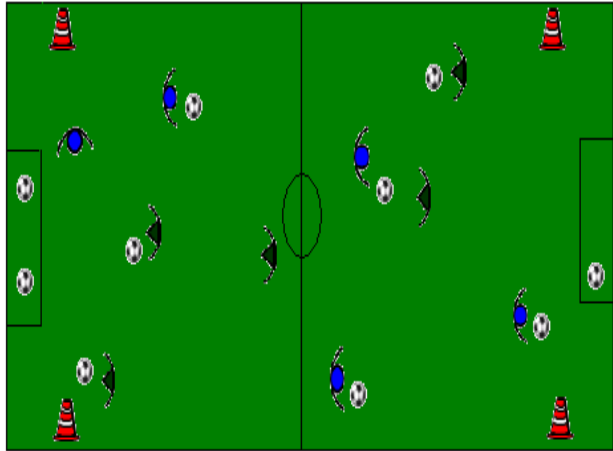
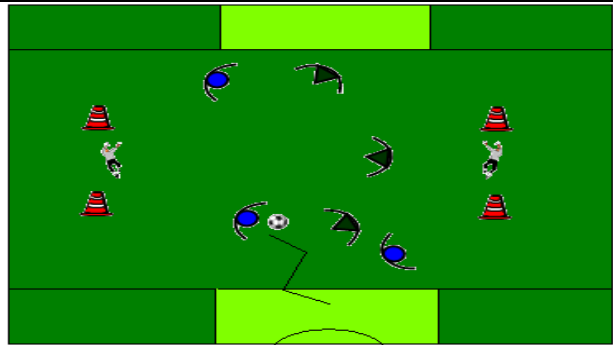
JOC	GRÀFIC
<p>Contingut: Habilitats motrius específiques Consigna: Experimentar diferents formes de conducció Espai: Camp de futbol 7</p> <p>Descripció: Joc zones del camp</p> <p>Cada jugador anirà conduint la pilota lliurement per tot el camp. L'entrenador anirà dient zones del camp i els jugadors hauran de conduir la pilota el més ràpid possible fins la zona correcta. Exemple: La línia de fora de joc!, la línia de fora de banda...</p> <p>Variants:</p> <p>L'entrenador va dient de quina forma han de conduir la pilota. Exemple: Amb l'exterior del peu, xafant la pilota....</p>	
JOC	GRÀFIC
<p>Contingut: Habilitats motrius específiques Consigna: Aixecar el cap quan conduïm Espai: 30X35 Material: Cons, pilotes</p> <p>Descripció: Circuit</p> <p>Sortim de tres en tres conduint la pilota. Al final del recorregut i haurà quatre cons de colors diferents i l'entrenador durant el transcurs de la conducció ensenyarà un dels quatre cons alçant la mà. Els jugadors llavors han d'anar el més ràpid possible fins al con corresponent. El primer que arriba té 3 punts, el segon 2 i el tercer 1. Per tornar es torna conduint a poc a poc.</p>	
JOC	GRÀFIC
<p>Contingut: Percepció espai Consigna: Saber on estic situat abans de cada regat Espai: Mig camp de futbol 7</p> <p>Descripció:</p> <p>Cada jugador anirà conduint la pilota per l'espai on hi trobarà cons on haurà de fer un regat diferent cada cop. Abans de fer un regat però haurà de mirar al seu voltant per saber on es troben els diferents colors. Quan l'entrenador nomeni un dels 4 colors, els jugadors hauran de corre amb la pilota controlada cap a un d'ells. Sumem un punt a tots menys als dos últims.</p>	

JOC DE FUTBOL	GRÀFIC
<p>Contingut: Percepció espais buits</p> <p>Consigna: Ocupar zones lliures de jugadors rivals</p> <p>Espai: 25 X 20</p> <p>Descripció: 2X2 +2Ca</p> <p>L'objectiu es fer gol a la porteria contraria (sense porters). Sempre hi ha superioritat numèrica en atac. El jugadors possessor de la pilota només disposa de tres tocs. Si un jugador rival toca amb la ma al que te la pilota, recuperen la possessió. Es pot xutar a partir de la línia de cons.</p>	 <p>Diagrama d'un camp de futbol verd amb jugadors representats per icones de colors (blau, vermell, negre) i conques (cones) a les bandes. Una línia negra indica una acció de joc.</p>
JOC	GRÀFIC
<p>Contingut: Percepció espai proper</p> <p>Consigna: Vigilar de no tenir jugadors de l'equip rival a prop per rebre la pilota</p> <p>Espai: 20X30</p> <p>Material: Pilota de rugby, cons, petos</p>	 <p>Diagrama d'un camp de futbol verd amb jugadors representats per icones de colors (blau, vermell, negre) i conques a les bandes.</p>
<p>Descripció: Joc de rugby 3X3 + 1C</p> <p>Dos equips, tots amb un peto enganxat al cul. Per fer punt s'ha de portar la pilota mes enllà de la línia amb les mans o xutant des de qualsevol lloc i tocant els cons. Per robar la pilota s'ha de treure el peto del que la porta, aquest la deixa a terra i des de aquest lloc comença jugada l'altre equip.</p>	
JOC	GRÀFIC
<p>Contingut: Percepció espai proper</p> <p>Consigna: Vigilar de no tenir jugadors de l'equip rival a prop</p> <p>Espai: 15X15</p> <p>Material: Fitball</p>	 <p>Diagrama d'un camp de futbol verd amb jugadors representats per icones de colors (blau, vermell, negre) i fitballs (pilotes de color blau clar) disperses pel camp.</p>
<p>Descripció: Joc de mataconill amb fitball</p> <p>Els jugadors que porten la fitball a les mans són els que paren i els demés s'escapen per l'espai. Si em llencen la pilota i aquesta ens toca i després toca a terra ens em d'asseure a terra fins que un company ens salti per sobre. Si agafem la pilota al vol quan ens l'han llançada, el que esta mort és el que ha llençat la pilota i nosaltres anem a tocar algú.</p>	

Conducció



PARTIT	GRÀFIC
<p>Contingut: Conducció Consigna: Canviar la direcció de la pilota Espai: 20X40</p>	
<p>Descripció: Partit 3X3+2P Es farà un marcatge a l'home. El camp serà més estret per afavorir la conducció. Porteries més petites per dificultar el gol i que s'hagin d'acostar més. Fer canvis de direcció per dificultar les accions dels defensors.</p>	
ONADA	GRÀFIC
<p>Contingut: Conducció Consigna: Conduir amb l'exterior del peu si vull anar ràpid. Espai: Mig camp de futbol 7</p>	
<p>Descripció: Onada 3X3+P El camp estarà dividit en dues zones, una central on hi haurà un defensor i la més propera a porteria on s'hi trobaran els dos altres defensors. L'objectiu dels atacants es marcar gol. La jugada s'acaba quan aquests finalitzen jugada o quan recuperen els defensors. Llavors surten tres més. Si jugador amb pilota no te pressió ha de conduir.</p>	
CONSERVACIÓ	GRÀFIC
<p>Contingut: Conducció Consigna: Si tinc espai conducció pilota més allunyada del cos, si tinc oposició pilota més a prop del cos Espai: Area gran de futbol 11</p>	
<p>Descripció: Conservacions 3X3 o 4X4 + Ca L'objectiu és arribar amb la pilota controlada fins a una de les zones de marca. A dins les zones de marca, només i pot entrar el jugador amb pilota i ell mateix en pot sortir conduint si vol. Quan un equip marca en una zona ha d'anar a buscar la següent.</p>	
CONSERVACIÓ	GRÀFIC
<p>Contingut: Conducció Consigna: Si tinc espai conducció pilota més allunyada del cos, si tinc oposició pilota més a prop del cos Espai: Mig camp de futbol 7</p>	
<p>Descripció: Conservació 3X3 Es jugarà un 3X3 on hi haurà 4 mini portereries. Cada vegada que un jugador passi amb la pilota controlada per dins d'una d'elles es sumarà un punt per el seu equip. L'equip que aconsegueix un punt segueix amb la possessió de la pilota fins que la perdi.</p>	

JOC	GRÀFIC
<p>Contingut: Conducció Consigna: Si tinc espai conducció amb pilota allunyada i si tinc algun defensor a prop conducció propera. Espai: Tot el camp de futbol 7 Material: 4 cons, 8-12 pilotes, petos Temps: 10 min</p>	
<p>Descripció: Joc de futbol 3X3 4X4 5X5.. Hi haurà dos equips. També hi haurà uns cons a cada banda del camp que marcaran la zona de marca de cadascú. A cada zona de marca hi haurà un nombre igual de pilotes abans de començar el joc i a la senyal, els jugadors hauran de portar les pilotes de la seva zona de marca fins a la zona de marca de l'equip rival. Ho han de fer sempre conduint la pilota. Si un jugador de l'equip rival no porta cap pilota als peus pot intentar robar-li a un jugador de l'altre equip. Al final del temps (5-7minuts) guanya l'equip que té menys pilotes a la seva zona.</p>	<p style="text-align: center;">ONADA</p> <p>Contingut: Conducció Consigna: Si tinc espai conducció llarga sinó conducció curta Espai: 25X40 Material: Cons, pilotes, petos</p> <p>Descripció: Onada 1X1+P Dues files. Fins a la línia de cons conducció llarga, després hi haurà un defensor que pressionarà fins que passem la zona de fora de joc (conducció curta). Un cop l'hem superat anem a rematar a porteria.</p>
<p style="text-align: center;">PARTIT</p> <p>Contingut: Conducció Consigna: Fer canvis de direcció Espai: 20 X 35</p>	<p style="text-align: center;">GRÀFIC</p> 
<p>Descripció: Partit 3x3 + 2P Farem un partit de 3X3 amb un camp més ample per buscar i afavorir els canvis de direcció. Hi haurà dues zones del camp on el jugador no podrà ser pressionat. Així el jugador buscarà mitjançant canvis de direcció per arribar a la zona si es necessari.</p>	

JOC	GRÀFIC
<p>Contingut: Conducció</p> <p>Consigna: Controlar el nombre de tocs (conducció ràpida o lenta)</p> <p>Espai: 20x40</p>	
<p>Descripció: Joc</p> <p>Cada jugador amb una pilota. Es col·locaran de costat separats per no molestar-se. L'entrenador dirà un número i els jugadors hauran d'arribar a la línia marcada (sense superar-la) amb el nombre de tocs que hagi dit l'entrenador i xutar intentant tornar el con. Si el jugador sobrepassa la línia no podrà xutar. La pilota ha d'estar en moviment a l'hora de l xut.</p>	
JOC	GRÀFIC
<p>Contingut: Conducció</p> <p>Consigna: Conduir aixecant el cap</p> <p>Espai: 20x40</p>	
<p>Descripció: Joc del mirall</p> <p>Cada jugador amb una pilota. Es col·locaran de costat separats per no molestar-se. L'entrenador es col·locarà al seu davant i anirà variant de direcció amb la pilota. Els jugadors han d'anar en la mateixa direcció que l'entrenador i a la mateixa velocitat (com si fos un mirall) sense arribar a tocar-lo ni que ell els toqui.</p> <p>Es pot anar variant el tipus de contacte amb que es fa la conducció</p>	

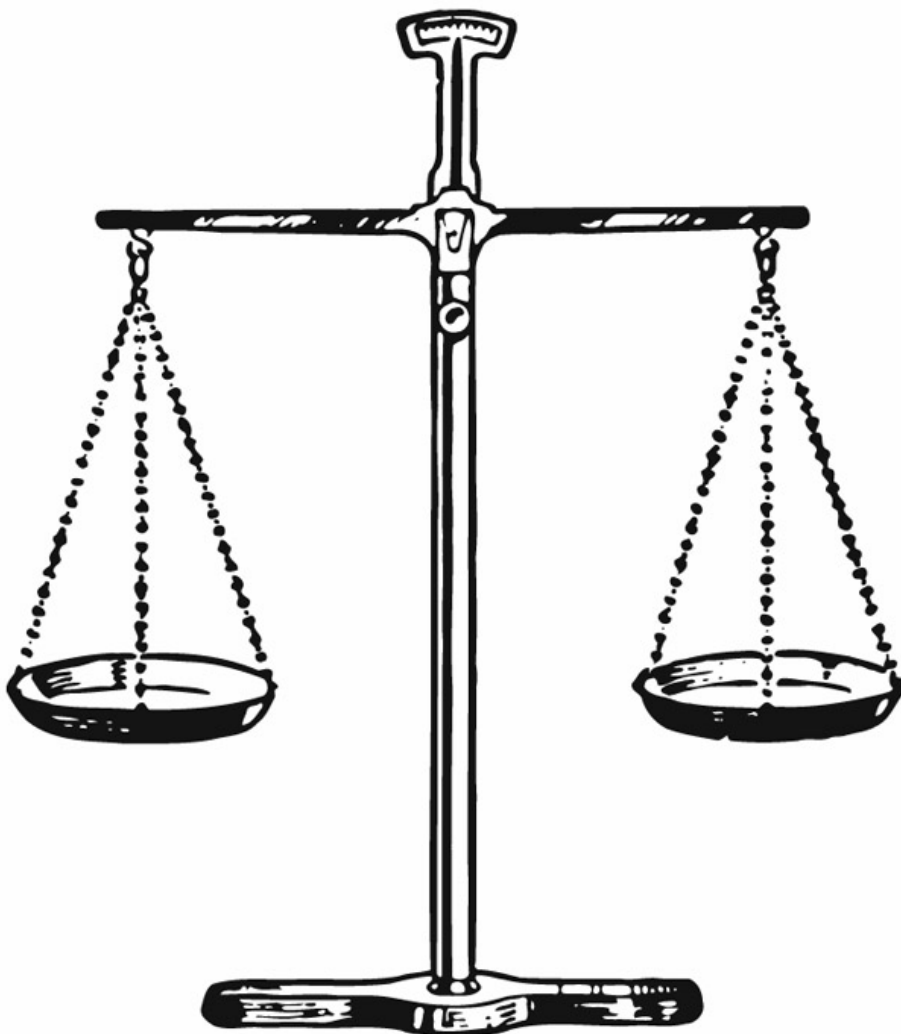
Acuit

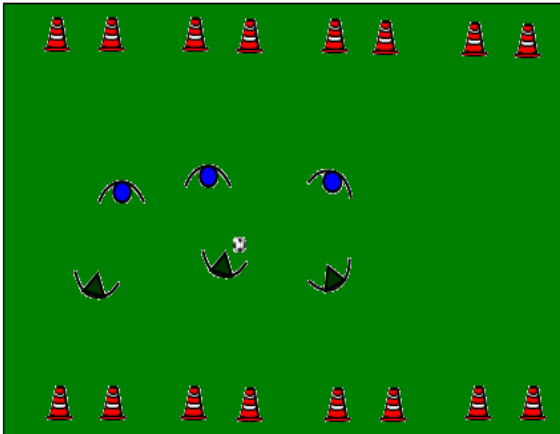
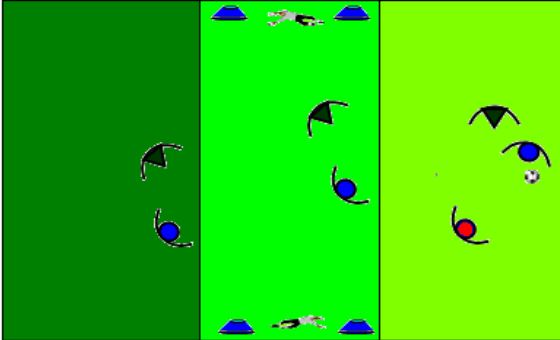
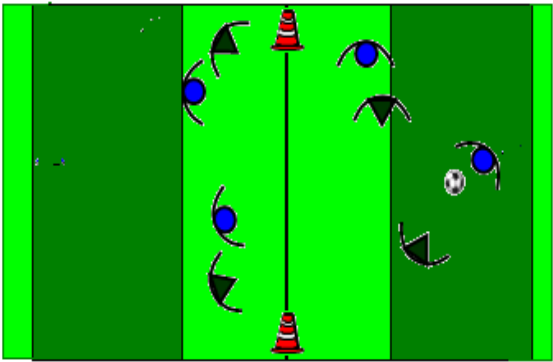


JOC DE FUTBOL	GRÀFIC
<p>Contingut: Acuit/Entrades</p> <p>Consigna: No entrar de cop</p> <p>Espai: 10X10 (Parella)</p>	
<p>Descripció: Joc de futbol.</p> <p>Passes per parelles, a la senyal de l'entrenador el que te la pilota disposa de 20 segons per arribar a la zona marcada i el que no la te ha de sortir a buscar-lo i evitar la seva progressió o robar-li la pilota.</p>	
ONADA	GRÀFIC
<p>Contingut: Acuit/Entrades</p> <p>Consigna: Pressionar jugador pilota</p> <p>Espai: 35X30</p>	
<p>Descripció: 3 X 3 + 1C(defensiu). Onades</p> <p>Equip atacant surt amb pilota controlada i ha d'aconseguir arribar amb la pilota als peus a la línia de fons de la banda contrària. Equip defensiu, quan un jugador atacant amb pilota entra a la zona central ha de pressionar fort evitant el seu avançament. Si equip defensiu recupera pilota ha d'arribar a la línia de fons també. Quan un equip acaba jugada tornem a començar.</p>	
ONADA	GRÀFIC
<p>Contingut: Acuit</p> <p>Consigna: Pressionar jugador amb pilota</p> <p>Espai: 20X20</p>	
<p>Descripció: Onada 2X2+P</p> <p>Sortiran dos atacants a fer gol. Hi haurà dos defensors, cada un amb la seva zona, i quan el jugador amb pilota entri a dins la seva zona el defensor haurà d'anar a pressionar-lo. Si l'atacant de la seva zona no te la pilota, haurà d'estar controlant a l'atacant i al jugador amb pilota. Si els defensors recuperen hauran de fer tres tocs per finalitzar jugada ajudant-se si volen amb el porter. Després surten 2 atacants més.</p> <p>Si els atacants marquen els defensors repeteixen i si els defensors recuperen canviant de rol.</p>	

PARTIT	GRÀFIC
<p>Contingut: Acuit/Entrades</p> <p>Consigna: Orientar-se lateralment</p> <p>Espai: 35X30</p> <p>Descripció: Partit 3X3+2P</p> <p>El camp estarà dividit en tres zones, una central i dues laterals. Els jugadors atacants només podran rematar a porteria des de la zona central. Quan ataquem només podran fer-ho tres jugadors, en canvi quan defensem poden defensar tot l'equip.</p> <p>Amb les tres zones provocarem que els defensors s'orientin lateralment intentant portar al jugador amb pilota cap a les zones laterals des de on no poden rematar a porteria.</p> <p>Si hi ha superioritat en defensa també provoquem que el jugador aguanti a l'atacant amb pilota esperant l'ajuda del company.</p>	
PARTIT	GRÀFIC
<p>Contingut: Acuit/Entrades</p> <p>Consigna: Pressionar al possessor de la pilota</p> <p>Espai: 20X20</p> <p>Descripció: Partit 2X2, 3X3</p> <p>En un camp dividit en dues meitats, hi haurà un equip de tres jugadors a cada banda. Al nostre propi camp només es pot pressionar al jugador que te pilota.</p> <p>Cada jugador és l'encarregat del que te al davant. Si el jugador que pressionem passa la pilota a un company seu hem de tornar al nostre camp i surt a pressionar l'altre.</p> <p>Un cop l'equip amb pilota passa al camp contrari ja es juga normal i no es pot tornar enredera, s'ha d'acabar jugada. Si recupera el jugador que `pressiona acaba jugada també.</p>	

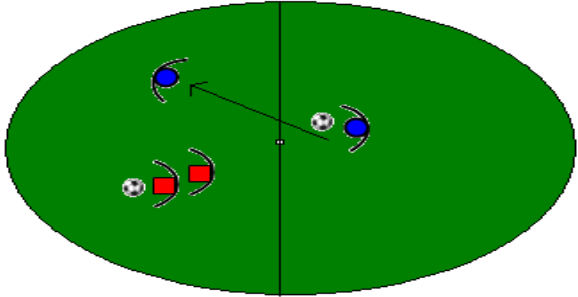
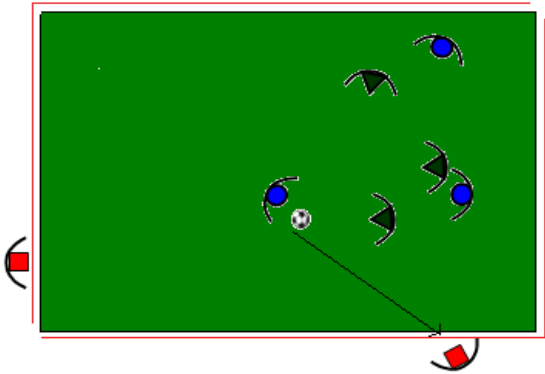
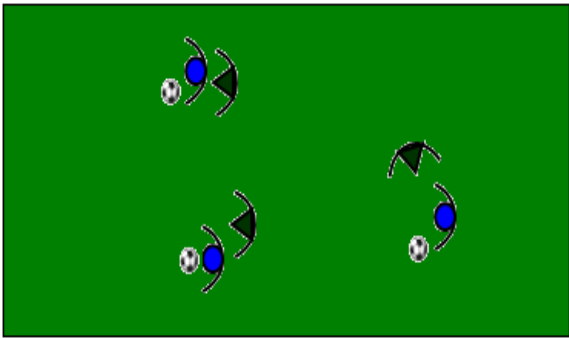
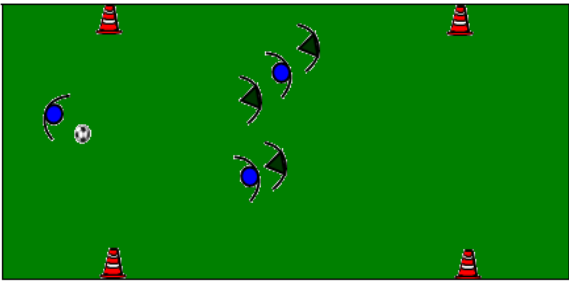
Basculació



JOC DE FUTBOL	GRÀFIC
<p>Contingut: Basculació Consigna: Orientar-se cap a la banda on hi ha la pilota sense perdre la posició Espai: 10X20 Material: Cons, pilotes</p> <p>Descripció: Partit 3X3 4X4 5X5 Farem un partit on sempre hi haurà una porteria més que els jugadors que formen un equip. L'objectiu es fer gol a una d'aquestes porteries. Cada jugador tindrà la seva zona i s'haurà d'anar col·locant sobre el terreny de joc fixant-se sempre on està la pilota i el seu jugador a marcar. Quan es fa gol tothom es col·loca al seu lloc abans que els atacants surtin.</p>	
PARTIT	GRÀFIC
<p>Contingut: Basculació Consigna: No amagar-se darrera els defensors. Espai: 30 X 20 Material:</p> <p>Descripció: Partit Farem un partit on el camp estarà dividit en tres zones. La norma serà que els tres jugadors d'un equip no poden estar junts a la mateixa zona (dos si).. El jugador comodí anirà sempre amb l'equip que té la possessió i es podrà moure per tot el terreny de joc. Afavorirem els recolzament i evitarem una aglomeració de tots els jugadors al voltant de la pilota.</p>	
CONSERVACIÓ	GRÀFIC
<p>Contingut: basculació Consigna: Orientar-se cap a la banda on hi ha la pilota Espai: 15X15 Material: Cons, pilotes, petos</p> <p>Descripció: Conservació 4X4 Conservació 4X4 dos jugadors de cada equip només podran jugar al seu camp. Quan la pilota es troba a una banda del camp, els jugadors de l'altre banda s'hauran de col·locar tots a dins de la zona indicada més propera al mig del camp. Per fer punt s'ha d'arribar amb pilota controlada a la zona marcada de les bandes. Si es fa punt es segueix amb la possessió. A dins de la zona de punt només i pot entrar el jugador amb pilota.</p>	

Protecció de pilota



JOC DE FUTBOL	GRÀFIC
<p>Contingut: Protecció de pilota</p> <p>Consigna: Posar el braç sobre el tronc del rival</p> <p>Espai: Rodona de mig camp</p>	
<p>Descripció: Joc de futbol</p> <p>Per parelles anirem fent passades per l'espai, a la senyal de l'entrenador el que té la pilota es quedarà quiet i haurà d'aguantar l'envestida del seu company per prendre-li la pilota durant 10 segons. Al cap de 10 segons o si el company roba la pilota tornem a les passades.</p>	<p>CONSERVACIÓ</p>
<p>Contingut: Protecció de pilota</p> <p>Consigna: Col·locar el cos entre el rival i la pilota.</p> <p>Espai: 20 X 20</p>	<p>GRÀFIC</p> 
<p>Descripció: Conservacions 3X3 o 4X4 + 2Ca</p> <p>L'objectiu dels possessors de la pilota es fer el màxim nombre de passades i es poden recolzar amb els comodins que es troben a l'exterior del terreny. Cada comodí s'encarrega de dos costats i no se'ls pot pressionar quan tenen la pilota. Els demés s'han de col·locar entre el defensor i la pilota per rebre correctament.</p>	<p>JOC DE FUTBOL</p>
<p>Contingut: Protecció de pilota</p> <p>Consigna: Posar el braç sobre el tronc del rival</p> <p>Espai: 15 X 15</p>	<p>GRÀFIC</p> 
<p>Descripció: Joc de futbol</p> <p>Per parelles, un amb pilota i l'altre sense. A dins de l'espai de joc el que te la pilota ha d'aguantar-la tan de temps com pugui mentre l'altre li intenta robar. Si li roba es canvien els papers. A la senyal de l'entrenador els que no tenen pilota canvien de parella i van a pressionar a un altre.</p>	<p>CONSERVACIÓ</p>
<p>Contingut: Protecció de pilota</p> <p>Consigna: Col·locar el cos entre el rival i la pilota.</p> <p>Espai: 25 X 20</p>	<p>GRÀFIC</p> 
<p>Descripció: Conservacions 3X3 o 4X4</p> <p>L'objectiu dels atacants és arribar a la zona de marca. En aquesta zona només i podrà entrar el jugador amb pilota. Un cop s'ha arribat a una zona de banda s'ha d'anar a buscar l'altre.</p>	

<p>Contingut: Protecció de pilota Consigna: Posar el braç sobre el tronc del rival Espai: 15 X 15</p>	
<p>Descripció: Joc de futbolPer parelles, un amb pilota i l'altre sense. A dins de l'espai de joc el que te la pilota ha d'intentar arribar a la zona de marca de l'altre banda per aconseguir un punt. El camp es molt estret per afavorir l'aparició de que el jugador amb pilota hagi de protegir-la amb el seu cos per buscar desfer-se del seu defensor. Si li roba es canvien els papers. A la senyal de l'entrenador els que tinguin més punts puja cap el camp següent i el que a perdut baixa un camp.</p>	
<p>Contingut: Protecció de pilota Consigna: Col·locar el cos entre el rival i la pilota. Espai: 20 X 20</p>	
<p>Descripció: Conservacions 4X4 + 1Ca El camp estarà dividit en tres zones. A la zona del mig hi haurà un jugador comodí que anirà amb l'equip que te la possessió. L'objectiu es fer el màxim nombre de passades sense que ens robin la pilota. Si ens pressionen i no tenim passada protegirem la pilota amb el cos esperant l'ajuda d'algun company. Norma: Sempre hi ha d'haver un jugador a cada zona com a mínim.</p>	
<p>Contingut: Protecció de pilota Consigna: Posar el braç al tronc del rival. Espai: 30 X 20</p>	
<p>Descripció: Partit 3x3+2P o 4X4 +2P Hi haurà tres zones de camp. A les zones de marca, només hi podrà entrar un jugador atacant (tots els defensors) i a la zona central serà joc lliure.</p>	

<p>Contingut: Habilitats motrius específiques Consigna: Col·locar el cos entre el rival i la pilota. Espai: 25X15</p>	
<p>Descripció: Circuit habilitats motrius específiques</p> <p>Hi haurà dues files. Sortiran els jugadors de un en un superant amb conducció una sèrie de cons. Llavors entraran a una zona on hi haurà dos defensors que intentaràn robar-li la pilota (protecció de pilota). L'objectiu és rematar a porteria.</p>	<p>Contingut: Protecció de pilota Consigna: Col·locar el cos entre el rival i la pilota. Espai: 20 X 20</p> <p>Descripció: Onada 3X3 + P</p> <p>El camp estarà dividit en tres zones. A la zona més a prop de porteria hi haurà dos defensors, i a la zona del mig un defensor i un atacant. La jugada començarà amb una passada dels dos atacants que surten cap al que esta a la zona del mig. Aquest haurà de retenir la pilota fins que arribin els altres dos a l'ajuda (a dins la zona del mig) i així poder passar la pilota. A partir d'aquí es pot finalitzar la jugada lliurement. Si els defensors roben la pilota han de fer tres passades per acabar jugada. Quan l'atacant a rematat també s'acaba jugada.</p> <p>Canviem de rol si els defensors recuperen o cada 3-5 jugades.</p>
<p>Contingut: Protecció de pilota Consigna: Posar el braç al tronc del rival. Espai: 20 X 20</p>	<p>Descripció: Mini torneig: 2X2+Cd+2P</p> <p>Hi haurà dos camps. Es jugaran partits de 10 minuts on el comodí sempre anirà amb l'equip que defensa, si recupera pilota el comodí la jugarà amb el porter. Al cap de 10 minuts fem la final i consolació.</p>

Regat



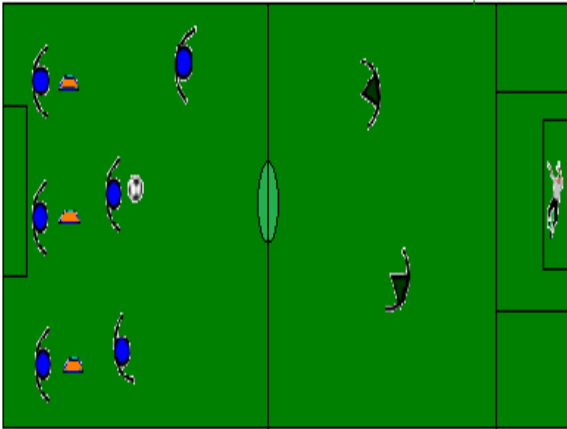
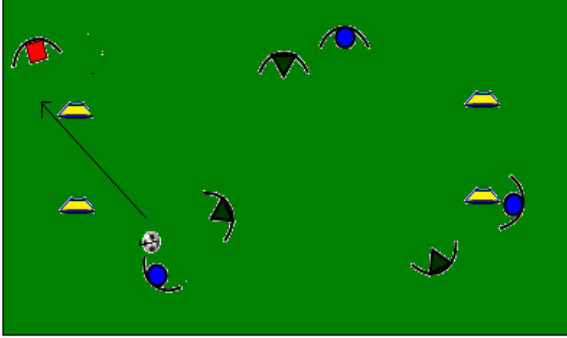
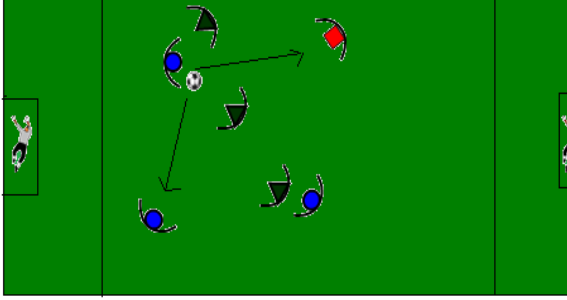
<p>Contingut: Habilitats motrius bàsiques/específiques Consigna: Diferents tipus de regat segons es vagi dient Espai: 25 X 20</p>	
<p>Descripció: Circuit Sortiran de dos en dos, aniran fins el con més exterior, faran la volta i aniran a buscar l'obstacle per saltar-lo. Un cop hagin saltat trobaran la pilota i hauran d'encarar al defensor que els estarà esperant i intentar fer gol a la mini porteria que els pertoca. No es pot rematar a gol sense haver encarat al defensor abans.</p>	
<p>Contingut: Regat Consigna: Canvi de ritme de lent a ràpid i de ràpid a lent, canviant la direcció de la pilota. Espai: 30 X 25</p>	
<p>Descripció: Conservacions 3X3 o 4X4 Es disputarà un 3X3 amb marcatge a l'home. L'objectiu es entrar amb la pilota a una de les zones de marca. Quan he anotat en una d'elles he d'anar a buscar l'altre. A la zona de marca no i poden entrar els defensors. Camp petit i zones de marca petites per fomentar el regat.</p>	
<p>Contingut: Regat Consigna: Donar informació falsa per enganyar als adversaris. Espai: 30X20</p>	
<p>Descripció: Partit 3X3, 4X4, 5X5+2P Farem un partit on la norma serà que els jugadors defensors han d'esperar als atacants al seu camp. Si aquests recuperen jugaran amb el porter, l'altre equip tornarà ràpidament al seu camp i iniciaran jugada els que ataquen. Porteries més petites per que no xutin tan i busquin més acostar-se a porta i regatejar.</p>	
<p>Contingut: Habilitats motrius específiques Consigna: Donar informació falsa al rival per fer el regat Espai: Rodona de mig camp</p>	
<p>Descripció: Joc de futbol Cada jugador amb una pilota i a dins de la rodona de mig camp, aquests han d'anar conduint mentre els dos entrenadors intentant desviar-los la pilota cap a fora del terreny de joc. Els jugadors hauran d'evitar-ho fent un regat ja que així l'entrenador els deixarà tranquils i anirà a per un altre.</p>	

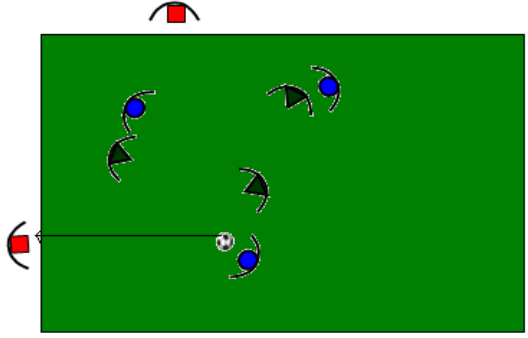
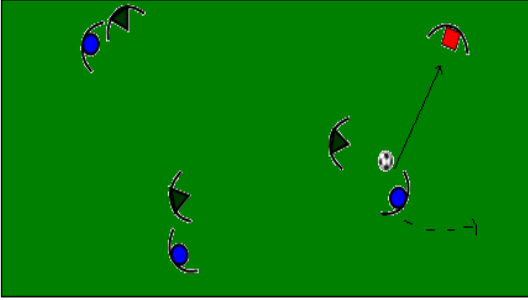
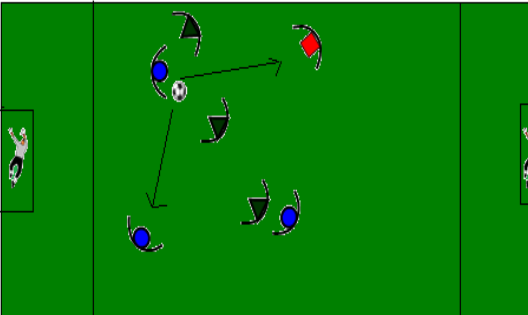

<p>Contingut: Habilitats motrius específiques Consigna: Donar informació falsa al rival per fer el regat Espai: 20X15 Material: 2cons, 1pilota</p>	
<p>Descripció: Joc de futbol</p> <p>Hi haurà dues files, una a cada banda. Sortirà un jugador d'una fila amb pilota i haurà d'arribar fins a l'altre banda amb la pilota controlada. Al mig del camp hi haurà un defensor al qual haurà de superar per aconseguir-ho. El defensor es podrà moure des de la zona del mig cap endarrere, mai endavant. Si passa el defensor segueix. Si el defensor recupera la pilota el jugador que estava atacant es posa al mig a defensar.</p>	
<p>Contingut: Regat Consigna: Donar continuïtat a l'acció després del regat Espai: 25 X 30 Material: Petos, 6 cons, 1 pilota</p>	
<p>Descripció: Conservació 4X4</p> <p>Dos equips. Per fer un punt s'ha de passar amb la pilota controlada per una de les tres porteries. Si es fa punt l'equip atacant continua amb la possessió i ha d'anar a buscar una porteria diferent. Guanya qui aconsegueix més punts.</p>	
<p>Contingut: Regat Consigna: Canvis de ritme de ràpid a lent i de lent a ràpid Espai: 20X15 Material: Petos, pilotes</p>	
<p>Descripció: Partit 3X3+2P</p> <p>Farem un partit 3X3 on cada gol aconseguit després de realitzar un regat valdrà el doble.</p>	

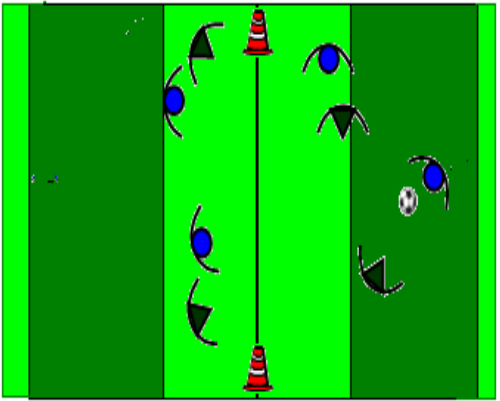
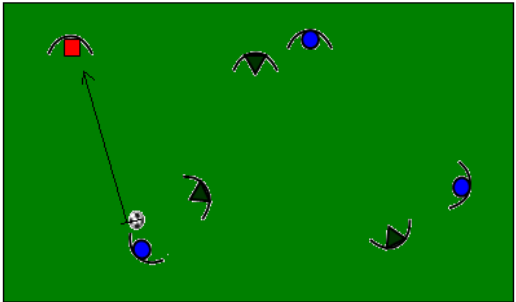
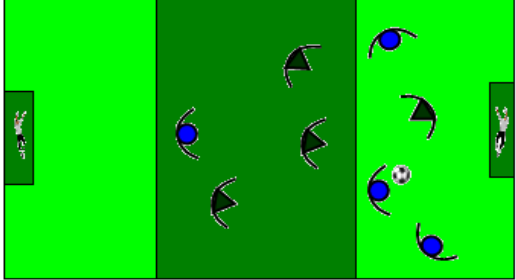
<p>Contingut: Regat Consigna: Canvis de ritme de ràpid a lent i de lent a ràpid Espai: 20X15 Material: Petos, pilotes, cons</p>	
<p>Descripció: 1X1 Dos jugadors jugaran a dins d'un quadrat. El que té la pilota surt des d'una cantonada i ha d'aconseguir arribar a una de les dues de l'altre banda amb la pilota controlada als peus. L'altre jugador ho ha d'impedir. 5 intents i canvi de rol.</p>	
<p>Contingut: Regat Consigna: Donar continuïtat a l'acció després del regat Espai: 30X20</p>	
<p>Descripció: Partit 4X4+2P El camp estarà dividit en 3 zones, a la del mig hi haurà dos jugadors de cada equip i a les bandes un jugador de cada equip. Cada jugador només podrà jugar a la zona que té assignada menys a l'interior de l'àrea on si que poden entrar tots.. Els jugadors poden anar rotant de posició abans de començar jugada.</p>	
<p>Contingut: Regat Consigna: Donar continuïtat a l'acció després del regat Espai: 25 X 30</p>	
<p>Descripció: Onada 3X3+P Els atacants sortiran de 3 en 3 per intentar fer gol a porteria. Hi haurà tres jugadors defensors. La norma es que el jugador atacant amb pilota si vol rematar o fer una centrada, prèviament a d'haver encarat al seu marcador. Al principi podem posar defensa passiva, només molestar amb el cos sense posar el peu.</p>	
<p>Contingut: Regat Consigna: Canvis de ritme de ràpid a lent i de lent a ràpid Espai: 20X15 Material: Petos, pilotes, cons</p>	
<p>Descripció: 1X1 Dos jugadors a fora d'un quadrat marcat amb cons. A la senyal els dos jugadors han de recorre el quadrat el mes ràpid possible fins arribar al lloc d'inici. El primer que arribi pot anar a buscar la pilota de l'interior del requadre i anar a fer gol a la mini porteria de l'altre jugador.</p>	

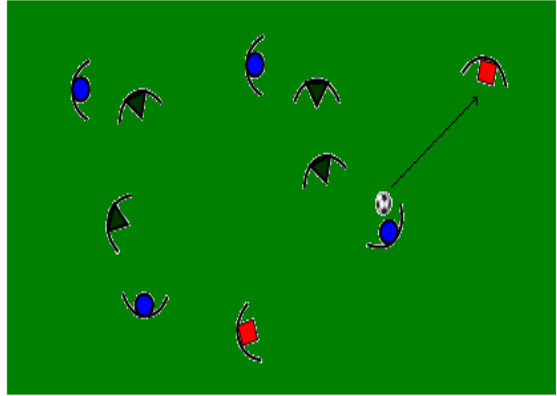
Recolzament

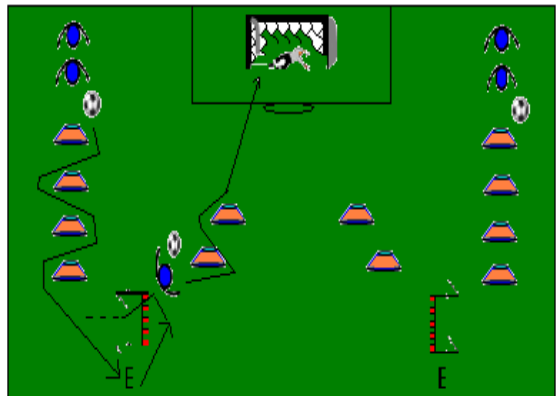


ONADA	GRÀFIC
<p>Contingut: Recolzament</p> <p>Consigna: Oferir-se al company, Orientar-se amb una bona visió del terreny de joc</p> <p>Espai: ¾ de camp de futbol 7</p> <p>Descripció: Onades 3X2+P</p> <p>Sortiran 3 atacants cap a la porteria contrària. El possessor de la pilota només disposarà de 3 tocs, per tant els seus companys hauran de recolzar-lo correctament per tal de poder rebre la passada. A partir de mig camp hi haurà dos defensors que impediran el seu avançament. Si aquests recuperen la pilota o els atacants acaben la jugada d'atac surten tres atacants més. Al cap de 5 accions es canvien els defensors.</p>	
CONSERVACIÓ	GRÀFIC
<p>Contingut: Recolzament</p> <p>Consigna: No acostar-se excessivament al jugador amb pilota</p> <p>Espai: 35X30</p> <p>Descripció: Conservacions 3X3 + 1 o 2 Ca</p> <p>Cada jugador només disposarà de 3 tocs abans de fer la passada. Per aconseguir un punt he de fer 10 passades o fer passar la pilota per un de les dues mini porteries que hi ha al camp. El joc es continu, si faig punt segueixo fins a perdre la possessió de la pilota.</p>	
PARTIT	GRÀFIC
<p>Contingut: Recolzament</p> <p>Consigna: No amagar-se darrera els defensors.</p> <p>Espai: 30 X 20</p> <p>Descripció: Partit 2P 3x3 +Ca o 2P 4X4 +Ca</p> <p>Hi haurà tres zones, a la zona central els defensors han de pressionar fort al possessor de la pilota. Al estar en superioritat numèrica es produiran molts recolzaments.</p>	

CONSERVACIÓ	GRÀFIC
<p>Contingut: Recolzament Consigna: No acostar-se excessivament al jugador amb pilota. Espai: 15 X 15</p>	
<p>Descripció: Joc de futbol 3X3 + 2Ca A dins d'un requadre es farà un 3X3 intentant aconseguir el màxim nombre de passades possible. Hi haurà dos jugadors comodins a fora del requadre que es podran moure per dos laterals d'aquest cada un i rebre passades dels possessors de la pilota. Als comodins no se'ls pot pressionar.</p>	<p style="text-align: center;">CONSERVACIÓ</p>
<p>Contingut: Recolzament Consigna: No acostar-se excessivament al jugador amb pilota. Espai: 25 X 20</p>	
<p>Descripció: Conservacions 3X3 o 4X4 + 1 o 2 C L'objectiu dels atacants és mantenir la possessió de la pilota el màxim de temps possible. Si un jugador de l'equip defensor toca a un jugador atacant amb pilota, aquests recuperen la possessió.</p>	<p style="text-align: center;">GRÀFIC</p>
<p style="text-align: center;">PARTIT</p> <p>Contingut: Recolzament Consigna: No amagar-se darrera els defensors. Espai: 30 X 20</p>	
<p>Descripció: Partit 2P 3x3 +Ca o 2P 4X4 +Ca Hi haurà tres zones, a la zona central els defensors han de pressionar fort al possessor de la pilota. Al estar en superioritat numèrica es produiran molts recolzaments.</p>	<p style="text-align: center;">GRÀFIC</p>
<p>Contingut: Recolzament Consigna: No amagar-se darrera els defensors. Espai: 30 X 20 Material:</p>	
<p>Descripció: Partit 4X4+2Ca Farem un partit 4x4 amb dos comodins que sempre aniran amb l'equip possessor de la pilota. Com a norma posarem que s'ha de rematar a porteria des de l'interior de l'àrea rival.</p>	<p style="text-align: center;">GRÀFIC</p>

CONSERVACIÓ	GRÀFIC
<p>Contingut: basculació Consigna: Orientar-se cap a la banda on hi ha la pilota Espai: 15X15 Material: Cons, pilotes, petos</p>	
<p>Descripció: Conservació 4X4</p> <p>Es farà una conservació 4X4 dos jugadors de cada equip només podran jugar al seu camp. Quan la pilota es troba a una banda del camp, els jugadors de l'altre banda s'hauran de col·locar tots a dins de la zona indicada més propera al mig del camp. Per fer punt s'ha d'arribar amb pilota controlada a la zona marcada de les bandes. Si es fa punt es segueix amb la possessió. A dins de la zona de punt només i pot entrar el jugador amb pilota.</p>	
CONSERVACIÓ	GRÀFIC
<p>Contingut: Recolzament Consigna: No acostar-se excessivament al jugador amb pilota. Espai: 25 X 20</p>	
<p>Descripció: Conservacions 3X3 + 1Ca</p> <p>Cada jugador només disposarà de 3 tocs abans de fer la passada. L'objectiu del joc es aconseguir el màxim nombre de passades per equip. Si un equip perd la pilota es canvien els rols. Al disposar només de 3 tocs els companys d'equip del jugador amb pilota s'hauran de col·locar ràpidament i lluny del defensor per tenir temps de buscar una òptima passada en la següent acció.</p>	
PARTIT	GRÀFIC
<p>Contingut: Recolzament Consigna: No amagar-se darrera els defensors. Espai: 30 X 20</p>	
<p>Descripció: Partit 2P +4X4</p> <p>Hi haurà tres zones. A les zones més properes a porteria només i podrà entrar un jugador defensor. Així provocarem situacions de fins a 3 contra 1 afavorint els recolzaments. Un jugador de l'equip atacant sempre haurà d'estar a la zona del mig del camp.</p>	

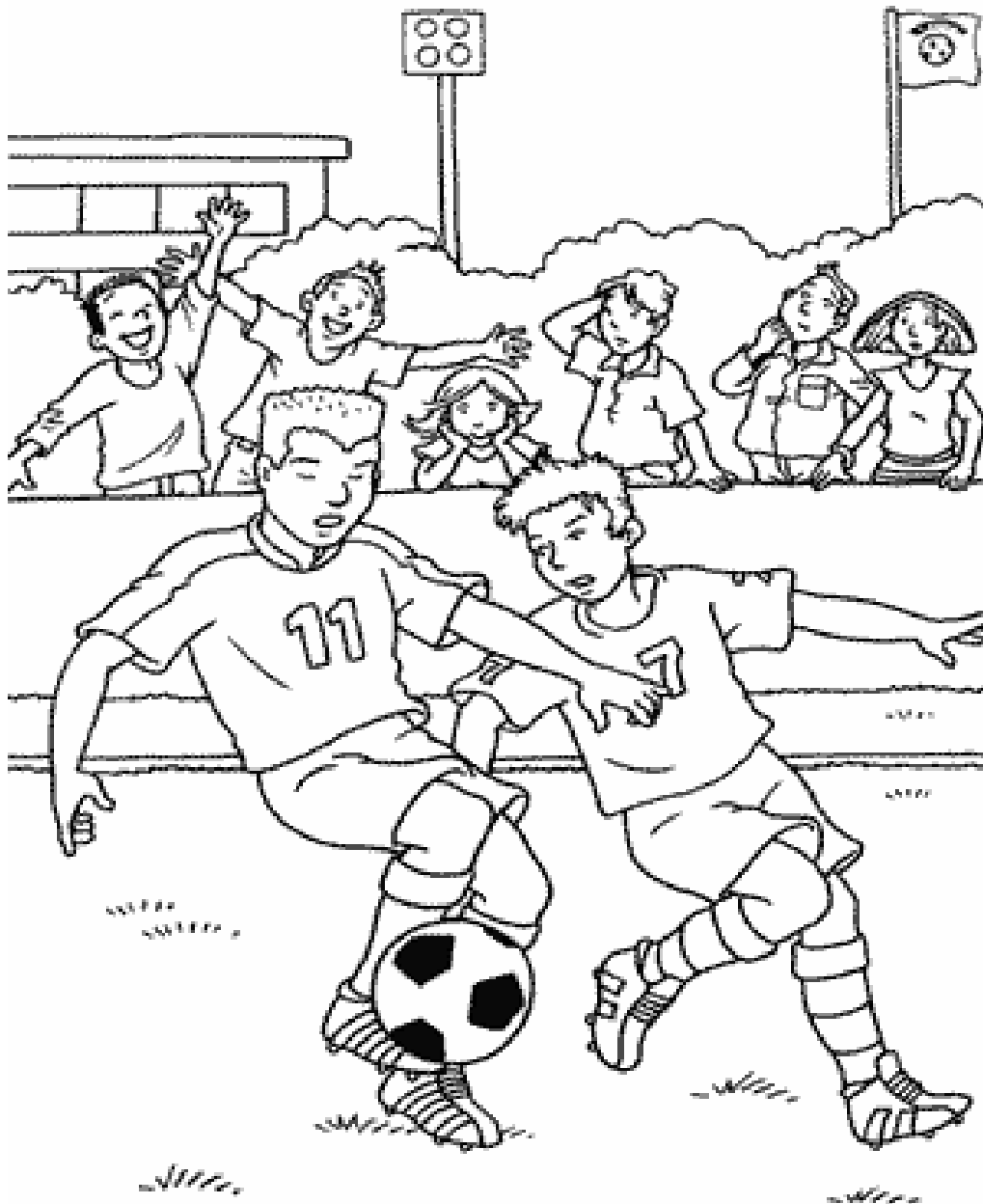
CONSERVACIÓ	GRÀFIC
<p>Contingut: Recolzament Consigna: No acostar-se excessivament al jugador amb pilota. Espai: 25 X 20 Material: Cons, petos, pilota</p>	
<p>Descripció: Conservacions 4X4 + 2Ca L'objectiu del joc es aconseguir 10 de passades seguides tocant la pilota tots els membres de l'equip al menys una vegada. Si aconseguim les 10 passades sumem un punt i comença jugant la pilota l'equip rival. Hi haurà dos comodins que sempre aniran amb els possessors de la pilota.</p>	

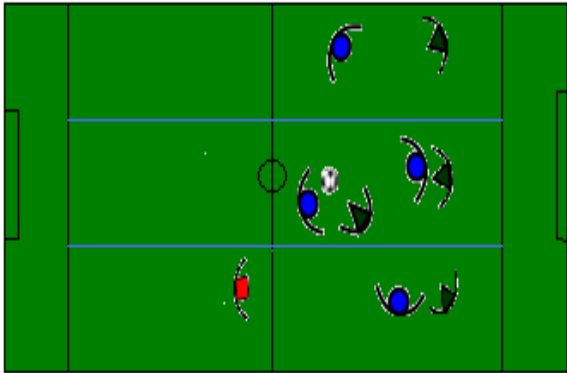

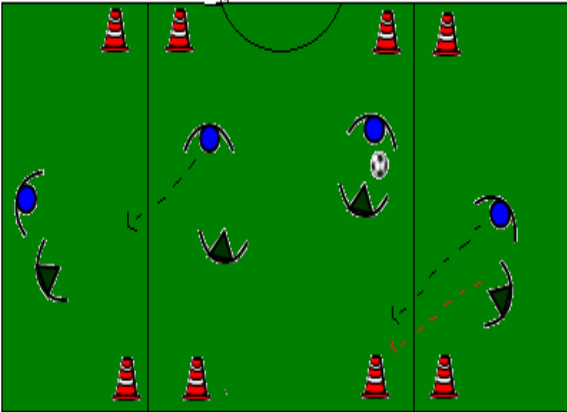
CIRCUIT	GRÀFIC
<p>Contingut: Habilitats motrius bàsiques/específiques Consigna: Orientar-se cap a la banda on hi ha la pilota sense perdre la posició Espai: 30X20 Material: Cons, tanques, pilotes</p>	
<p>Descripció: Circuit amb finalització Dues files on sortiran els jugadors d'un en un, primer el jugador d'una fila i després el de l'altre. El jugador haurà de fer una conducció en ziga-zaga, fer una passada a l'entrenador que li tornarà la pilota quan el jugador hagi saltat la tanca, aquest tornarà a superar uns cons i rematarà a porteria. Després es posarà a la fila de l'altre banda.</p>	

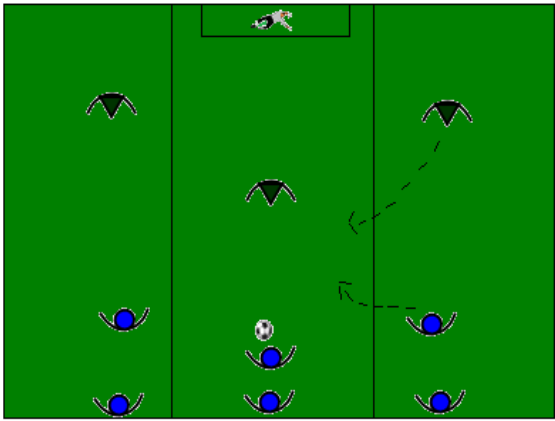
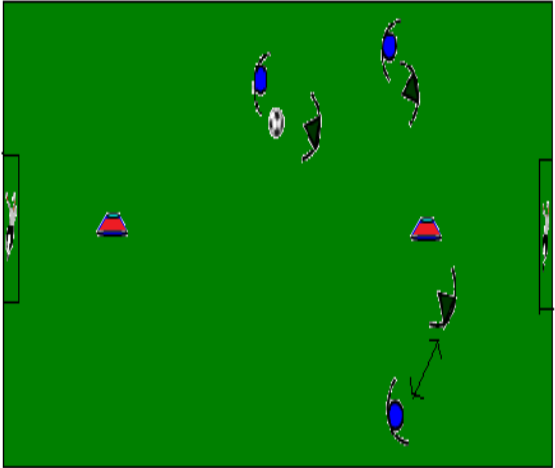
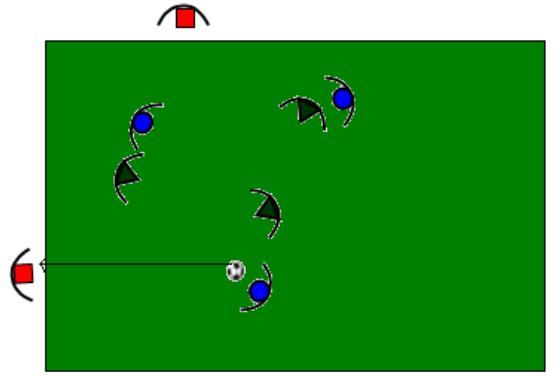
CONSERVACIÓ	GRÀFIC
<p>Contingut: Recolzament Consigna: No acostar-se excessivament al jugador amb pilota. Espai: 25 X 20 Material:Cons, petos, pilota</p>	
<p>Descripció:Conservacions,3X3+1Ca L'objectiu del joc es aconseguir 5-10 de passades seguides tocant la pilota tots els membres de l'equip al menys una vegada. Si aconseguim les 5-10 passades sumem un punt i comença jugant la pilota l'equip rival. El camp estarà dividit en dues parts i com a norma a cada banda del camp sempre hi haurà un jugador de cada equip, buscant així els recolzaments llargs i fixant-nos també en els canvis d'orientació dels jugadors sobre el terreny de joc. Posarem un comodí atacant per afavorir els recolzaments.</p>	

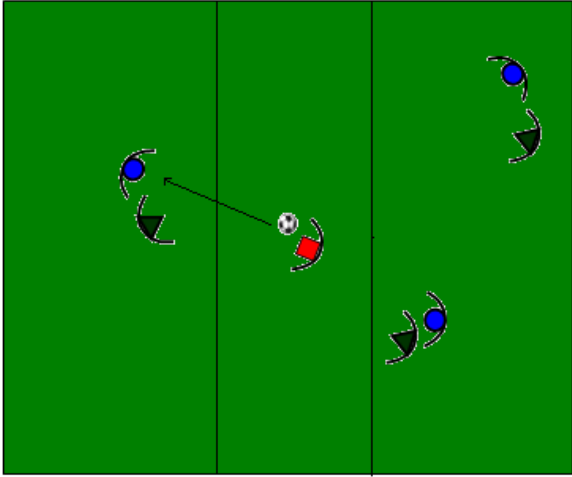
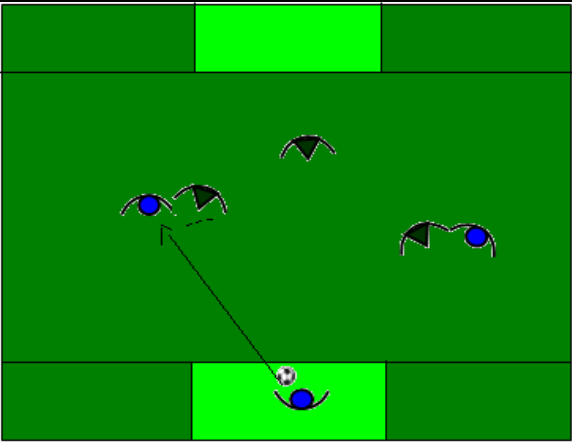
PARTIT	GRÀFIC
<p>Contingut: Recolzament Consigna: No amagar-se darrera els defensors. Espai: 30 X 20 Material:</p>	
<p>Descripció: Partit Farem un partit on el camp estarà dividit en tres zones. La norma serà que els tres jugadors d'un equip no poden estar junts a la mateixa zona (dos si).. El jugador comodí anirà sempre amb l'equip que té la possessió i es podrà moure per tot el terreny de joc. Afavorirem els recolzament i evitarem una aglomeració de tots els jugadors al voltant de la pilota.</p>	

Marcatge



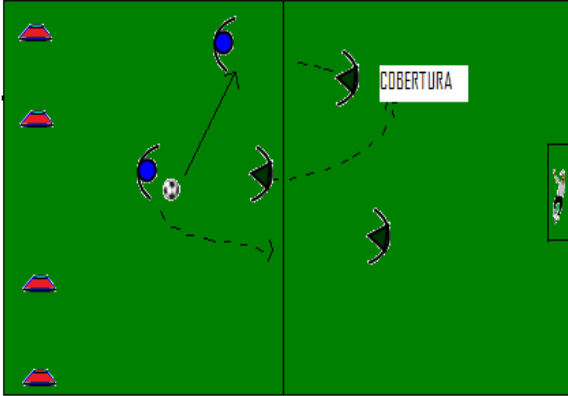
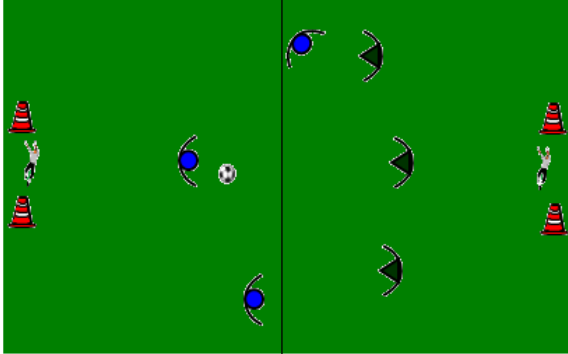
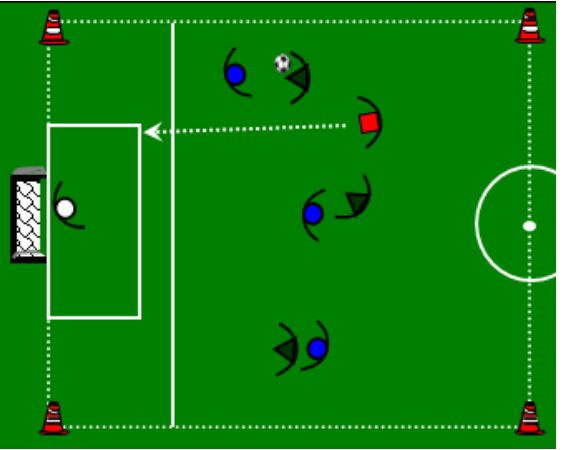
CONSERVACIÓ	GRÀFIC	
<p>Contingut: Marcatge Consigna: Identificar el jugador a marcar Espai: 30 X 25</p>		
<p>Descripció: Conservacions 4X4+1Ca El camp estarà dividit en tres zones, una central i dues laterals. Cada jugador estarà a la seva zona de joc, dos al mig i un a cada banda. Quan tingui la pilota el jugador comodí no podrà ser entrat per cap jugador defensor però aquest no es podrà moure amb la pilota, haurà de fer la passada des del lloc on l'ha rebut. Tindrà 5 segons màxim per fer la passada.</p>	<th data-bbox="833 714 1444 781">PARTIT</th>	PARTIT
<p>Contingut: Marcatge Consigna: Ajustar la distància del jugador a marcar en funció del possessor de la pilota Espai:</p>		
<p>Descripció: Partit 3X3+2P Cada defensor tindrà al seu propi atacant per defensar, es farà un marcatge a l'home. Si el jugador que marquem te la pilota estarem a sobre seu, si la pilota es troba lluny del nostre jugador a marcar deixarem una distància més llarga i ens centrarem en el jugador i la pilota (els hem de veure als dos).</p>	<th data-bbox="833 1189 1444 1245">JOC DE FUTBOL</th>	JOC DE FUTBOL
<p>Contingut: Marcatge Consigna: Identificar el jugador a marcar Espai: 20X30</p>		
<p>Descripció: Joc de futbol 4X4 (podem posar algun porter si som imparells). El camp estarà dividit en tres zones, una central i dues laterals. L'equip possessor de la pilota només podrà tenir a dos jugadors a la zona on s'hi trobi aquesta. Els jugadors defensors, defensaran al jugador que es trobi a la seva zona i si aquests es canvien hauran d'agafar al jugador que a entrat nou o seguir-lo si no en ve cap (gràfic). S'ha de fer gol a les miniporterries.</p>		

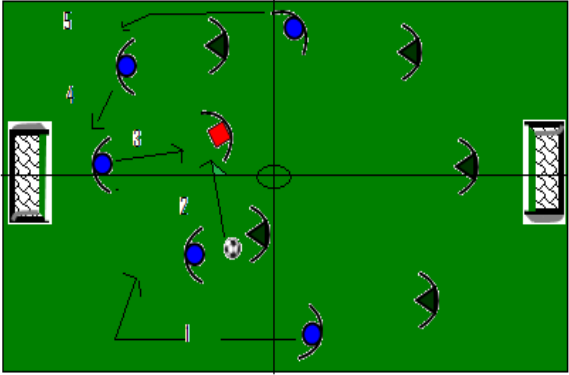
ONADA	GRÀFIC
<p>Contingut: Marcatge Consigna: Identificar el jugador a marcar Espai: Mig camp de futbol 7</p>	
<p>Descripció: Onada 3X3+P L'espai de joc estarà dividit en tres zones, una central i dues laterals. Els defensors estaran col·locats de la següent manera, un a cada zona lateral i un a la zona central una mica més avançat. Els tres atacants sortiran amb la intenció de fer gol i la única norma que tenen és que no poden estar tots tres a la mateixa zona. Els defensors hauran de saber en tot moment on esta el jugador que els i toca defensar ja que aquests es canviaran sovint de zona.</p>	<p style="text-align: center;">GRÀFIC</p>
<p>Contingut: Marcatge Consigna: Ajustar la distància del jugador a marcar en funció del possessor de la pilota Espai: 30X25</p>	
<p>Descripció: Partit 3X3+2P El camp estarà marcat per uns cons que el dividiran per la meitat. Es disputarà un partit de 3X3 amb porters i marcatge a l'home. Quan la pilota es troba a la banda del jugador que estem marcant, el marcatge serà més proper i més intens. Quan la pilota es troba a la banda contrària del jugador que estem marcant, deixarem una mica més de distància i ens centrarem amb la pilota tenint sempre al nostre jugador controlat. Sempre i té d'haver un jugador atacant a cada banda com a mínim.</p>	<p style="text-align: center;">GRÀFIC</p>
<p>Contingut: Marcatge Consigna: Identificar el jugador a marcar Espai: 30X30</p>	
<p>Descripció: Conservació 3X3+2Ca A dins d'un requadre es farà un 3X3 intentant aconseguir el màxim nombre de passades possible. Hi haurà dos jugadors comodins a fora del requadre que es podran moure per dos laterals d'aquest cada un i rebre passades dels possessors de la pilota. Quan els de fora reben la pilota els jugadors de dins el requadre han de recordar i fer la funció del rol que els i toca. Als jugadors exteriors no se'ls pot pressionar.</p>	

CONSERVACIÓ	GRÀFIC
<p>Contingut: Marcatge Consigna: Identificar el jugador a marcar Espai: 30X30</p>	
<p>Descripció: Conservació 3X3 + Ca amb zones</p> <p>El camp estarà dividit en tres zones. A la zona del mig hi haurà només un jugador comodí que haurà de passar la pilota al jugador d'un dels dos equips. Els altres jugadors estaran dividits com es veu en el gràfic, un de cada equip a una zona i dos de cada equip a l'altre. L'objectiu és aconseguir el màxim nombre de passades. Sempre s'ha de passar la pilota al jugador comodí. Si recuperen la pilota els de l'altre equip es canvien els rols.</p>	<p>CONSERVACIÓ</p> <p>Contingut: Marcatge Consigna: Ajustar la distància del jugador a marcar en funció del possessor de la pilota Espai: 25X25</p> <p>Descripció: Conservació 3X3 o 4X4</p> <p>Farem una conservació on l'objectiu és entrar a dins de la zona de marca amb la pilota controlada o rebent una passada. L'equip possessor de la pilota, per iniciar jugada, ho farà sempre des de a dins de la zona de marca amb una passada. Si l'equip contrari recupera es juga fins que algun equip faci punt ho la pilota surti a fora. Si un equip fa punt, aquest ha de treure des de la zona i anar a fer punt a l'altre banda.</p> 

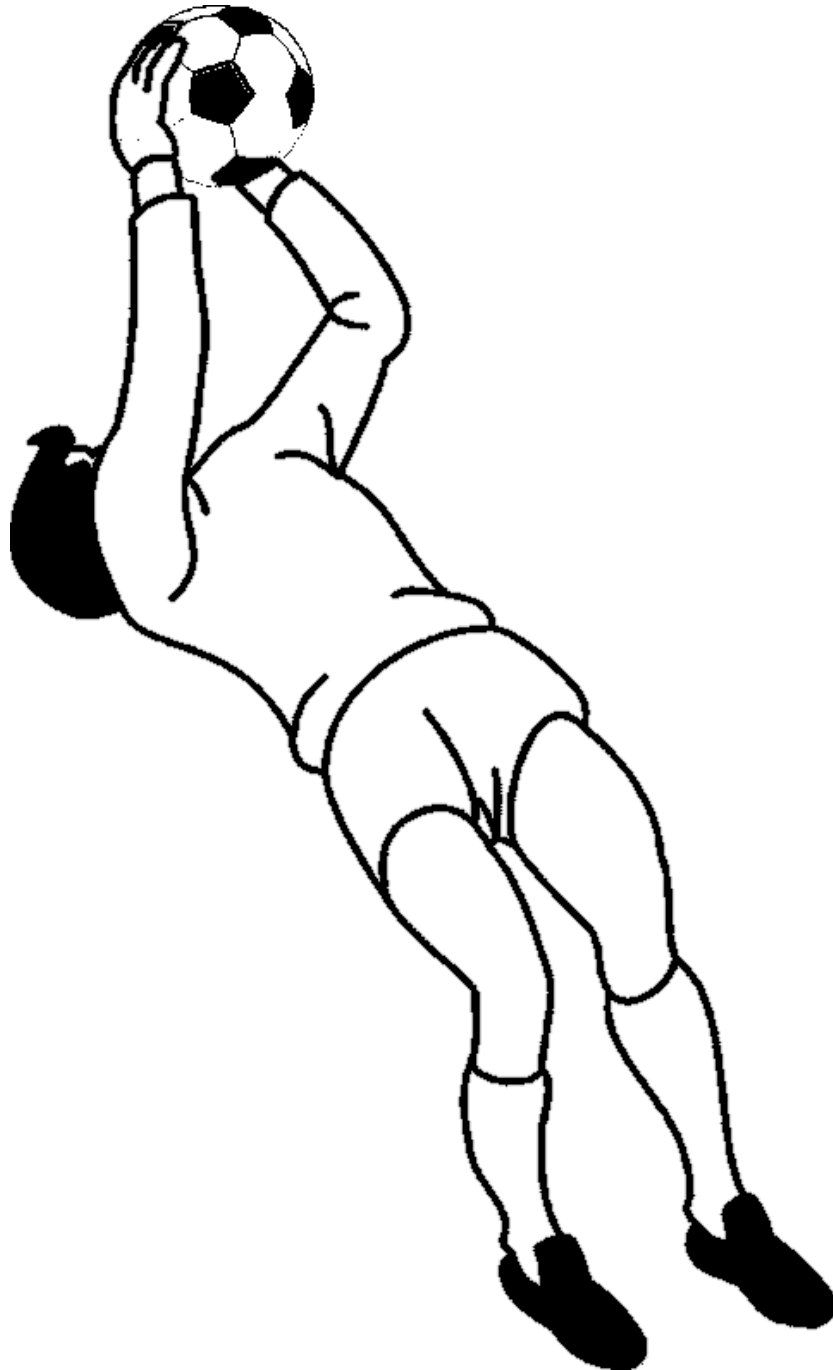
Cobertura



ONADA	GRÀFIC
<p>Contingut: Cobertura Consigna: Ajustar la distància que permeti ajudar al company si es desbordat. Espai: 30X25 Descripció: Onada 2X3+P</p> <p>Sortiran dos atacants amb l'objectiu de fer gol. Hi haurà tres defensors i dos d'ells faran marcatge a l'home. L'altre s'haurà de col·locar darrera del company que defensa el jugador amb pilota per si es desbordat entrar ell a pressionar. El company desbordat li cobrirà la posició. Si la defensa recupera ha de treure la pilota a una de les porteries amb cons que hi ha a les bandes.</p>	
PARTIT	GRÀFIC
<p>Contingut: Cobertura Consigna: Intercanviar la posició amb el company que ens ajuda si som desbordats Espai: 30X20 Descripció: Partit 3X3+2P</p> <p>Els defensors hauran d'esperar al seu camp i organitzar-se els marcatges. Si un d'ells es desbordat un company anirà a pressionar al possessor de la pilota i l'altre cobrirà ràpidament el jugador que a quedat lliure. Quan es fa gol, sac de porta.. saca el porter i l'equip defensor espera al seu camp.</p>	
ONADA	GRÀFIC
<p>Contingut: Cobertura Consigna: Recuperar la zona del meu company si el superen. Espai: Mig camp de futbol 7 Descripció: Onada 3X3+Cd+P</p> <p>Els tres jugadors atacants sortiran amb pilota cap a la porteria. Hi haurà tres jugadors defensors i un altre que sortirà una mica més tarda de l'inici de l'atac, aquest és el primer que haurà de fer la cobertura defensiva al jugador que ho necessiti. La jugada finalitza quan els atacants acaben jugada o si els defensors recuperen pilota i arriben amb aquesta fins el mig del camp.</p>	

PARTIT	GRÀFIC
<p>Contingut: Cobertura Consigna: Recolzar al company que esta aguantant a l'atacant Espai: Camp de futbol 7</p>	
<p>Descripció: Partit 5X5 +Ca +2P</p> <p>El camp estarà dividit en dos mitjats d'amplada. Només podran passar del mig del camp els dos jugadors atacants de davant i el comodí. Els defensors hauran de fer la cobertura al company de la seva banda.</p> <p>.</p>	

Porters



<p>Contingut: Habilitats motrius específiques Consigna: Agafar la pilota amb seguretat Espai: 20X20</p>
<p>Descripció: Cursa continua, activació De banda a banda del camp botant la pilota amb una mà, amb l'altre i amb les dues. Fent un bot i passant-se la pilota per la cintura Fer una passa, llançar-la amunt i saltar a buscar-la Llançar la pilota rassa endavant suau i sortir corrents a buscar-la</p> <p>De dos en dos Corre lateralment i anar-se-la passant a mitja alçada Passar-se-la rassa i agafar-la Corren un davant de l'altre i anar-se passant la pilota a mitja alçada per blocar-la Altes i saltar i agafar-la</p>

<p>Contingut: Porters Consigna: Anar a per la pilota amb les dues mans juntes Espai: Area de futbol</p>	
<p>Descripció: Tasca específica</p> <p>Primer sortirà un jugador de la banda fins al con i farà una centrada. El porter intentarà agafar la pilota o i la passarà al jugador de l'altre banda. Ràpidament s'haurà de col·locar a lloc per parar el llançament a porteria de l'entrenador agafant la pilota amb les dues mans. Immediatament sortirà el jugador de l'altre banda i així 4 o 5 vegades fins a canviar de porter.</p>	

<p>Contingut: Porters Consigna: Col·locar el cos darrera coma mesura de seguretat Espai: Mig camp de futbol 7</p>	
<p>Descripció: Onada 3X1+P</p> <p>Els atacants sortiran de 3 en 3 i hauran l'oposició d'un jugador defensor. La norma es que han de rematar a porteria sense superar la línia de cons i el seu remat a d'anar centrat entre els cons grans. Si marquen per fora del cons no valdrà. El porter a de blocar la pilota i sacar ràpid amb el peu cap a mig camp. Si recupera el defensa s'acaba la jugada. Després surten 3 més. Canviem el porter al cap d'unes quantes jugades.</p>	

Bibliografia

- . CASAIS, L. DOMÍNGUEZ, E. LAGO, C. FUTBOL BASE El entrenamiento en categorías de formación vol 2. Editorial: MC sports. 2009
- . CRUZ, J. Y CERVELLÓ, E. *Psicología del deporte*. Manuscrito presentado para su publicación. 2003
- . CRUZ FELIU, JAUME. “*Psicología del deporte*” Editorial: Síntesis, S.A. Madrid. 2001.
- . CRUZ FELIU, JAUME. “*Asesoramiento psicológico a entrenadores: Experiencia en Baloncesto de iniciación*” Revista apunts, nº 35, 1994.
- . GALLARDO, P. FERNÁNDEZ, J. “*El Juego como recurso didáctico en Educación Física*” Editorial: Wanceulen. Sevilla, 2010
- . GILL, D. L. GROSS, J. Y HUDDLESTON, “S. Participation motivation in youth sports”. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14. (1983).
- . GONZÁLEZ, G. TABERNERO, B. Y MÁRQUEZ, S. “*Análisis de los motivos para participar en fútbol y en tenis en la iniciación deportiva*”. REVISTA MOTRICIDAD Nº 6, (47- 66). 2000
- . GONZÁLEZ, J. JARA, P. GARCÉS, E “*Valoracion de la influència de estilos de entrenadores en la percepcion de valores en el deporte*”. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Sao Paulo, V.3, nº- 2, 2010
- . GORDILLO, A. *Revista de Psicologia deportiva*, “Orientaciones Psicologicas en la Iniciacion Deportiva”. Nº 1 27-36, 1992
- . LAFUENTE, C. MARÍN, A. “*Metodologias de la investigación en las ciencias sociales: Fases, fuentes y seleccion de técnicas*”. Revista –Escuela de Administración de Negocios, Num 64 (5-18)Septiembre – Diciembre, Universidad EAN Colombia, 2008.
- . SMITH, R. E., SMOLL, F. L. Y HUNT, E. B. (1977). “*A system for the behavioral assesment of athletic coaches*”. *Research Quarterly*, 48, 401-407.
- . SOUSA, C. CRUC, J. TORREGROSSA, M. VILCHES, D. VILADRICH, C. “*Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas juvenes*” Revista de Psicología del Deporte. Vol. 15, num 2 (263-278).

. TORREGROSA, M. SOUSA, C. VILADRICH, C. VILLAMARÍN, F. CRUZ, J. “*El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes*” *Psicothema*, vol: 20, nº 2 p (254 – 259), Universidad Autónoma de Barcelona

. WEINBERG I GOULD. “*Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*” Editorial Médica Panamericana, Madrid 2010

. WAYNE HALLIWELL. “*La motivación en los deportes de equipo*”. Revista apunts nº 35 (51-57)

. FRATTAROLA, C . SANS, A. “*Entrenamiento en el fútbol base*” Editorial: Paidotribo, Barcelona, 2000

. BATALLA, ALBERT (2003) “El aprendizaje de las Habilidades motrices desde la perspectiva del processamiento de la informacion”. *Entre Lineas* num, 13

. HIRSCH-PASEK, K I MICHNIR, R (2005). `` La nueva Forma para criar a los niños de la mejor manera possible``.