

INTRODUCCIÓ

Des de sempre l'esport ha estat una activitat practicada arreu del món. I com amb tot, la manera de practicar-la es dóna de maneres totalment diferents i variades. Aquestes variacions poden ser conseqüència del país on es desenvolupi, de l'esport que es tracti, de la persona, dels valors de la cultura... però l'esport ha de tenir una finalitat totalment positiva.

Així doncs, l'esport pot ser practicat d'una manera totalment professional, com pot ser l'esport d'elit o fins i tot l'esport federat, en els quals es fa un esforç per competir, i alguns també, per guanyar-se la vida. També hi ha l'esport educatiu o de base, on la finalitat és l'educació integral dels nens i nenes, i es valora el fet de moure's, socialitzar-se...

Altres maneres de practicar l'esport també poden ser quedant amb uns quants amics i posar-se a jugar, o bé, a partir d'una petita situació començar a aplicar una activitat esportiva.

Una de les finalitats més importants de l'ésser humà és arribar a la felicitat. Tothom vol ser feliç, i per tant, cada persona serà feliç reflectint les seves virtuts, estant al costat de les persones que vol estar, mostrant unes ètiques correctes, practicant els seus hobbies, expressant els seus sentiments, etc. i també, intentant rectificar els seus defectes.

Tal i com es veu reflectit a la història humana l'esport, ben entès, sempre ha estat una font de satisfacció. Així doncs, la persona que practica o li agrada l'esport, pot tenir més possibilitats d'aconseguir apropar-se a una de les finalitats més importants de la vida humana: LA FELICITAT.

Però perquè aquesta proximitat sigui positiva, s'ha de gaudir sempre de l'esport i per tant, la persona que el practica ha de decidir la seva trajectòria per aconseguir-ho.

A la nostra societat cada cop hi ha més clubs, més zones esportives i més activitats per realitzar, i també, hi ha una iniciació dels esports cada vegada més primerenca. Bona part dels nens inicien un esport aproximadament als 3-4 anys d'edat. I aquí és on pot sorgir un inconvenient greu: l'avorriment de l'esport practicat.

Els nens petits doncs, també noten quan una cosa és o no és bona o positiva per a ells, i per tant, si un nen no gaudeix fent un esport, no l'ha de fer; ja que només li causaria visions negatives al seu voltant. Per tant, s'ha de tenir present si es gaudeix o no amb l'activitat.

Ara bé, molts cops els nens que practiquen un esport és a causa d'una "relació esportiva" i per tant hi ha d'haver unes ganes i una motivació inicial, ja sigui causada per la família o pels amics. I posteriorment, s'ha de veure l'evolució que emprèn el nen respecte a aquesta motivació cap a l'esport. Per tant, hem de saber escoltar i entendre els nens.

Tot i així, hi ha nens que practiquen un esport a partir d'unes "causes externes", que no són símptomes esportius, i aquestes també poden presentar fets negatius. *(Mirar annexos 1B)*

Per tant, la iniciació esportiva és correcta sempre i quan el nen gaudeixi de l'activitat i també, molt important, que aquesta activitat sigui adequada a les edats i característiques dels nens.

1.- PER QUÈ HE TRIAT AQUEST TEMA?

Tractar els nens i tractar l'esport són dues aficions que m'encanten. Des del punt de vista personal sobre l'esport, des de petita he estat practicant esports molt diferents; ja siguin col·lectius com el futbol, el basquetbol, el beisbol... o individuals com la natació, el muntanyisme, l'atletisme... I pel que fa al meu treball amb nens i nenes, ara farà uns 4 anys que sóc entrenadora de basquetbol. A més, un o dos cops a l'any ajudo a l'escola de Sant Joan de Vilatorrada "Els Ametllers" a preparar activitats per les festes escolars; i a l'estiu, sempre que es pot, treballo amb feines relacionades amb nens ja sigui de monitora, de cangur, en estades esportives...

Vistes aquestes aficions vaig creure necessari relacionar el tema de l'esport amb el tema dels nens, i reflectir-ho en el meu treball de recerca. A més, sabia que hi hauria de passar moltes hores i que a més, en podria treure molt fruit i uns grans avantatges.

Primerament, no sabia com agrupar tots aquests temes ni com encarar-ho d'una manera que m'agradés.

Ara bé, tenia clar que no volia que fos un tema únicament relacionat amb el món del basquetbol però sí que aquest hi tingués un pes fonamental. Així doncs, el tema havia de ser relacionat amb tots els esports, principalment, els esports col·lectius.

2.- OBJECTIUS

A partir del tema principal, vaig començar a pensar en les preocupacions que tenia a l'hora d'entrenar els nens, i una d'elles va ser la que em va portar a l'objectiu principal del meu treball de recerca: **arribar a saber quina és la millor metodologia i quins conceptes d'entrenament s'han d'aplicar davant els nens que inicien un esport col·lectiu, com pot ser el basquetbol, en edats primerenques; és a dir, entre els 4 i els 6 anys.**

Anteriorment també havia tingut el dubte de si realment els nens podien o no fer un esport especialitzat durant aquesta etapa. Però com és lògic, els nens es mouen, corren, juguen, riuen, ploren, salten... per tant, també necessiten socialitzar-se d'alguna manera. I fer una part de la socialització mitjançant una activitat extra escolar, penso que és una bona solució. Per tant, l'esport sí que es pot fer durant aquestes edats; el problema és en la manera que es tracti aquesta activitat, i si realment s'ha de plantejar d'una manera molt específica.

3.- METODOLOGIA

La metodologia aplicada al treball està basada en trobar resposta a l'objectiu principal del treball, esmentat anteriorment. Així doncs, per obtenir una resposta, primerament he hagut de fer un guió per poder estructurar la informació i poder seguir un ordre. A partir d'aquí, el guió ha anat creixent i variant a mida que anava tenint més informació. Aquesta recerca d'informació té dues grans parts; la part teòrica o bibliogràfica i la pràctica o treball de camp. En la part teòrica he cercat la informació necessària sobre l'esport i les capacitats que cal desenvolupar en els nens i nenes, tant motrius com psicològiques. També he buscat les diferents metodologies esportives que hi ha.

A partir d'aquí, s'ha passat a la part de treball de camp, on s'han fet quatre entrevistes a diferents tipus de professionals: Entrenador d'esport mostrant un nivell tècnic, Jugador d'un esport mostrant un nivell professional esportiu, Professor d'educació física i pare mostrant un nivell educatiu, i Psicòleg de l'esport mostrant un nivell educatiu i pedagògic. Aquestes entrevistes, a més de complementar-se amb la part teòrica, m'han ajudat a encaminar més la resposta al meu objectiu principal, i per tant, a obtenir un argument més ferm a l'hora d'afirmar el mètode més correcte d'entrenament amb nens i nenes d'edat primerenca.

A partir de la resposta obtinguda tant amb les entrevistes com amb la informació cercada sobre les diferents metodologies, he aplicat el resultat d'una metodologia d'entrenament als nens de 4 a 6 anys que entreno a basquetbol durant l'any com a extra escolar de l'Escola de Bàsquet Navarcles. A més, la metodologia aplicada, penso que s'identifica amb la meua personalitat respecte a l'educació i l'esport que han de rebre els nens i nenes tan petits.

Així doncs, s'han fet unes sessions durant el mes d'octubre fins al desembre; i se'ls ha gravat mentre feien la pràctica inicial i la pràctica final (per tal d'observar els resultats adquirits). Per poder gravar s'han passat unes autoritzacions als pares per rebre el seu consentiment.

A més d'aquesta pràctica, he realitzat 160 enquestes les quals s'han separat en quatre grups. 40 d'elles han estat fetes a pares i mares que els seus fills practiquin basquetbol, 40 més que practiquin beisbol, 40 més que practiquin futbol i 40 més que practiquin hoquei. L'objectiu d'aquestes enquestes és saber a quina edat comencen els nens a practicar un esport col·lectiu i si els pares creuen que és la correcta. A més, com ja s'ha dit anteriorment, aquestes enquestes també tenen un objectiu, que és saber el per què apunten els seus fills a practicar aquest esport. (*Mirar annexos 2*)

Personalment, les dificultats del treball les he trobat durant el seu inici. És difícil començar. A més, em van fallar dues grans persones a l'hora de fer entrevistes; Jaka Lakovic, jugador d'elit del Regal Barça per motius personals, ja que va patir una lesió i li ha estat impossible realitzar-la; i José Hernández Moreno, professor d'INEF i escriptor de llibres esportius.

DESENVOLUPAMENT DEL TEMA

1.- L'ESPORT

1.1- HISTÒRIA DE L'ESPORT

Des de sempre l'ésser humà ha sentit la necessitat de jugar i de competir amb els altres.

Originalment, el terme "esport" s'utilitzava per designar activitats com la pesca i la cacera, practicada a l'aristocràcia britànica. Més endavant el terme es va estendre per abastar també els jocs d'equip i qualsevol activitat atlètica en general.

Des del 4000 aC ja hi ha hagut entrenaments esportius. La gimnàstica va ser un esport popular a l'antiga Xina durant aquests períodes d'inici.

A més se sap que, a través dels faraons, la natació i la pesca esportiva van ser dissenyats fa milers d'anys a l'Antic Egipte.

Però l'aura de prestigi, sens dubte, la va assolir Grècia. Per a ells el treball del cos i l'esport eren tant importants, que van crear els Jocs Olímpics grecs, disputats cada quatre anys.

No obstant, l'esport no es va generalitzar fins passat segles, després de la revolució industrial, que degut a l'augment del temps lliure, la gent disposava de més temps per poder practicar i dedicar-se a veure competicions esportives.

Finalment es va lligar, a través dels mitjans, amb la salut. Aquests fets, van fer que s'augmentés el nombre de gent que el practicava, i el nombre d'aficionats que seguien les fites dels atletes professionals. Actualment s'ha introduït a les escoles, amb l'educació física per formar integralment la persona, i amb les activitats extraescolars.

1.2- ACTUALMENT, QUÈ ÉS L'ESPORT?

L'esport és qualsevol joc o activitat de lleure, basat en un reglament estricte i que procura millorar el benestar físic i mental de l'ésser humà. Té com a objectiu aconseguir la victòria, la millora física, el rècord... I ha estat gràcies a la cerca constant de nous reptes, l'esperit d'autosuperació i la necessitat de col·laborar amb els companys, que s'han pogut aconseguir aquests objectius.

La mateixa dinàmica interna de l'esport l'ha conduït a la realitat actual. L'esport ja no és solament un instrument educatiu que permet el desenvolupament de qualitats físiques i morals, sinó que també hi ha hagut la necessitat d'augmentar més el rendiment de l'esportista, la cursa infinita cap a la conquesta d'un nou rècord. Això explica que l'esport hagi derivat ineluctablement cap al professionalisme; ja que l'esportista ha de viure del seu treball i també sent la necessitat de millorar més i més la màquina humana i les seves possibilitats de rendiment.

També s'ha de tenir en compte que ha esdevingut un element important: l'esport actual no s'explica sense l'espectador, sense graderies, sense els mitjans de comunicació... i, per tant, s'ha conduït a servir de propaganda a nivell polític i comercial.

L'esport, generalment, és organitzat a dos nivells; per una banda, els Jocs Olímpics, i per l'altra, les federacions internacionals. El càrrec en els Jocs Olímpics delega la seva autoritat en les federacions internacionals, que codifiquen la disciplina esportiva, organitzen competicions internacionals i estableixen els rècords.

Ara bé, aquestes federacions internacionals se separen per estats. Cada Estat controla i centralitza totes les seves activitats esportives. A més, cada Estat divideix aquesta anomenada federació estatal en federacions de les comunitats autònomes.

Actualment l'esport es practica arreu del món, com per exemple el futbol o el bàsquet. Però depenent de la situació geogràfica poden dominar més uns esports que altres, o fins i tot poden practicar-se només a aquell país. I igual que hi ha aquesta desigualtat amb les modalitats esportives, també hi és a l'hora d'agrupar els nivells de cada un d'aquests esports. A Catalunya, igual que a la majoria de Comunitats Autònomes i Estats, aquests nivells es classifiquen (depenent de l'esport, hi ha més o menys nivells) en:

- Federació de Lliga Espanyola: Com ja s'ha dit, és la màxima categoria de tots els esports Espanyols. A més, se separa en divisions (primera, segona, tercera divisió...)
- Federació de Lliga de les Comunitats Autònomes: A cada comunitat hi ha diferents equips esportius que segueixen tenint un èxit important. La separació de nivells es fa en divisions (primera Catalana, segona Catalana...)

- Federacions Esportives: Aquests organismes agrupen els equips practicants d'una mateixa modalitat esportiva, amb un nivell esportiu no professional. La seva missió és organitzar les competicions i fixar les normes del joc.
- Club Esportiu: Associació de persones amb interessos, afeccions o ideologia de l'esport. Aquest s'encarrega de formar equips de diverses categories d'edat, per tal que participin a les federacions esportives.
- Esport Escolar: Associació de persones, ja vinguin a través del club del poble o ciutat, o a través de l'escola on es practica, amb interessos d'aprenentatge sobre l'esport practicat.
- Penyes Esportives: Grup de concurrents que solen reunir-se a certes hores per practicar la modalitat esportiva. És a dir, és menys que una federació; perquè ningú els hi organitza competicions ni es fixen unes normes, sinó que ho organitzen entre ells. Però també és més que un grup d'oci .
- Esports per persones amb discapacitat: Col·labora la Diputació de Barcelona. L'objectiu és possibilitar la pràctica esportiva d'aquelles persones discapacitades que ho desitgin. A més, la pràctica esportiva es fa en un centre esportiu municipal que sigui pròxim al seu entorn social i familiar.
- Solidari internacional: És una fundació esportiva sense ànim de lucre, a càrrec del president Josep Maldonado Gili i tots els altres representants, que neix amb la voluntat d'ajudar aquelles capes socials que viuen en la pobresa, la marginalitat o el subdesenvolupament. L'objectiu primordial és ajudar als infants i als joves perquè, mitjançant l'esport, puguin realitzar-se com a persones i assolir cotes de felicitat.
- Oci: La modalitat esportiva torna a ser de lleure. El/els esportistes ho fan en el propi temps lliure. Els hi agrada, i poden practicar-ho.

1.3- CARACTERÍSTIQUES DE L'ESPORT

Les característiques principals de l'esport es poden dividir en dos grans grups; els avantatges i els inconvenients. Cada un d'ells parla de les pròpies fites dins l'esport, és a dir, a nivell físic i de la salut. Però també dels punts que intervenen fora d'aquest esport; a nivell social.

1.3.1 – AVANTATGES

Entenem com avantatges aquelles condicions o circumstàncies favorables. En el cas de l'esport són favorables, bàsicament, per al propi practicant. Podríem arribar a fer una llista enorme d'avantatges dins l'esport, i depenent de la persona segur que encara n'afegiria més, però ho podem agrupar en:

- Millora de les capacitats físiques: És l'estat de forma que posseeix cada persona. Hi ha dos nivells de qualitats físiques; *les principals/condicionals* (velocitat, força, flexibilitat i resistència) i *les secundàries/coordinatives* (coordinació, agilitat, potència)
- Millora del funcionament del cor: Prevé qualsevol tipus de problema cardíac.
- Reducció de malalties: Les defenses augmenten amb la pràctica de l'esport.
- Control de pes i obesitat: Hi ha una eliminació de manera natural de l'excés de greix.
- Millora en el descans: Durant la pràctica de l'esport s'alliberen moltes tensions.
- Millora de l'alimentació: Per practicar esport, s'ha de seguir una dieta equilibrada i variada.

I també, podem citar-ne uns quants relacionats a nivell social, o exterior al propi esport:

- Millora de les relacions socials: Conèixer nous companys, aprendre a treballar en equip i adquirir responsabilitats dins d'un grup.
- Desenvolupa la imaginació: A cada partit o competició es viuen experiències noves.
- Diverteix: Actualment, és de les millors activitats a realitzar en el nostre temps lliure.
- Millora de la constància: S'ha de mantenir aquesta actitud constant i de sacrifici, que farà a la persona més forta en molts aspectes de la vida.
- Redueix els riscos negatius de la vida: Com el tabac, l'alcohol i les drogues. Està clar que tot esportista ha de portar una vida sana si vol aconseguir els seus objectius.
- Educació: Tot esport, aporta una millora de l'educació a través de l'entrenador, les competicions, els entrenaments, els àrbitres, els altres jugadors, etc.

1.3.2- INCONVENIENTS

Entenem com inconvenients aquelles condicions o circumstàncies desfavorables. En el cas de l'esport, són desfavorables, bàsicament, per al propi practicant. En general i dins l'esport, gaire bé no se'n troben, però podem dir que el principal és:

- La lesió: Pot ser muscular (estrebades), articulars i òssies (esquinç, fractures...), cutànies (butllofes), per sobreesforç (cruiximent, mareig...) o respiratòries (asfíxies).

També hi podrien intervenir altres inconvenients:

- “Excés” com a factor negatiu, tant dins i fora, de l’esport. Aquest excés pot passar a qualsevol esport, i també, a cada factor positiu de l’esport anomenats anteriorment. Però generalment, és per la millora de la condició física o per l’anomenat *excés de competitivitat*. Si es fa un excés, pot arribar a influir negativament a la persona.
- Dopatge: Conegut com el consum de qualsevol mètode o substància prohibida en l’esport que pot ser potencialment perillosa per la salut dels esportistes i que és susceptible a millorar el seu rendiment de manera il·legal. El dopatge sol aparèixer a l’esport d’elit, però per sort, cada vegada hi ha més control cap a aquests ‘esportistes’.

1.4- CLASSIFICACIÓ DE L’ESPORT

L’esport es troba classificat de maneres molt diferents, però sempre hi ha una coherència en elles. És a dir, hi ha classificacions que parteixen des d’un punt de vista com pot ser el consell pedagògic i altres totalment oposades o diferents, com pot ser el nivell d’entrenament. Ara bé, la classificació més coneguda popularment està dividida bàsicament en dos grups:

- Individuals: Hi ha una absència d’interacció motriu. Exemples: Esquí, Natació...
- Col·lectius: Hi ha interacció motriu. Exemples: Basquetbol, Hoquei, Beisbol...

Aquesta mateixa classificació també és coneguda a nivell tècnic dins l’esport, on varia una mica. És coneguda a través de Parlebas gràcies al seu llibre *Clasificación de los juegos deportivos* escrit l’any 1981. Aquesta doncs, se separa en dos grups:

- Esports Psicomotrius: Participa de forma individual i no és essencial la presència d’altres subjectes. Exemples: Salt de longitud, escalada, judo, tenis...
- Esports Sociomotrius: Participen diferents subjectes els quals afecten directament amb les conductes que desenvolupen els seus companys i/o adversaris. Dins aquests esports, n’hi ha de diversos tipus i es poden dividir en:

- Cooperació: La característica principal és desenvolupar un camp on hi hagi bones vibracions entre els jugadors, ja que entre tots ells hauran d'aconseguir l'objectiu d'aquest esport. És a dir, ells mateixos s'han de superar cooperant. Exemples: Gimnàstica rítmica de conjunt, carrera de relleus...
- Oposició: La característica principal és el desenvolupament de l'acció que es dóna amb la presència de l'altre, que s'oposa al practicant. Exemples: Lluita, esports de raqueta 1x1 (tenis individual, ping-pong individual, squash individual...)
- Oposició-Cooperació: Aquests esports presenten una estructura on sempre s'actua de manera que els participants donen un comportament estratègic motriu. Per tant, tots els jugadors de cada equip s'enfronten cooperant entre sí per oposar-se als de l'altre equip, és a dir, sempre i en tot moment els jugadors cooperen per l'oposició. Exemples: Basquetbol, futbol, ciclisme d'equip...

2.- BASQUETBOL

2.1- HISTÒRIA DEL BASQUETBOL

Alguns historiadors creuen que es va començar a practicar fa més de 1500 anys, a les tribus maies. Aquest és anomenat joc de pilota mesoamericana o "tlachtli". Però l'inventor oficial d'aquest esport va ser el nord-americà James Naismith.

James Naismith era un professor d'educació física i instructor a YMCA Training School a Springfield, Massachusetts, USA. Els hiverns eren molt freds i les activitats físiques exteriors eren impossibles de realitzar. Així doncs, els esports principals d'aquell temps com eren el rugby, el beisbol o el futbol americà no es podien practicar, i va haver d'inventar algun esport practicat a pista coberta. El 20 de gener del 1892 hi va haver el primer partit oficial. Més endavant, va anar perfeccionant les seves pròpies regles i també hi va haver molts altres partits amistosos o fins i tot entre universitats. El 1898 es creà la primera lliga professional de bàsquet. Posteriorment s'han anat millorant encara més les regles, des de

Senda Berenson al 1899, fins a l'actualitat, a través de les Federacions (ACB; Catalana, Espanyola) o Associacions (NBA; Basketball Association of America)

El basquetbol va arribar a Catalunya l'any 1913, a Terrassa. Després de la primera Guerra Mundial va ser incorporat a Barcelona. Al principi hi ha manifestacions basquetbolístiques, però s'accepta comunament al 1922 quan es formen els primers equips infantils a Barcelona. L'any 1923 es crea la Federació Catalana de Basquetbol i s'organitza el primer Campionat de Catalunya de basquetbol; lliga formada per 8 equips i guanyada per la SS Patrie. Més endavant, però al mateix any, es constitueix la Federación Nacional de Basquetbol. L'any 1933 es fusionen les dues organitzacions i es forma l'actual Federación Española de Baloncesto, primer amb seu a Barcelona però traslladada a Madrid el 1935.

Aquest esport és d'exhibició als Jocs Olímpics al 1928 i el 1932 i el 1936 es converteix en esport olímpic. Ara bé, el basquetbol femení no es va convertir en olímpic fins el 1976 a Canadà.

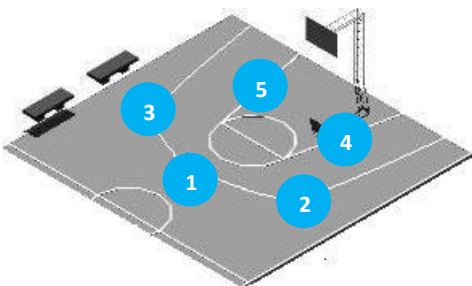
2.2- QUÈ ÉS EL BASQUETBOL?

El basquetbol és un esport practicat entre dos equips de cinc jugadors cada un, en el qual es poden produir canvis entre els jugadors de pista i els jugadors de la banqueta durant el partit. L'objectiu principal és introduir la pilota esfèrica dins la cistella, defensada per l'equip contrari, per tal d'aconseguir més punts que l'adversari.

2.2.1- NORMATIVA I DIMENSIONS

Tot esport té unes normes i unes dimensions, per explicar-ho se separa en quatre punts:

- **Equip:** Cada equip ha d'estar representat per més de 8 jugadors, i 5 d'ells comencen el partit com inicials. A més, per un entrenador/a, un segon entrenador/a (és optatiu), un delegat/da i de la categoria Cadet en amunt, també hi ha el capità o capitana. Els 5 jugadors que estan a pista tenen, cada un d'ells, una posició diferents.

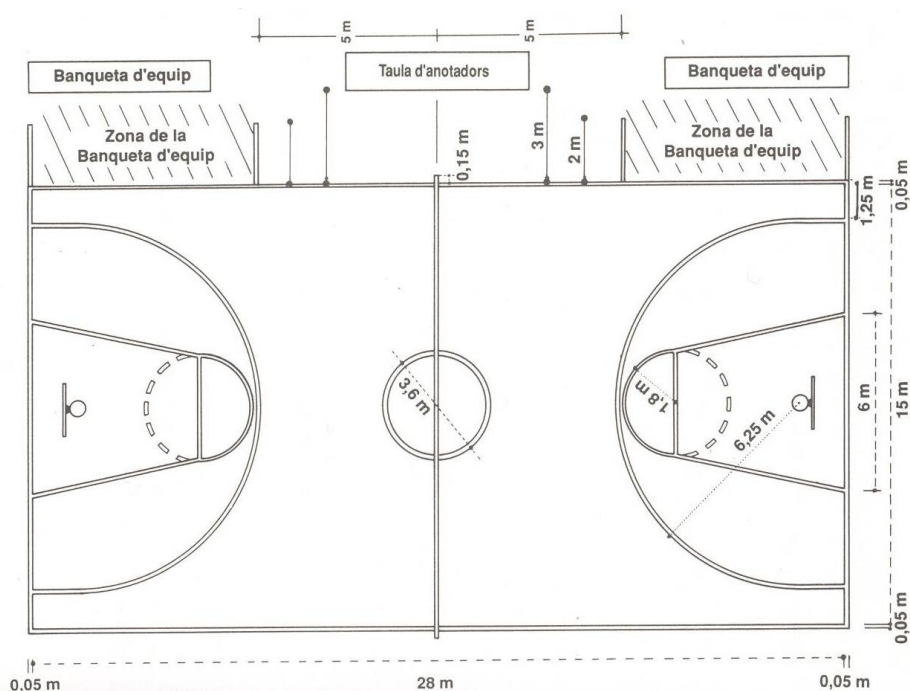


1) Base: Jugador més hàbil, bo en bot i passada.

2 i 3) Alers: Bona tècnica i encert des de tir exterior. El 2 a més, ajuda al base.

4 i 5) Pivots: Generalment, són els més alts de l'equip. Han d'agafar el rebot quan la pilota no entri a cistella.

- **Terreny de Joc:** Es juga dins un pavelló. Es requereixen unes dimensions en les quals hi ha marcat el recinte de joc o el camp. A més, hi ha altres línies com la de mig camp, on es dóna el salt inicial; la línia de triple, que indica la distància mínima per anotar 3 punts directes; les línies de l'ampolla, la part més propera a la cistella. I també, la línia de tir lliure, on els jugadors tiren al rebre una falta del defensor mentre feien un tir o una entrada.



- **Durada del partit:** Depenent de les categories varien les parts i els minuts de cada una d'elles. A escolar (fins als 12 anys) són 8 parts de 6 minuts cada una. A infantil (12 a 14 anys) 6 parts de 8 minuts. I de cadet (14-16 anys) en amunt, 4 parts de 10 minuts.
- **Àrbitre i ajudants:** Han de dirigir el joc respectant totes les regles i interpretacions oficials de la Federació. És a dir, han de xiular les faltes en defensa i en atac, els passos dels jugadors atacants, els dobles en cas de retenir la pilota i tornar a botar... Un dels ajudants més importants de l'àrbitre és la "taula" on hi ha dues o més persones que s'encarreguen de realitzar l'acta (s'hi apunten els punts, les faltes, les entrades i sortides dels jugadors, els minuts demanats, etc) i cronometrar el temps de partit, a més de marcar altre cop els punts del partit a través del marcador visual.

2.3- CARACTERÍSTIQUES DEL BASQUETBOL

Les característiques principals del basquetbol es divideixen, igual que els esports en general, en; avantatges i inconvenients. Així doncs, els avantatges i els inconvenients són gairebé idèntics als de l'esport en general; tot i que alguns poden variar, amb més o menys rigor, depenent de l'entrenador, dels jugadors, etc. Cal afegir que, dins el bàsquet es tracta una tècnica específica, i que per tant, hi ha altres factors positius a destacar dins d'aquest esport:

- La tècnica individual: Aquesta tècnica tracta, des del punt més bàsic del bot, la passada, el tir i la recepció fins al punt més tècnic d'aquests (com pot ser una passada amb finta oberta, tancada... fer un tir en suspensió, de ganxo... bots amb canvis de mà, reversos...). Per poder-se dur a terme, s'han de tenir uns bons moviments bàsics com la posició estàtica, la coordinació, l'habilitat, canvis de ritme, potència de salt...
- L'esport en equip: S'obté una visió àmplia de l'espai, dels moviments dels jugadors (tant del propi equip, com de l'equip contrari) i de la pilota. És important aquesta visió, ja que permet una situació positiva davant el joc. A més a més, a través de l'equip es poden adquirir unes qualitats importants; el respecte i la motivació.

2.4- OBJECTIUS DEL BASQUETBOL

L'objectiu de qualsevol esport és aconseguir els avantatges esportius i satisfer l'esportista o esportistes que el practiquen. Satisfer l'esportista es fa de manera:

- Tècnica: S'ha de veure una millora en aquesta (tant a nivell individual com d'equip). Cada esport té la seva, però a la majoria dels esports col·lectius d'oposició-cooperació, com pot ser el futbol, el bàsquet, etc. comparteixen una mateixa mecànica: a mida que la categoria augmenta, el nivell i la tècnica també ho fan.
- Psicològica: No es pot oblidar mai la motivació i la diversió en l'esport. Per a què hi hagi un interès amb la tècnica, els esportistes a més d'aprendre, han de sentir-se bé amb el club, els jugadors i l'entrenador de l'equip esportiu.

(Mirar annexos 1D)

En el món del bàsquet, les categories inicials i el seu nivell són:

- Pre-Minis: Nens de 7/8/9 anys. Inici de la tècnica individual i incorporació d'“equip”.
- Minis: Nens de 10/11/12 anys. Iniciació del joc correcte en equip. No només hi ha com a objectiu fer cistella, sinó veure passades als companys, observar què fa el defensor i decidir una de les tècniques individuals, millorar la mecànica de tir, etc.
- Pre-Infantil: Nens de 12/13 anys. Es passa al bàsquet oficial (mides reglamentàries de la pilota, la pista i la cistella)

3.- APLICACIONS ESPORTIVES PELS NENS

3.1- CAPACITATS FÍSQUES DELS NENS

Les capacitats físiques dels nens (edat compresa dels 4 als 12 anys) es reparteixen en:

- GENERAL: Hi ha uns dominis generals bàsics pel desenvolupament i la relació amb l'entorn. Aquesta capacitat és desenvolupada de forma natural a causa de la seva utilitat en l'entorn. Per exemple, un nen que viu al camp i ha après a enfilar-se als arbres, tirar pedres al riu, etc. té una millora natural de les capacitats que no pas un nen de ciutat, a qui no se li dóna aquesta possibilitat d'entrada.
- EQUILIBRI: Percepció correcta del centre de gravetat. A més, s'ha de saber situar adequadament en accions estètiques; per exemple, mantenir-se sense moure's sobre les puntes dels peus, i en accions dinàmiques; per exemple, caiguda d'un salt.
- ORIENTACIÓ: Afavoreixen la localització dels signes per orientar-se. Per exemple, trobar la línia de tir lliure estant d'esquena a ella.
- ESPAI-TEMPS: S'ha de determinar a més de l'espai (orientació), el temps. És molt important en jocs de pilota. Per exemple, rebre una pilota a una certa distància.
- REACCIÓ: S'obté una reacció davant fets inesperats, observar als altres jugadors, una millora d'arrencada, reconèixer i evitar obstacles, etc. Per exemple, en no sentir música quedar totalment quiets. Començar a córrer quan es dóna la sortida.
- COORDINACIÓ: Capacitat que té l'organisme d'executar una acció motriu controlada, sense realitzar cap gest parasitari. O bé, de realitzar un exercici independent, precís i eficaç.

- AGILITAT: Capacitat de realitzar moviments no cíclics amb una velocitat. O bé, de realitzar moviments amb canvis de ritme i de velocitat, amb gran eficàcia. Per tenir una bona agilitat, s'ha de tenir una bona coordinació i adquirir una velocitat.
- RÍTMIC: A partir del ritme, s'aconsegueix tenir un millor moviment. Per exemple, seguir un ritme a través de música, fent salts amb intensitat diversa, etc.
- DIFERENCIACIÓ: Avaluar la qualitat d'un moviment i dosificar-lo adequadament. S'ha d'aconseguir una precisió. Per exemple, no només saltar, sinó aplicar-hi objectes, amb precisió, llançar la pilota a un punt en concret, etc.
- FORÇA: Capacitat general de l'organisme. Es crea la tensió màxima en el grup muscular.
- VELOCITAT: (dels 5 anys en amunt hi ha una capacitat de respondre als estímuls)
- RESISTÈNCIA: Hi ha l'aeròbica (comença als 5 anys el procés continu) i l'anaeròbica.
- FLEXIBILITAT: És una capacitat regressiva; en la qual es mouen músculs i articulacions amb la màxima amplitud. A través d'aquesta s'obté benefici en la majoria de les altres capacitats. Ara bé, amb els nens de 4 a 6 anys no s'han de practicar totes les capacitats, ja que moltes s'aplicaran a mida que el cos es va desenvolupant. Així doncs, les capacitats bàsiques en aquesta edat són: la general (com ja hem dit, s'adquireix de forma natural), la coordinació, l'equilibri, el ritme i l'espai-temps. Com a secundàries també hi hauria l'agilitat, l'orientació, i la reacció.

3.2- LA PSICOMOTRICITAT

3.2.1 – QUÈ ÉS LA PSICOMOTRICITAT?

Inicialment la psicomotricitat era utilitzada únicament per a algunes correccions respecte a les debilitats, dificultats o discapacitats. Però actualment, la psicomotricitat ocupa un lloc important a l'educació infantil, sobretot a la primera infància ja que hi ha una gran interdependència entre el desenvolupament motor, afectiu i intel·lectual.

Així doncs, es podria definir com una disciplina que s'ocupa de l'interacció establerta entre el coneixement, l'emoció, el cos, el moviment i la seva importància pel desenvolupament de la persona, a més de la capacitat per expressar-se i relacionar-se.

La psicomotricitat es divideix en dues parts: la motriu i el psiquisme.

3.2.2 – PER QUÈ ES TRACTA?

L'objectiu principal és que el nen realitzi les accions desenvolupades durant el joc lliure amb plaer, diversió. Es fa possible a través de l'espai habilitat per a ells, on els nens poden ser ells mateixos (hi ha d'haver unes mínimes normes per fer bé els exercicis). Per tant, poden experimentar, fer-se valer, coneixe's, escoltar-se, mostrar-se als altres, prendre decisions... És a dir, es poden estimular els moviments del nen a través d'un treball orientat a l'activitat motriu i el joc. Es reflecteixen un seguit de beneficis sobre els nens:

- Consciència del propi cos de forma dinàmica (moviment) i estàtica (parat)
- Domini d'equilibri.
- Control de les diverses coordinacions motores i de la respiració.
- Orientació de l'espai corporal.
- Millora de la creativitat i l'expressió de forma general.
- Desenvolupament rítmic.
- Domini de plans, lateralitat, colors, formes, tamanys...
- Nocions de situació i orientació.
- Organització de l'espai-temps.
- Adaptació al món exterior i una millora de la memòria.

3.2.3 – COM ES TRACTA?

Per a què els nens puguin adquirir els beneficis anteriors, s'ha de partir d'uns principis:

- Motivar la capacitat sensitiva a través de sensacions i relacions entre el cos i l'exterior.
- Cultivar la capacitat perceptiva a través del coneixement dels moviments i de la resposta corporal (visual, auditiva, tacte...)
- Organitzar la capacitat dels moviments expressats a través de signes, símbols, utilització d'objectes reals i imaginaris, etc.
- Hi ha d'haver un descobriment i una expressió de les capacitats, a través d'accions creatives i emotives.
- Ampliar i valorar la identitat pròpia i autoestima dins la pluralitat del grup.
- Crear una seguretat en expressar-se; ser valuós, irrepetible...
- Crear una consciència i un respecte a la presència i a l'espai dels altres.

3.2.4 –ON ES TRACTA?

La psicomotricitat, com ja hem dit, actualment es tracta a l'educació infantil, i per tant, a la majoria d'escoles on hi ha aquest cicle. No obstant, també hi ha extraescolars especialitzades en aquesta disciplina.

3.3- L'ESPORT ESCOLAR

3.3.1 – QUÈ ÉS L'ESPORT ESCOLAR?

Actualment l'esport escolar està vist com la pràctica de tot tipus d'activitat física que es desenvolupi durant el període escolar al marge de les classes obligatòries de l'educació física i de complement d'aquestes. Així doncs, és una educació de temps lliure, amb un caràcter no obligatori.

L'esport escolar ha superat fronteres per penetrar a un bon teixit social. Generalment, la pràctica més habitual s'ofereix a les escoles a través d'un club o entitat pública o entitat privada o bé, a través de l'AMPA. Aquests busquen el màxim rendiment, i normalment són esports col·lectius. Per això, se separa en diferents edats definint categories en les que s'assumeix aquesta activitat (pre-benjamí, benjamí, mini, pre-mini...)

Com ja s'ha dit, aquest esport escolar no és obligatori, però això no vol dir que aquells nens i nenes que hi participen no han de deixar de complir unes normes i uns deures; s'ha de respectar l'assistència, tenir una educació correcta de cara als altres (companys, entrenadors, públic, pares...), mostrar un respecte i una motivació, etc. Cal tenir present que aquests deures, no només els han de complir els esportistes, sinó també els entrenadors i els pares.

3.3.2 – TIPUS D'ESPORT ESCOLAR

L'esport infantil, aquell tractat amb nens d'edat escolar s'ha anat dividint en dues tendències: com a esport recreatiu, i com a esport competitiu. L'esport recreatiu s'ha de considerar en el seu inici com una reacció contra l'esport competitiu o com una alternativa a aquest. Aquests fets han creat una polèmica i s'han arribat a anomenar els esports aristocràtics, els esports meritocràtics i els esports democràtics. Cadascun d'aquests es decanta per una metodologia o una altra. Explicarem els dos tipus d'esport:

- Esport educatiu: És la millora de l'esport recreatiu, de manera que s'ha eliminat aquella tendència on les decisions es prenen a mida que es va jugant i s'estableixen unes regles i acords constants. Amb aquest, ha sorgit una formació bàsica contínua a través de l'anomenat moviment (explicat més endavant). Així doncs, s'oblida de la competició i es dirigeix amb una visió global del procés d'ensenyança i iniciació, on la motricitat és el comú denominador i el nen el protagonista d'aquest procés.

- Esport competitiu: Es pot entendre com l'empeny mútuament acceptat per sobresortir. La competitivitat prové de valors incompatibles, és contrari a la natura. El seu origen és la consecució de la victòria. L'espectacle i els fets socials han contribuït a assumir aquesta idea. Però s'afirma que la competició és intrínscament immoral i que condueix a formes egoistes de conducta reforçant valors socials indesitjables. Molts cops s'ha sentit per la televisió, la ràdio, partits d'esports col·lectius on l'entrenador crida, etc. i se senten frases com: *Guanyar és el fet important! Els jocs esportius fan de la victòria la clau de tot empeny! L'objectiu és demostrar la superioritat d'uns individus sobre els altres!* Moltes vegades però, les frases no són tan directes, tot i tenir la mateixa finalitat.

3.3.3 – ELS DIFERENTS PAPERS A L'ESPORT ESCOLAR

A l'esport escolar com ja s'ha dit, es tracten els esports col·lectius tot i que també n'hi ha d'individuals com el ballet, l'atletisme, etc. Per explicar els diferents papers dins l'esport escolar, ens basarem en el col·lectiu. Aquests estan representats a través de diferents persones que influeixen directament o indirectament sobre el nen/nena que el practica:

- Entrenador/Entrenadora: Depenent de l'entrenador/a, els nens practican una metodologia o una altra sobre aquest esport, es decantaran cap a un tipus de caràcter en practicar els exercicis, fora l'activitat defensaran i valoraran l'esport, podran tenir una millora o una tendència educativa, etc. Per tant, l'entrenador/a ha de tenir present que no només és una activitat per realitzar l'esport i "passar l'estona", sinó que també hi ha en joc part dels coneixements dels nens, els seus sentiments, les seves expressions personals, els seus hàbits, els seus valors, les seves habilitats... Per tant, un bon entrenador és aquell que decideix seguir una metodologia adequada a l'edat i característiques del grup de nens i nenes. Per tal de

seguir una metodologia de manera correcta hi ha d'haver unes preparacions anteriors sobre els entrenaments, el plantejament d'objectius que es volen adquirir durant les sessions i la temporada, etc. A més, un bon entrenador ha de complir els objectius i les finalitats de l'esport escolar; ha de saber diferenciar la importància que té el fet de transmetre als nens un esport educatiu per sobre d'un esport competitiu (la finalitat d'aquest és guanyar), quan en realitat la importància està en transmetre valors humans i col·laborar en la seva educació integral. (*Mirar annexos 1C*)

- Jugadors: Entre els jugadors hi ha d'haver una motivació i un respecte. S'han de conèixer tots i tenir una bona comunicació. Per a què els jugadors, de manera individual, s'ho passin bé l'entrenador/a torna a intervenir-hi mitjançant jocs on tots juguin amb tots, dóna ànims quan és necessari, en acabar l'entrenament o el partit es fa "el crit final" per transmetre el sentiment d'un entrenament agradable i una activitat ben realitzada a nivell educatiu i motriu. Així doncs, entre els jugadors s'ha de crear una unió fins a arribar a formar un equip; no amb l'objectiu de guanyar, sinó de disfrutar, donar-se suport entre ells, saber ser un bon jugador; ser solidari, veure els propis errors, i sobretot, mostrar sempre un respecte esportiu.
- Familiars: Depenent d'aquests, el nen/nena mostrarà una actitud més positiva o més negativa durant els entrenaments. Torna a intervenir l'entrenador, ja que si veu que hi ha un mal comportament d'un dels seus jugadors i que no és a causa de la resta de l'equip, ha de parlar amb els pares i posteriorment buscar millores. És important que el nen adquireixi coneixements positius a casa sobre l'esport, l'educació, els valors, etc. Així doncs, sempre s'ha de tenir en compte des de qualsevol punt de vista, que els nens i nenes són el reflex de la gent que els envolta; els principals són els pares, els germans, els avis...

Vistos els tres patrons que intervenen amb el nen/a dins l'esport escolar, es veu clarament que l'entrenador té una responsabilitat molt important. També la tenen la família i la resta de jugadors. Com a secundaris podria intervenir l'escola, el club de l'esport escolar, etc. Però obtenim una conclusió; cada equip és un món, igual que cada nen i cada entrenador. No obstant això, els objectius de l'esport escolar són, o haurien de ser, iguals per a tots.

3.3.4 – OBJECTIUS DE L'ESPORT ESCOLAR

Els objectius de l'esport escolar són comuns, tot i així el paper de l'entrenador és fonamental a l'hora d'aplicar-los, ja que l'entrenador és qui tria si vol aplicar la metodologia competitiva, la metodologia educativa, o vol combinar aquestes dues, etc.

Els objectius es basen en tres patrons diferents:

3.3.4.1- OBJECTIUS DE L'ESPORT ESCOLAR PEDAGÒGICAMENT

Deixant a part la forma de realitzar-los, perquè cada entrenador, cada club i cada persona té diferències, estan orientats a l'educació integral del nen/nena i al desenvolupament harmònic de la seva personalitat. Hi ha moltes institucions que no mostren aquest interès o el mostren poc, i se centren únicament a guanyar o a millorar respecte a l'esport practicat.

Per tant, els objectius i les finalitats de l'esport escolar estan separades en:

- Medi personal i conducta motriu: S'han de tractar unes conductes biomotrius, psicomotrius i motrius lligades a la motricitat. En aquestes tres conductes es tracten totes les capacitats físiques dels nens, des de la velocitat (biomotriu) fins a la percepció de l'espai (psicomotriu). També es tracta la conducta cap a les habilitats i les destreses que representa cada individu (motriu), que poden ser la coordinació, la facilitat de contracció i relaxació, etc. Així doncs, hi ha una referència al propi cos i a la importància que té en l'esport.
- Medi circumdant i conducta motriu: Té un paper important en el sentit de la societat i de la cultura que hi ha, ens descriu la possibilitat educativa. L'ésser humà no només es mou per necessitats bàsiques, sinó que també ho fa per valors, interessos, motivacions, etc. Així doncs, també s'ha de tractar la perspectiva de l'anomenat moviment; entesa com a sentits higiènics, lúdics, expressius, creatius...

Per tant, l'objectiu principal d'aquests és aconseguir uns valors humans, mostrar una educació i una motivació amb l'esport. Es vol cercar la millora i no la victòria. La preocupació principal de l'entrenador no ha de ser la de modelar al nen/nena, sinó que ha de proporcionar-li una gran autonomia motriu que li permeti adaptar-se a varies situacions.

3.3.4.2- OBJECTIUS DE L'ESPORT ESCOLAR PEDAGÒGICAMENT I COMPETITIVAMENT

Aquest patró sorgeix un cop s'ha entès què és l'esport. S'estableix a una categoria més elevada. Pel meu punt de vista, abans s'ha d'haver practicat un esport escolar únicament pedagògic, o bé tenir clar aquests conceptes.

El sentiment positiu pel que fa a la competició és l'afirmació d'un mateix o també, conegut per 'Bouet' les motivacions dels esportistes. L'objectiu principal d'aquest és el plaer de sentir-se fort (físicament i moralment), de superar-se, sobrepassar l'obstacle exterior, vèncer l'adversari... Ara bé, aquest objectiu s'ha de dur a terme mitjançant l'anomenat "fair play" en el qual tot i vèncer l'adversari s'han respectat les regles de manera noble. Per tant, la competició ben orientada és educativa i motivant. Per exemple, la interacció amb l'adversari és una superació d'un mateix; l'entrenament és cercar la perfecció, l'aprenentatge i la convivència; la valoració de l'esforç és cercar l'excel·lència.

3.3.4.3- OBJECTIUS DE L'ESPORT ESCOLAR COMPETITIVAMENT

Aquest últim patró té com a objectiu principal guanyar. Hi ha un rendiment elevat i es busca una especialització ràpida. Hi ha una passió que genera la competició, que estimula la seva pràctica. Convé no malinterpretar l'agressivitat amb la violència. En l'esport en el qual hi ha una competitivitat, hi haurà de segur una agressivitat individual, d'equip, etc. però el que no pot haver-hi, encara que sovint es dona, és una violència on se sobrepassa l'agressivitat.

4.- L'EDUCACIÓ FÍSICA

4.1- QUÈ ÉS L'EDUCACIÓ FÍSICA?

L'educació física vol arribar a la formació integral de la persona, partint del treball físic concebut dins d'un programa educatiu, que cerca la millora física de l'individu, formant i conservant el seu cos sa, vigorós, harmònic i útil, alhora que el sotmet a una disciplina moral i mental. L'educació física no és un esport, però és indispensable per a tota especialització esportiva.

(Mirar annexos 1A)

4.2- OBJECTIUS GENERALS DE L'EDUCACIÓ FÍSICA

L'educació física té com a objectius principals aquells que fan referència a l'individu; tractant les capacitats cognitives, motrius, afectives, socials i inserció social.

Per tant, hi haurà unes fonts de l'educació física basades en:

- L'epistemologia: Lògica interna de les disciplines, s'ha d'entendre l'elecció i l'harmonització dels continguts i els objectius anteriors.
- La psicologia: Estudi personal i del procés d'aprenentatge, en el qual hi ha el principal factor de l'individualització del procés d'ensenyança.
- La pedagogia: Es tracta la situació educativa amb els seus pressupòsits i finalitats.
- La sociologia: Concreta i emmarca les coordenades d'espai-temps de l'entorn social.

4.3- L'EDUCACIÓ FÍSICA DURANT L'EDUCACIÓ INFANTIL (nens de 4 a 6 anys)

Com s'ha anat dient, els nens d'aquesta edat tenen unes capacitats bàsicament biològiques, afectives, socials, cognitives i motores. És a dir, comencen a créixer, mostren un sistema de valors cap als adults, tot i ser egocèntrics necessiten jugar amb altres companys, mostren un coneixement simbòlic i màgic, i finalment es decanten més o menys cap a l'esportivitat depenent de cada nen. Així doncs, aquests nens han d'aconseguir una realitat motora partint de la maduració dels patrons bàsics i de la vivència simbòlica de la realitat; la psicomotricitat.

5.- EL BASQUETBOL ESCOLAR

El basquetbol escolar s'estén dels 3 o 4 anys fins als 12 aproximadament. En aquest apartat però, es fa referència únicament a l'edat compresa entre els 4 i els 6 anys; és a dir, el p4 i el p5 de l'educació infantil.

5.1- LES METODOLOGIES D'ENTRENAMENT

El basquetbol escolar es practica a la majoria d'escoles de forma extraescolar. Aquesta activitat, ja sigui feta pel club o bé per l'escola, es decanta, com ja hem dit, depenent de

l'entrenador i els objectius que vulguin obtenir tant ell com el club o l'escola, cap a un dels dos tipus d'esports escolars.

Així doncs, hi ha l'escola de basquetbol que tracta una metodologia pedagògica complint la majoria de les característiques de l'esport escolar pedagògic i altres que tracten una metodologia competitiva, complint també la majoria de les característiques de l'esport escolar competitiu.

5.2- LES METODOLOGIES D'ENTRENAMENT PORTADES A LA PRÀCTICA

És obvi que tot entrenament que es prepara un entrenador dirigit als nens d'aquesta edat, mai s'acabarà fent al cent per cent durant la seva sessió. L'explicació d'aquest fet és tan simple com veure que els nens no són ni màquines ni robots, i per tant, sempre poden sorgir inconvenients, es fan bromes entre ells, a molts nens pot ser que no els surti del tot bé l'exercici i s'hagi d'allargar el temps per tractar-lo, etc.

Així doncs, si es tracta una metodologia competitiva, alguns entrenadors veuran que, a vegades, no es pot aconseguir el que ells s'havien proposat i per tant, cediran una mica el seu nivell en circumstàncies d'entrenaments. No obstant, no deixaran de basar-se en el basquetbol i seguiran els objectius i les característiques de la seva metodologia.

Com ja hem dit, els nens no són màquines ni robots, i durant la sessió a més de sorgir inconvenients o fer bromes, també pot ser que algun cop als nens els vagi més bé del compte l'exercici establert en aquell moment, i se'n millori l'exercici.

Així doncs, si es tracta una metodologia pedagògica, alguns entrenadors veuran que, depenent dels exercicis, es pot aconseguir un nivell més alt del que tenien establert, i augmentaran el seu nivell en aquelles circumstàncies. No obstant, han de veure que per molt que alguns nens mostrin un millor entrenament que uns altres, han de seguir complint els seus objectius i respectar la metodologia i les característiques de l'esport pedagògic.

En definitiva, veiem que encara que ens haguem plantejat uns objectius, una metodologia i unes activitats concretes per a una sessió, cada nen i cada entrenament és un món, i que per tant, cal saber ser flexible.

Aquest fet, no és dolent. Els nens veuen que es troben en situacions diferents, i mica en mica, a partir de l'observació dels entrenaments anteriors i també dels seus comportaments, se'ls podrà anar encaminant cap a l'objectiu principal de l'extraescolar; mètode pedagògic o mètode competitiu.

(Mirar annexos 1C)

6.- EL BASQUETBOL ESCOLAR A NAVARCLES

6.1- ESCOLA DE BÀSQUET NAVARLCES 2009-2010

El basquetbol escolar a Navarcles és tractat des dels 4 fins als 12 anys; i per tant, hi ha tres categories; la iniciació al basquetbol o també anomenat basquetbol escolar, l'equip Pre-mini (3er i 4rt de Primària), i el Mini (5è i 6è de Primària).



La iniciació al basquetbol està compresa en edats des dels 4 fins als 8, ja que es tracta a partir de p4 fins a 2on. I aquest any, també hi ha tres nens de 3er de primària que han començat fa relativament poc i amb els Pre-Mini no gaudien a causa del nivell.

Aquests nens, per tal que puguin tenir una bona base i durant el curs es puguin expressar correctament i amb normalitat, sense sentir-se incòmodes entre ells, discriminats pel nivell o fins i tot sentir-se superiors i anar amb prepotència, s'han fet tres grups repartits per edats. El primer d'ells, és de 9 nens de p4 i p5, el segon és de nens de 1er i el tercer és d'uns quants nens més de 1er, els de 2on i els de 3er. No obstant, els escalfaments i alguns exercicis els fem plegats per a què els jugadors es relacionin entre ells i també ho facin cada una de les entrenadores dels grups esmentats.



Presentació Club Bàsquet Navarcles el desembre del 2009

6.2- LA METODOLOGIA APLICADA

Un cop vistes les maneres d'entrenar sobre un equip que practica un esport col·lectiu com podria ser el basquetbol, el futbol, el hoquei... sempre s'ha de seguir una metodologia. Aquesta no ha de ser, necessàriament, la mateixa a tot arreu; però sí que ha de partir d'uns principis comuns i sobretot, ha de tenir uns arguments correctes, lògics i vàlids.

La metodologia que s'aplicarà durant tot el curs al grup de 4 a 6 anys de l'Escola de Bàsquet Navarcles és pedagògica. Aquesta tracta molts dels punts de l'esport pedagògic, però també hi intervenen parts fonamentals de la psicomotricitat i conceptes de l'educació física.

Així doncs, la metodologia aplicada als nens de l'Escola de Bàsquet Navarcles es barrejarà amb totes les finalitats que ajuden a què l'esport afecti positivament al nen. Algunes de les finalitats principals són la motivació i la diversió, també es valora l'aprenentatge, el fet de saber guanyar i el fet de saber perdre...

De fet, aquestes finalitats ja siguin de marge social, de marge "tècnic", de marge personal, etc. s'han de procurar tractar totes i d'una manera proporcional ja que així el nen pot tenir un bon ideal sobre els beneficis de l'esport.

6.3 – OBJECTIUS PRINCIPALS

Com és lògic, abans d'aplicar un treball i un mètode a un grup d'esportistes s'ha de tenir una pauta per saber què cal fer i perquè cal fer-ho.

Durant aquest curs a l'Escola de Bàsquet Navarcles, els objectius més bàsics seran representats en dues parts molt importants. Aquestes són:

- Part Psicològica: Aquesta part està pensada per treballar-la sempre de manera indirecta, és a dir, sense que els nens se n'adonin o facin un exercici únicament d'aquesta activitat. No obstant, els primers dies d'entrenament es treballaran directament per tal d'adquirir una bona i principal "socialització" entre tots els jugadors de l'equip.

Aquesta socialització és un punt molt important en el qual el nen/nena ha de saber expressar-se, comunicar-se i sobretot li ha de servir per passar-s'ho bé amb els altres. Una altra propietat molt important és la “motivació” que ha de sortir principalment de l’entrenador i s’ha de mostrar cap als seus jugadors; posteriorment, aquests nens, també aprendran a tenir-la de manera individual i també entre ells. Aquesta motivació doncs, es podrà dur a terme si hi ha un “respecte”; un respecte no només personal i material, sinó també sobre la victòria i la derrota.

I una última propietat és aquella que es tracta de forma indirecta i progressiva; és a dir, que s’ha de notar la millora amb el temps i aplicar-la de mica en mica, ja que sobre els nens, sovint, no resulta fàcil. Aquesta és la “d’ajudar i demanar ajuda” i també s’ha d’intentar aconseguir que els nens guanyin una petita “intel·ligència estratègica” (és més difícil, però). *(Mirar annexos 1A i 1B)*

- **Part Motriu:** Aquesta part es treballarà sempre de manera directa. Primerament es partirà d’un “coneixement del propi cos”, d’una “coordinació”, d’un “equilibri” i d’una “lateralitat”. Aquestes quatre capacitats es tractaran a les primeres sessions i a partir d’aquestes, com és lògic, sempre sortiran al llarg dels entrenaments de manera indirecta. Així doncs, aquestes es treballaran a partir del bot, fent jocs d’escalfament, passant per sobre les línies, etc.

A més, cada vegada s’aniran afegint més capacitats a treballar i a desenvolupar. Les més tractades seran, per exemple; “l’habilitat”, que sempre ha estat intervenint a molts dels exercicis, però també s’ha tractat directament amb un parell de sessions de psicomotricitat. També hi ha hagut el “ritme”, que pot reflectir-se amb música o fent un senyal sonor. “L’orientació en l’espai i en el temps” és un punt important a tractar ja que l’espai fa determinar una mica el seu estat emocional, és a dir, si estan en un lloc molt ampli i sense límits tindran tendència a estar més esverats que no pas si tenen un límit d’espai com poden ser les línies del camp de basquetbol. Finalment també es tractarà “l’agilitat” i “la flexibilitat”, que van molt lligades entre elles.

6.4 – ELS PETITS ESPORTISTES

La temporada d'aquest equip escolar de basquetbol va començar el dia 1 d'octubre. Com ja s'ha dit, aquesta activitat extraescolar es realitza amb un grup de nens entre els quals hi ha una gran diferència d'edat, i per tant, també és diferent a l'hora de tractar les capacitats motrius. Així doncs, el primer dia vam fer un entrenament conjunt per saber exactament el nivell i no fer cap equivocació a l'hora de fer els tres grups esmentats anteriorment.

El dia 6 d'octubre es van iniciar les sessions d'entrenament al grup de nens de P4 i P5, és a dir, de 4 i 5 anys. Aquest grup està format per vuit nens i una nena:

1. Gerard Cànovas Orenes: P5, 5 anys.
2. Pol Morell Esquirol: P5, 5 anys.
3. Marc Morell Esquirol: P4, 4 anys.
4. Guillem Rodriguez Espinal: P4, 4 anys.
5. Pier Luigi Loor Cedeño: P4, 4 anys.
6. Damià Diaz González: P5, 5 anys.
7. Carla Ferrer Ruiz: P4, 4 anys.
8. Joel Cadevall Jurado: P5, 5 anys.
9. Marc Garrido Cardona: P5, 5 anys.



Un dels crits finals d'entrenament de tot l'equip dels petits esportistes

6.5 – LES SESSIONS APLICADES

Les sessions es van iniciar el dia 6 d'octubre i es van acabar el dia 3 de desembre, amb un total de 16 sessions.

Cada sessió ha ocupat un dia d'entrenament, en un horari establert de 17:30 a 18:30 els dimarts i els dijous. (*Mirar Annexos 3*)

Durant cada una de les sessions s'ha establert un desenvolupament dividit en tres parts:

- Escalfament: L'escalfament està separat en dues parts.
 - La primera és un escalfament general en el qual es tracten jocs de grup per tal de començar a córrer i situar-se; es fa amb els tres equips junts (des de P4 fins a 3er).
 - La segona part és un escalfament que va lligat amb el primer, però aquest ja es fa només amb l'equip dels petits esportistes. Aproximadament, l'escalfament dura una mitja hora; uns 15 minuts la primera part, i 15 més aquesta segona. Tot i que a vegades, una part és més llarga que l'altra o es fa només un únic escalfament.
- Part Principal: La part principal tracta directament els objectius de la sessió. Aquesta part normalment dura entre 25 i 35 minuts; depenent també del temps de la primera i la segona part de l'escalfament establert pot ser que es redueixi.
- Tornada a la calma: Aquesta és l'última part i té com a finalitat calmar els nens i reduir l'energia que han després durant tot l'entrenament. Dura uns 10 minuts i sempre són exercicis de relaxació; algun cop però, són exercicis de pilota molt suaus.

6.5.1 – EXPLICACIÓ DE LES SESSIONS APLICADES

Hi ha un nombre total de 16 sessions. Aquestes sessions han anat fent una progressió a nivell motriu i també a nivell social i psicològic.

Per tant, les sessions s'han tractat de la manera següent:

- SESSIÓ 1 i SESSIÓ 2

Aquestes dues sessions tenen com a objectius la socialització entre els jugadors i l'entrenadora, i també el coneixement del propi cos. La part motriu ha estat ben realitzada, ja que hi ha bona mobilitat a nivell de cos. Entre ells, tot això, hi ha xocs i mostren lentitud.

En la part social i psicològica, mostren vergonya i timidesa davant el primer escalfament amb tots els grups i un cop estem només l'equip no n'hi ha tanta, però falta concentració. A més, hi va haver una "baralla" entre dos jugadors per decidir el material. També n'hi ha hagut dos més que no han volgut fer cap exercici, no gaudeixen i entre ells també es barallen i molesten als companys. Però a tots els agrada molt la tornada a la calma; ho demanen amb interès.

- SESSIÓ 3, SESSIÓ 4 i SESSIÓ 5

Aquestes tres sessions tenen com a objectius tractar l'equilibri i la coordinació, tant de grup com de manera individual; a més es tractarà la lateralitat amb bot i sense.

La part motriu ha estat força bé, el bot és controlat per alguns jugadors, però la lateralitat i part de coordinació els costa més a tots. Es segueix un ordre similar a les sessions anteriors. A més, com és lògic, mostren molt poca intel·ligència estratègica.

En la part social i psicològica la vergonya amb els grups més grans ha anat marxant, i entre l'equip ja no n'hi ha gens! A més, a la sessió 5 ja hi ha una mostra de participació més general i no s'ha tornat a donar cap baralla entre aquells dos jugadors.

- SESSIÓ 6, SESSIÓ 7, SESSIÓ 8 i SESSIÓ 9

Aquestes quatre sessions tenen com a objectius tractar el bot juntament amb el coneixement de l'espai i el temps. També hi intervindrà doncs, l'habilitat.

La part motriu ha anat millorant. El bot al principi els costava i tenien dificultat per fer exercicis ja que perdien la pilota amb facilitat i els costava moure's ràpidament juntament amb l'acció de botar. No obstant, a les últimes sessions el bot ha millorat molt i ja no perdien les pilotes. A més, durant un dels exercicis de bot en el qual jo he participat, per tal d'ensenyar amb quina mà i cap a on s'ha de botar, tots els nens han posat molta concentració, i com a tal, els ha sortit un molt bon exercici.

En la part social i psicològica cada vegada milloren més amb el tema de la participació i del respecte que s'han de mostrar entre ells. En aquestes sessions, a més, els nens demostren tenir una bona imaginació. Aquest fet d'imaginar i pensar, els fa realitzar decisions per ells mateixos (tot i que també ha sigut a través de l'ajuda de l'entrenadora; és obvi que els costi decidir). A més, a la sessió 7 es van explicar algunes posicions del camp i a les següents sessions (8 i 9) es van demanar altre cop, i encara les recordaven.

- SESSIÓ 10 i SESSIÓ 11

Aquestes dues sessions tenen com a objectius practicar les passades tant a l'hora de rebre-les com a l'hora de fer-les. Per tant, hi ha una coordinació i una reacció. Cal tenir present també tots els temes treballats fins ara (bot, coordinació, habilitat...).

Pel que fa a la part motriu de la passada els és molt més fàcil fer la passada que no pas rebre-la bé. Tot i així, un cop es fixen en com col·locar les mans els és més fàcil rebre correctament. En la part social i psicològica els nens ja es porten bé entre tots, i no tenen vergonya amb cap dels grans, al contrari, decideixen ells mateixos fer exercicis entre ells. A més, han guanyat molta concentració amb els jocs.

- SESSIÓ 12, SESSIÓ 13 i SESSIÓ 14

Aquestes tres sessions tenen com a objectiu tractar la psicomotricitat i altre cop de manera indirecta la socialització i la relació entre tots els jugadors ja que es fan amb tots els grups de l'Escola de Bàsquet Navarcles.

La part motriu, doncs, és basada en jocs. Els jocs d'escalfaments són amb participació seguida: hi ha d'haver comunicació entre els equips establerts, etc. I la part principal segueixen sent jocs similars als de l'escalfament, o també exercicis amb pilotes gegants o pilotes petites.

En la part social i psicològica han estat més esverats i costava més aconseguir una concentració perquè eren molts jugadors. Ara bé, amb els jocs d'escalfament, o jocs on els nens, a més de fer un treball motriu, han de pensar o imaginar han tingut molta més concentració ja que gaudien molt. També, a l'hora de fer exercicis de competició o concursos, com pot ser llançar una pilota o el joc de passades, els nens no fan trampes (tot i que els més grans busquen només guanyar i algun cop n'intenten fer alguna); però en general intenten gaudir al màxim.

- SESSIÓ 15 i SESSIÓ 16

Aquestes dues sessions tenen com a objectiu fer uns entrenaments en els quals es tractin tots els coneixements adquirits fins ara. Així doncs, es reflectiran tots els conceptes.

La part motriu tracta, a partir de circuits i relleus (tots alhora), el bot, les passades, la coordinació, l'habilitat, la concepció del propi cos, etc.

La majoria recordaven que s'ha de botar, per molt que costi una mica més, o que les passades s'han de fer mirant el company i amb un cert ordre, etc. El tir a cistella no s'ha practicat mai directament, però sí en circuits, exercicis... si acaba tirant i als nens, els agrada; a més, se'n surten molt bé per no haver-ho practicat directament.

En la part social i psicològica han estat concentrats i a l'hora de fer els circuits han sabut seguir un ordre tot i que algun cop hi ha hagut discussions breus pel torn a triar; és una acció que s'ha anat millorant també, però que sempre torna a sortir amb menys nivell.



Començant pel nen de la samarreta verda i cap a la dreta: 2,7,4,9,1,6,5,8 i 3.

6.6 – LES GRAVACIONS APLICADES

Durant aquest trimestre de la temporada, a part de les sessions aplicades als nens, també hi ha hagut dos dies d'entrenament on si ha establert una pràctica tractant exercicis de tota mena; de bot, de passades, de ritme... Aquesta pràctica però, segueix tenint la mateixa estructura que les de les sessions.

S'han gravat per poder saber el nivell que tenien els nens inicialment i el nivell que tenen passades les 16 sessions.

La primera gravació es va fer el dia 22 d'octubre del 2009 i la segona el dia 10 de desembre.

Un cop feta la primera gravació ja havien passat algunes sessions, i per tant, els nens tenien algun concepte adquirit de les sessions passades.

6.6.1 – EXPLICACIÓ DE LES PRÀCTIQUES APLICADES

La pràctica inicial i la pràctica final tenen exactament els mateixos exercicis i estan repartits en un “escalfament”, una “part principal” i la “tornada a la calma”. Aquestes, com ja hem dit, tracten tots els conceptes que es practicaran o s’han practicat durant aquest trimestre.

L’objectiu de les dues pràctiques és mostrar si hi ha hagut una millora motriu o no per part dels nens dins l’especialització esportiva del basquetbol.

Per veure si hi ha hagut aquesta millora, s’han gravat les dues pràctiques i posteriorment es compararan a nivell motriu.

En canvi, la part social o psicològica d’aquestes dues pràctiques no es veu reflectida directament amb el videoclip ja que aquest només s’utilitza per mirar el progrés que s’ha obtingut. Ara bé, la manera en què els nens es comportaven, la manera en què es fa l’escalfament o fins i tot la part final de la pràctica reflexa el seu comportament i l’actitud que mostren entre els companys. A més, durant cada un dels exercicis gravats, es veuen les cares dels nens i les expressions que fan, i per tant, també es veu si mostren o no motivació i respecte.




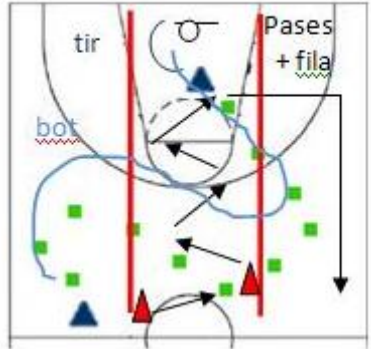

Explicació d’un dels exercicis establerts a les dues pràctiques.

Els exercicis de les pràctiques han estat els següents:

DATA	22 Octubre 2009	Pràctica n	01
DATA	10 Desembre 2009	Pràctica n	02

ASSISTÈNCIES									
JUGADOR	Neix.	Edat	Si	No	JUGADOR	Neix.	Edat	Si	No
Gerard Cànovas			X		Damià			X	
Pol Morell			X		Carla Ferrer			X	
Marc Morell			X		Joel			X	
Guillem Rodriguez			X		Marc Garrido			X	
Pier			X						

MATERIAL NECESSARI				
Pilotes de goma	Cons			

DESENVOLUPAMENT DE LA PRÀCTICA	
1. ESCALFAMENT	
<p>Amb la música tots els jugadors comencen a córrer per la pista sense pilota, quan la música s'atura aquests han de fer una estàtua. Tornem a engegar la música, i s'augmenta el ritme. Hi ha unes repeticions per donar motivació i noves oportunitats els que han tardat una mica a reaccionar.</p> <p>El mateix exercici però amb pilota; boten per la pista i quan la música para es torna a fer una estàtua diferent amb la pilota agafada. El mateix nombre de repeticions.</p>	
2. PART PRINCIPAL	
<ul style="list-style-type: none"> - Equilibri: Hem de botar fent un zig zag amb sis cons. A la 1 ens parem a peu coix; a la 2 també però amb l'altre peu. A la 3, ens posarem de genolls a terra. A la 4 baixarem sense posar el cul a terra. A la 5 el toquem amb la mà dreta; a la 6 amb l'altra mà. - Bot: Circuit dibuixat amb blau[nen]+verd[cons]; Hem de seguir els cons sense perdre la pilota - Passades: Circuit vermell. Per parelles, ens fem passades fins arribar a tirar a cistella. 	
3. PART FINAL; TORNADA A LA CALMA	
<p>Per relaxar-nos farem un exercici on traurem tota l'energia guanyada durant aquesta pràctica. Una rotllana i ens assentem. No hem d'oblidar que l'objectiu és relaxar-nos, i per tant, tancarem els ulls. Flexionarem els genolls, i els començarem a moure suaument; posteriorment, ens estirarem amb les cames estirades; les mans a terra, n'aixecarem una molt lentament i després l'altra. Fem veure que prenem el sol. Finalment obrirem els ulls, i ens aixecarem a poc a poc (primer assentats, després drets)</p>	

● PRÀCTICA INICIAL

L'escalfament:

L'escalfament com s'ha vist anteriorment, es divideix en dues parts. L'exercici és el mateix però un es fa sense pilota, i al següent se li afegeix aquesta.

La primera part, és a dir, la part sense pilota, s'observa amb claredat que hi ha una falta de coordinació juntament amb la part rítmica, però que només en falla un o dos per aturada de música. A més, la imaginació i la creativitat que demostren alhora de fer les estàtues és molt bona i positiva.

La segona part, ja si afegeix la pilota i per tant, hi ha la necessitat de botar i haver de coordinar a més de manera rítmica, la parada i el control de la pilota. Així doncs, s'observa que no només són un o dos nens els que perden amb facilitat la pilota o que la majoria de nens paren més tard un cop la música ja s'ha aturat, etc... La imaginació i la creativitat segueix sent molt bona i positiva; a més, amb aquesta fins i tot fan estàtues fent veure que tiren a cistella, que fan una passada a un jugador, etc...

De cara a la part psicològica en aquest exercici, els nens mostren una bona iniciativa per fer-ho i no hi ha inconvenients en cap moment, al contrari, sempre es mostra una il·lusió i una motivació en aquest exercici.

La part principal

Aquesta part està dividida en tres parts, de manera que a cada una d'elles es tracta més una finalitat que no pas una altre.

*El primer exercici que es tracta és "l'exercici d'equilibri" on l'objectiu és tenir una coordinació i un equilibri passant per sis cons botant. S'observa que aquests objectius costen de complir, ja que tots o la majoria dels nens no boten durant el recorregut i se'ls hi ha de dir constantment que ho facin. A més, quan boten se'ls hi escapa la pilota amb facilitat i al realitzar una de les activitats al con, ja sigui posar-se a peu coix o bé tocar-lo amb la mà, perden la concentració o no recorden el que s'hi havia de fer, etc.

De cara a la part psicològica, cada un dels nens reacciona d'una manera diferent, tot i que entre elles hi ha semblances.

La semblança principal són els nervis que tenen per fer aquesta activitat, ja que la fan sols davant tot el grup i amb una càmera gravant. No obstant, se'n surten molt bé. El fet de passar per sis cons de manera creuada, els desorienta una mica i algun cop han de rectificar i tornar al con anterior. També hi ha altres nens que volen fer espectacle o destacar d'una manera "peculiar" en comptes de fer l'exercici correctament. A més, aprofiten per fer bromes o fets que no farien en aquest exercici si no hi hagués la càmera gravant.

*El segon exercici és "l'exercici de bot" en el qual han de seguir un recorregut i arribar a l'altra banda. La majoria deixen de botar en algun moment, i alguns perden la pilota una o més vegades. Altres, en canvi, fan bé l'exercici ja que boten i no perden la pilota cap vegada. De cara a la part psicològica, els nens també tornen a actuar d'una manera diferent. La manera d'expressar-se a l'hora de fer el recorregut indica que no ho fan amb facilitat, ja que estan tensos, o en alguns trams redueixen la velocitat, per por de perdre la pilota. Tot i així, la resta molt bé; s'han comportat, s'han animat entre ells mentre un jugador feia l'exercici, etc. No obstant, hi torna haver la presència de la càmera tot i que d'una manera més reduïda ja que no es distreuen tant.

*El tercer exercici és "l'exercici de passades": per parelles, s'han hagut de fer passades i arribar a tirar a l'altra cistella. Entre ells les passades no són bones, ja que les fan molt bombejades o a vegades no la passen allà a on toca, però tot i així, hi ha parelles que ho acaben fent molt bé ja que no perden la pilota i fins i tot acaben corrent fent-se aquestes passades. En canvi, altres van molt lents a fer l'exercici però no perden la pilota en cap moment. I altres intenten fer-ho corrent, però se'ls escapa algun cop la pilota a l'hora de controlar-la. Aquest fet és normalíssim ja que les pilotes són de goma però també són grans, i els nens a més, no tenen una suficient coordinació per fer-ho tot correctament; córrer, passar la pilota, rebre la pilota, seguir corrent, mirar a on s'ha de passar... i la conseqüència d'aquesta coordinació és la pèrdua de la pilota.

De cara a la part psicològica, cada una de les parelles actuen també d'una manera diferent. Les primeres parelles tenen més ganes de fer l'exercici i es veu un cop l'han fet, ja que tot i que les passades són similars a les de tots els jugadors aconseguen arribar a tirar a cistella amb més facilitat que no pas les últimes parelles. L'actitud que mostren en aquest exercici és bona. Així doncs, els agrada jugar amb altres companys.

La tornada a la calma:

Aquesta part, com ja s'ha vist també a les sessions és una part que els agrada molt i en la qual hi mostren una concentració positiva. (*Mirar annexos 3*)

*Es fa una rotllana per aconseguir que els nens tornin a un estat de calma corporal i psicològica (treure la tensió i les energies que han adquirit fent totes les activitats durant l'entrenament). Tots els nens aconseguen relaxar-se al final de l'exercici, tot i que al principi n'hi ha que els costa.

*Un cop s'acaba aquesta part de l'exercici, toca fer "el crit" on volem demostrar que TOT l'equip ens ho hem passat molt bé i hem gaudit. Però sobretot, que si ho hem passat bé és gràcies a totes les persones que formen aquest l'equip.

● PRÀCTICA FINAL

L'escalfament:

L'escalfament com s'ha vist anteriorment, es divideix igual que a la pràctica inicial.

A la primera part, és a dir, la part sense pilota, s'observa una millora de la coordinació juntament amb la part rítmica, ja que tots els nens paren quan la música s'atura. La imaginació i la creativitat que demostren a l'hora de fer les estàtues, segueix sent molt bona i positiva.

A la segona part, s'hi afegeix altre cop la pilota i per tant, hi ha la necessitat de botar i haver de coordinar de manera rítmica, la parada i el control de la pilota. Així doncs s'observa que hi ha molt més bot, tot i que de tant en tant algun jugador para de botar o se li escapa la

pilota. A l'hora de coordinar amb la música, també hi ha hagut una millora, ja que els nens s'aturen amb més rapidesa i no hi ha gaire escapades de pilotes.

La imaginació i la creativitat segueix sent molt bona i positiva; amb aquesta, continuen fent estàtues fent veure que tiren a cistella, que fan una passada a un jugador, etc.

De cara a la part psicològica, en aquest exercici els nens han tornat a mostrar una iniciativa per fer-ho i a més, recordaven perfectament de quin joc es tractava. Així doncs, tampoc hi ha hagut cap inconvenient, al contrari, han seguit mostrant una il·lusió i una motivació en aquest exercici.

La part principal

Aquesta part segueix estant dividida en tres parts.

*El primer exercici torna a ser "l'exercici d'equilibri" en el qual mitjançant una coordinació i un equilibri s'ha de passar pels sis cons botant. Aquest exercici segueix costant, tot i que es nota una millora en el bot. Però tot i així, hi ha errades a l'hora de situar-se en els cons o també, hi ha algun nen que segueix sense botar. El fet d'estar concentrats, aquest cop també ha millorat una mica, tot i que en veure que els costava realitzar l'exercici, aquesta concentració la perdien ràpidament.

De cara a la part psicològica, cada un dels nens reacciona d'una manera diferent, i també, han reaccionat diferent en aquest que no pas en la inicial. No obstant, entre elles, hi ha semblances. Ja no hi ha tants nervis per fer aquesta activitat, ja que entre ells se segueixen animant. En canvi, el fet de saber que hi ha la càmera gravant, sí que els segueix posant nerviosos. No obstant, se'n surten molt bé. El fet de passar per sis cons de manera creuada, els segueix desorientant i algun cop han de rectificar i tornar al con anterior. Però tot i així, els nens que a la primera avaluació volien destacar de manera "peculiar" sense fer bé l'exercici, aquest cop ja si han concentrat més i mostren, encara que poc, una millora.

*El segon exercici és "l'exercici de bot" on han de seguir el mateix recorregut i arribar a l'altra banda. La majoria no deixen de botar, tot i que alguns o l'agafen un segon i tornen a botar o la perden directament. Però aquest cop són la majoria els que fan l'exercici bé, ja que boten i no perden la pilota cap vegada.

De cara a la part psicològica, cada un dels nens tornen a actuar d'una manera diferent entre ells i també sobre ells mateixos en comparació a l'avaluació inicial.

En la manera d'expressar-se a l'hora de fer el recorregut, en general, ja si aprecia una facilitat. No estan tensos, però alguns jugadors segueixen reduint la velocitat per por de perdre la pilota. Han seguit animant-se entre ells mentre un jugador feia l'exercici, i també mostren una alegria en acabar l'exercici (molts cops, es tiren a terra expressament per mostrar-ho). A més a més, en aquest exercici, la presència de la càmera ja no és una font de desconcentració, sinó que la majoria dels jugadors fan l'exercici sense tenir-la present.

*El tercer exercici torna a ser "l'exercici de passades" en el qual, per parelles, s'han hagut de fer passades i arribar a tirar a l'altra cistella. Entre ells les passades són més bones; s'observen moltes més passades de pit que no pas bombejades (i el jugador que més fluixes les fa, és el Pier). A més, la pilota arriba allà on toca. El problema hi segueix sent amb la recepció d'aquesta passada, ja que la majoria de cops que s'han perdut pilotes en aquest exercici ha estat a causa de tocar la pilota en rebre-la però no saber-la controlar. Tot i així, totes les parelles han millorat respecte l'activitat anterior. Així doncs, a nivell general, acaben fent bé l'exercici. El ritme a l'hora de fer-se les passades no ha millorat gaire, ja que les parelles que al principi ho feien més ràpids han seguit amb la mateixa velocitat i els que anaven una mica més lents també han seguit igual. Cal recordar però, que el fet de no controlar del tot la pilota és normal, ja que les pilotes són de goma però també són grans i els nens no tenen ni han pogut adquirir una suficient coordinació per fer-ho tot correctament; córrer, passar i rebre la pilota, mirar l'espai... i la conseqüència d'aquesta manca de coordinació és la pèrdua de la pilota; però reduïda respecte a l'altra avaluació.

De cara a la part psicològica, cada una de les parelles actuen d'una manera diferent a l'altra avaluació; es nota una millora a l'hora d'ajudar-se entre els companys. Per exemple, amb la primera parella un jugador ajuda a situar a l'altre per saber el lloc on ha d'anar; o també una parella que al principi no es posaven d'acord amb qui tirava, han sabut arribar al final i ha tirat un d'ells sense problemes. Totes les parelles mostren un interès per fer l'exercici, cosa que anteriorment, una o dues parelles no mostraven. Així doncs, els agrada jugar amb altres companys, i a més, han anat aprenent a valorar-se entre ells.

La tornada a la calma:

*S'ha tornat a fer una rotllana per aconseguir tornar a la calma i relaxar-se després de l'entrenament. Tots els nens aconsegueixen relaxar-se al final de l'exercici, i aquest cop alguns estan més calmats que a l'anterior, però tot i així, els costa agafar aquesta calma.

En aquesta part, hi ha hagut una variació en un apartat, ja que a la inicial es relaxaven pensant que estaven a la platja, i en aquesta han hagut d'aixecar els peus amunt.

*Un cop s'acaba aquesta part de l'exercici, toca fer "el crit" amb el qual es vol tornar a demostrar, sessió rere sessió, que TOT l'equip ens ho hem passat molt bé i hem gaudit dels jocs i dels exercicis. Però sobretot, que si ho hem passat bé és gràcies a totes les persones que formen aquest equip.

6.6.2 – COMPARACIÓ DE LES PRÀCTIQUES APLICADES

Tant a la pràctica inicial com a la final els nens es desconcentraven a causa de la càmera que els gravava. Aquest fet, els feia desconcentrar no per estar nerviosos o per pensar "no em puc equivocar, que si ho faig malament.. no m'agradarà!" o "quedaré malament!" com passaria amb uns nens una mica més grans; sinó que es desconcentraven pel fet de voler donar espectacle o de destacar, ja que als nens els agrada molt rebre suport, que estiguin per ells, els mimin, els animin, etc. i la càmera, en aquells moments, era un dels millors mètodes per a què els nens sabessin que estaven fent una cosa important (tant per a ells mateixos, com de cara a l'activitat i l'entrenadora); així doncs, ELLS eren els protagonistes.

Aquesta resposta era lògica d'esperar, però la càmera no només ha aconseguit aspectes negatius com pot ser la desconcentració, sinó que també s'han obtingut aspectes positius com la motivació de tots els jugadors a l'hora de fer els exercicis i la participació en els jocs.

Ara bé, a la pràctica inicial dos o tres jugadors mostraven desinterès i poques ganes; dos d'ells han anat millorant al llarg de les sessions mentre que el tercer, ha seguit més o menys igual. Així doncs, sobre la motivació i l'interès amb les activitats s'ha pogut observar una millora molt positiva al llarg de les sessions.

També ha millorat el concepte de tractar-se bé entre els companys, d'ajudar-se i compartir. Es pot observar en els exercicis de passades, com ja s'ha dit abans, que entre els jugadors es posen més d'acord amb qui tira, o com es col·loquen perquè surti bé aquesta passada, etc.

El crit també és una manera d'aconseguir més unió entre els jugadors i un mètode que als nens els agrada. Penso que aquest concepte, que el van saber el primer dia d'entrenament, els va cridar molt l'atenció i sempre l'han volgut fer.

La comparació de manera general doncs, és molt positiva.

I de manera individual, penso que hi ha dos o tres nens que han millorat moltíssim respecte al seu nivell inicial; tres o quatre més que han millorat, tot i que el seu nivell ja era força bo en les sessions inicials, i per tant, no es nota una gran diferència. En canvi, dos dels jugadors es veu amb claredat que no han millorat gaire.

6.6.2.1 PER QUÈ NO HAN MILLORAT AQUESTS JUGADORS?

Personalment penso que aquests dos jugadors no han millorat per raons totalment diferents. Un d'ells, en Pier Luigi (l'hem anomenat a les pràctiques també) falta als entrenaments, ja que ha estat un total de 8 sessions seguides sense poder venir per motius personals. Però crec, que pot agafar el nivell de la majoria dels nens amb facilitat malgrat ser un dels més petits de tots; ja que, per sort, és un nen que li agrada aprendre i estar amb els companys. Cal tenir present també, que amb les poques sessions que ha fet, ha obtingut una virtut molt positiva que no s'ha reflectit directament al videoclip, però sí que ens ho ha transmès a tot l'equip; i és el seu concepte d'equip i companyerisme. És un nen de P4 i té un molt bon caràcter i una bona actitud. Així doncs, aquest companyerisme no només l'ha aconseguit amb el seu grup, sinó també amb els tres, és a dir, amb tot l'equip de l'Escola de Bàsquet. L'anècdota a explicar sobre aquest tema és: "en acabar un dels entrenaments, els vaig dir que anessin a beure aigua i tornessin. Ell, quan la majoria de nens ja estaven corrents per tornar de beure aigua o agafar les motxilles, em va agafar la mà i em va dir que l'acompanyes una mica més al mig de la pista. Allà em va demanar: ara toca fer el crit, oi?"

En canvi, un altre jugador gaire bé no ha millorat. Cal dir, però, que només ve a entrenar els dijous. Per tant, ha fet la meitat de les sessions; 8. Ha faltat el mateix nombre de sessions que el Pier, però aquest ha anat adquirint tots els conceptes, ja que cada un dels conceptes tractats dura un mínim de dues sessions (dimarts i dijous). Així doncs, és lògic que no millori tant com els altres nens que com a màxim hauran tingut un parell de faltes durant totes les sessions; però hauria de tenir una millora més gran que no pas el Pier.

Aquest nen no ha mostrat un interès molt gran ja que, molts cops, quan volia deixava de fer l'exercici o bé el feia amb desganes.

Ara bé, aquest nen, igual que tots aquells nens que practiquen un esport i que no mostren un gran interès en la pràctica de l'extraescolar corresponent, són capaços d'aconseguir també una millora; per menor que sigui.

6.7 – CONCLUSIONS DELS ENTRENAMENTS

Personalment he gaudit moltíssim. Recordo que el primer dia em va agradar pel fet de conèixer a uns nens que et transmeten moments màgics i satisfactoris, i que a més, es fan estimar. A més, sabia que compartiria molts altres moments amb ells, els quals volia i vull que siguin agradables i divertits; tant per mi, com per ells.

A mida que passaven els dies, els petits esportistes milloraven. Entre ells es portaven molt bé, començàvem a fer pinya i grup, aprenent el concepte d'ajudar i deixar-nos ajudar. Aquests fets i altres, m'han fet sentir orgullosa d'haver estat treballant amb aquests nens.

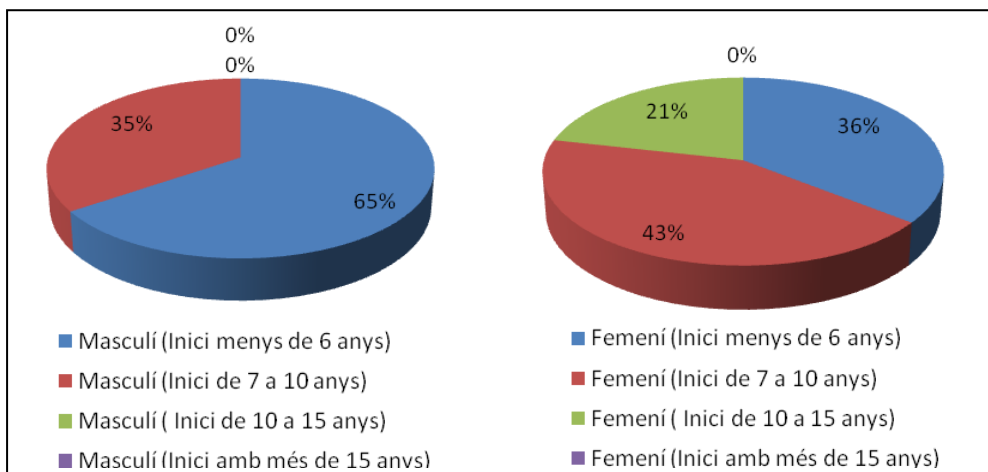
M'agradaria destacar un joc que hem fet varies vegades a l'escalfament general amb tots els grups; l'aranya. Aquest joc causa una motivació a nivell general, però alhora, tots els nens volen guanyar i alguns hi apliquen les trampes i les mentides. En acabar la primera partida, tres nens estaven disgustats per aquest fet, i vaig demanar que qui hagués fet trampes aixequés la mà. Ningú la va aixecar. Vaig mirar a tots els nens i els vaig recordar la partida. Llavors, un d'ells es va atrevir a aixecar la mà davant de tots els jugadors i dècimes de segons després, hi havia 9 o 10 mans més aixecades. Aquell dia, van entendre que si no es feien trampes, es jugava millor i es gaudia més del joc. Ho vam verificar amb una altra partida.

7.- ENQUESTES

Les enquestes han estat l'últim treball de camp per saber i intentar entendre per què els nens s'apunten a fer un esport i a quina edat l'inicien. Els quatre esports cercats són:

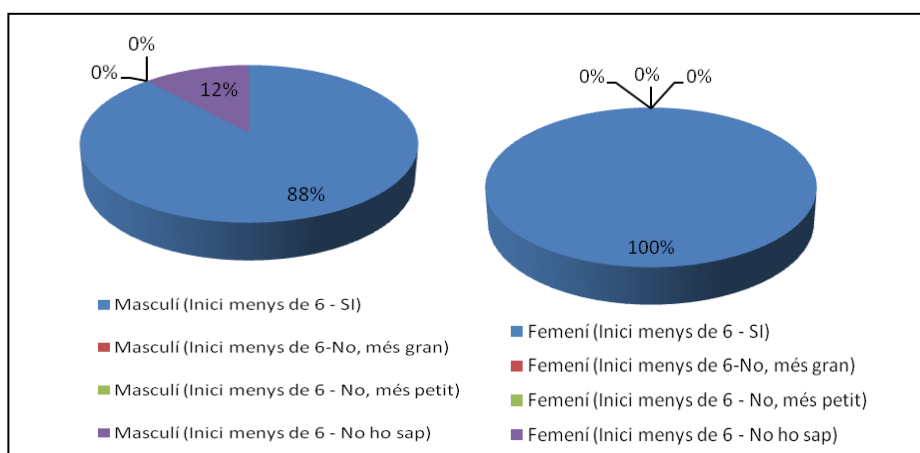
7.1.- HOQUEI PATINS

EDAT D'INICIACIÓ



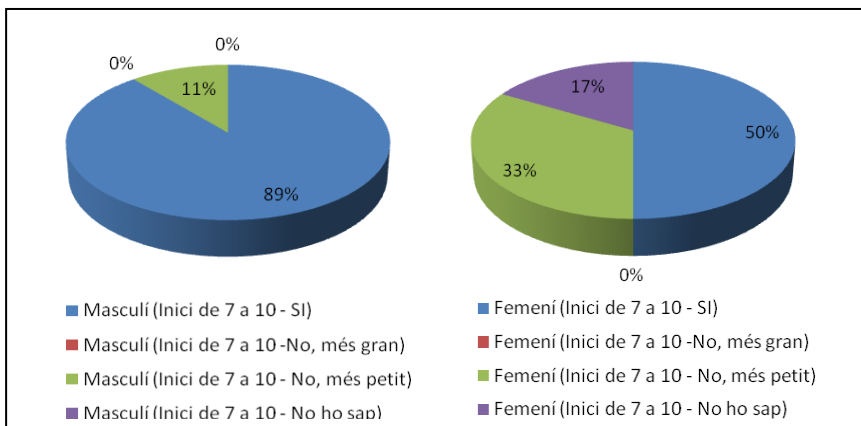
Hi ha la iniciació de 40 nens separats en 26 nens (masculí) i 14 nenes (femení). A partir d'aquí, s'ha mirat el tant per cent en què inicien l'esport cada un dels gèneres. S'observa doncs, que el hoquei és un esport d'iniciació primerenca amb el masculí, però en canvi amb el femení hi ha una tendència a iniciar-se més tard.

OPINIÓ DELS PARES SOBRE LA INICIACIÓ DELS SEUS FILLS A L'HOQUEI

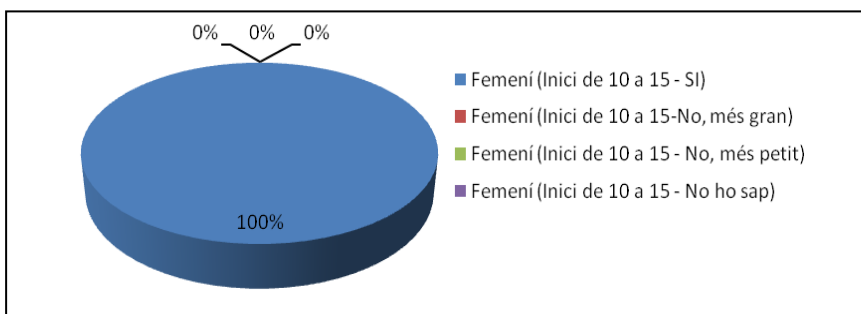


Tot i que el predomini de l'equip femení a hoquei amb menys de 6 anys no és molt gran, tots els que les han apuntat creuen que és l'edat correcta. En

canvi, en el masculí hi ha un gran percentatge que també creu com els pares d'aquestes nenes però alguns altres dubten de si realment és la correcta o no.



En aquest, en canvi, predomina l’edat correcta o bé també creuen que podrien haver començat de més petits; amb menys de 6 anys.

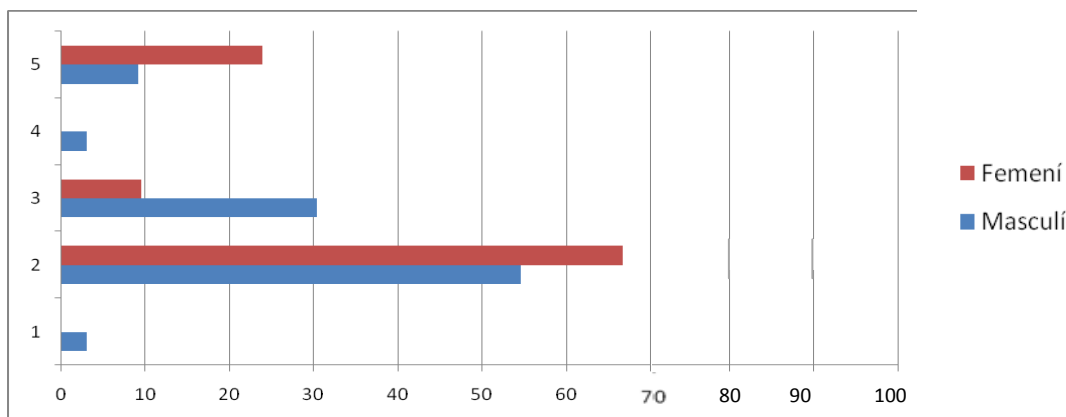


El hoquei femení, com ja s’ha observat, s’inicia més tard i per tant, molts pares creuen que també és correcte iniciar-ho en aquesta edat.

PER QUÈ HAS APUNTAT EL TEU FILL/FILLA A HOQUEI?

Es parteixen de 5 respostes diferents. Aquestes són:

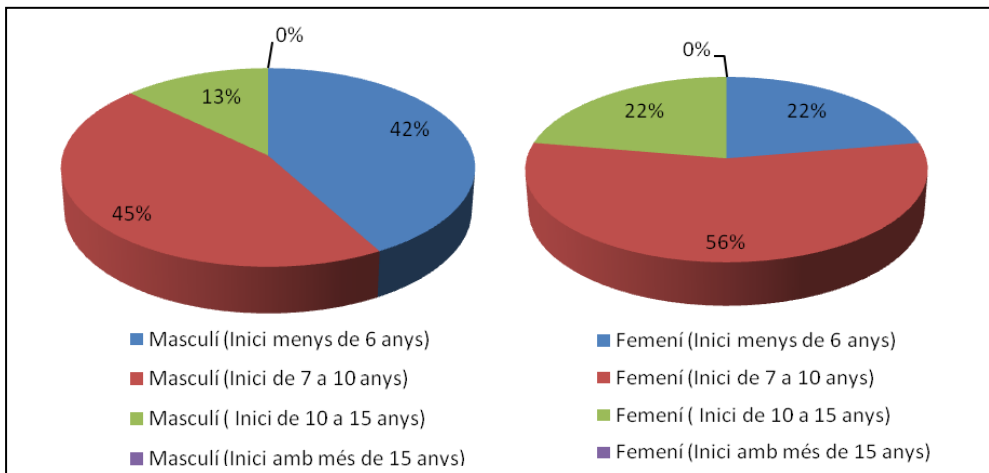
1. Perquè vull que de gran sigui un esportista d’elit, professional.
2. Perquè és molt important practicar esport, tant físicament com psicològicament.
3. Perquè el nen/nena ho demanava amb interès; li feia il·lusió
4. Perquè com que m’agrada aquest esport, també vull que li agradi a ell.
5. Perquè hi van amics, companys de classe, etc.



Aquest és, dels quatre esports, el més “agressiu” i amb algunes males influències de cara al comportament i s’observa també amb respostes dels pares de cara a les preguntes 1 i 4.

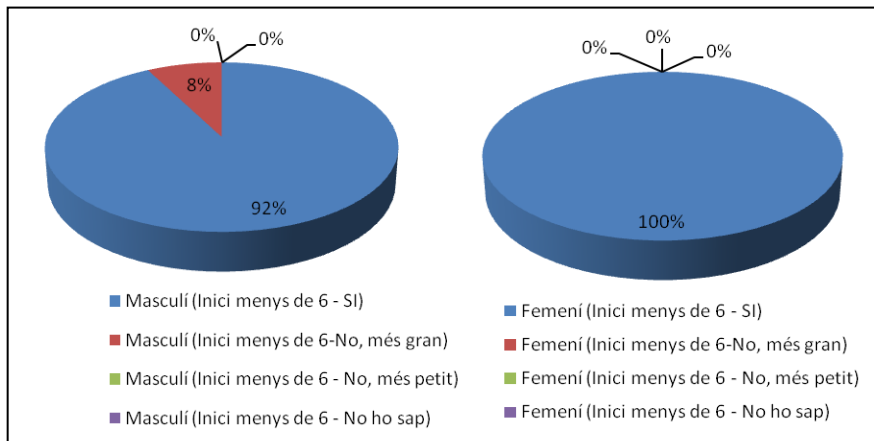
7.2.- BASQUETBOL

EDAT D'INICIACIÓ

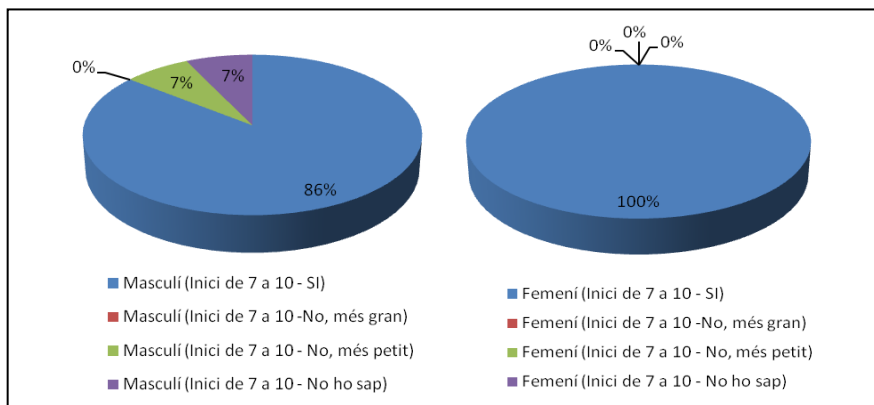


Hi ha la iniciació de 40 nens separats en 31 nens (masculí) i 9 nenes (femení). A partir d'aquí, s'ha mirat el tant per cent en què inicien l'esport cada un dels gèneres. S'observa, doncs, que el basquetbol és un esport d'iniciació molt àmplia tant a nivell masculí com femení.

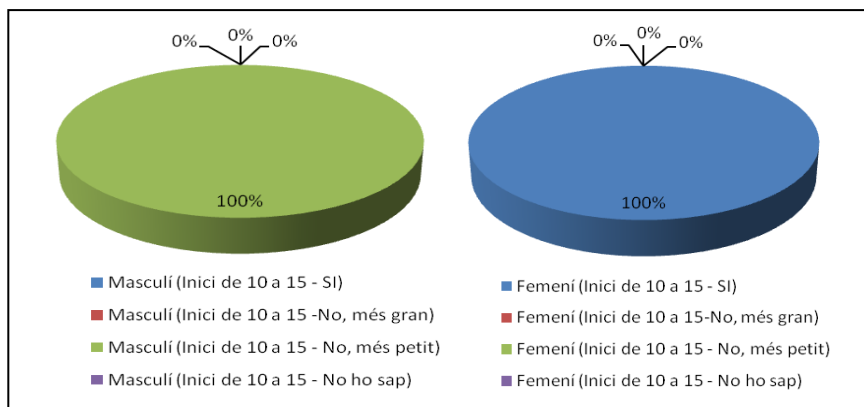
OPINIÓ DELS PARES SOBRE LA INICIACIÓ DELS SEUS FILLS A BASQUETBOL



El basquetbol és un esport que s'adapta a la majoria d'edats per iniciar-se. Per tant, la majoria de pares creuen que és correcta, tot i que alguns també veuen que és millor amb més edat, més de 7 anys.



Molts defensen que és correcta, però un nombre semblant als que creien que s'ha d'iniciar de més gran ara creuen que ho han de fer de més petits.

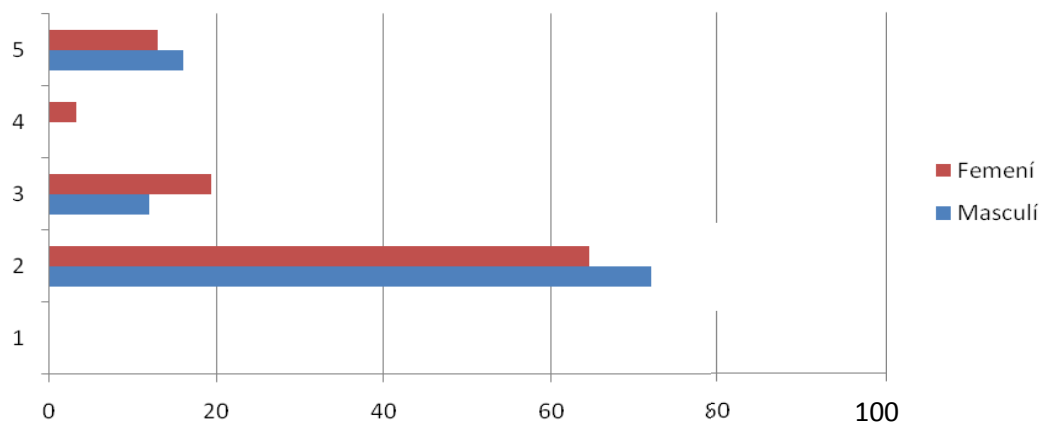


Aquesta és una enquesta una mica estranya, ja que amb els nois creuen que es podria iniciar de més petit, en canvi, amb les noies pensen que és l'edat correcta.

PER QUÈ HAS APUNTAT EL TEU FILL/FILLA AL BASQUETBOL?

Es parteixen de 5 respostes diferents on aquestes són:

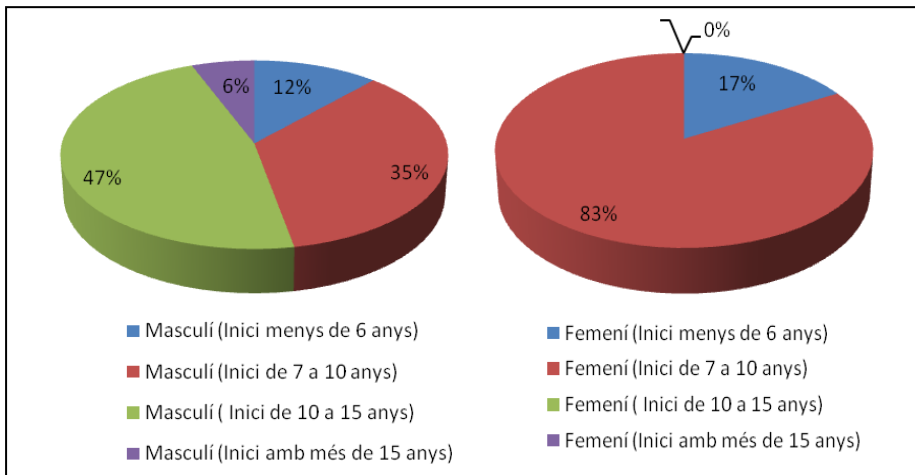
1. Perquè vull que de gran sigui un esportista d'elit, professional.
2. Perquè és molt important practicar esport, tant físicament com psicològicament.
3. Perquè el nen/nena ho demanava amb interès; li feia il·lusió
4. Perquè com que m'agrada aquest esport, també vull que li agradi a ell.
5. Perquè hi van amics, companys de classe, etc.



Aquests resultats mostren que és un esport en el qual guanya importància el fet de practicar un esport que els pot ajudar a nivell social i individual, d'una manera psíquica i física. També hi ha, amb molt menys percentatge però, una defensa cap al fet de practicar l'esport perquè el nen ho demanava i perquè hi van amics seus. Aquestes dues respostes també són correctes, sempre que es pugui portar un nivell de control sobre els nens a l'hora de realitzar l'activitat, ja que pot ser que ho demanin per aplicar un fet negatiu, etc. se'ls ha d'escoltar.

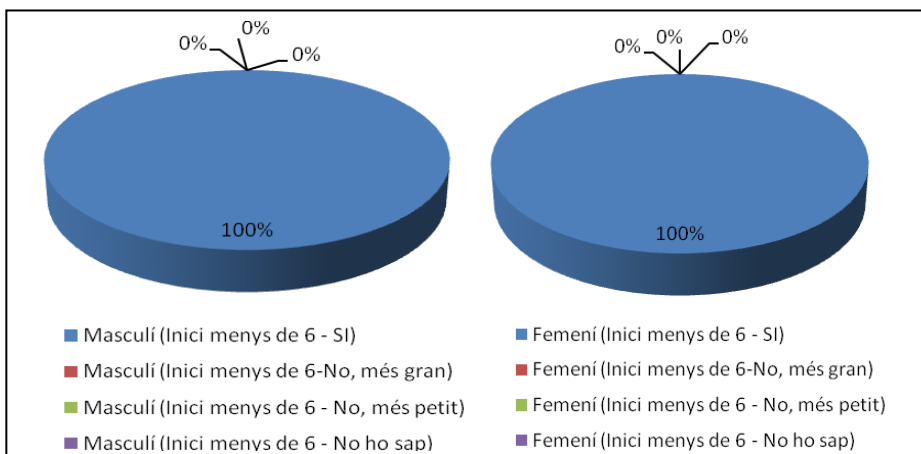
7.3.- BEISBOL

EDAT D'INICIACIÓ

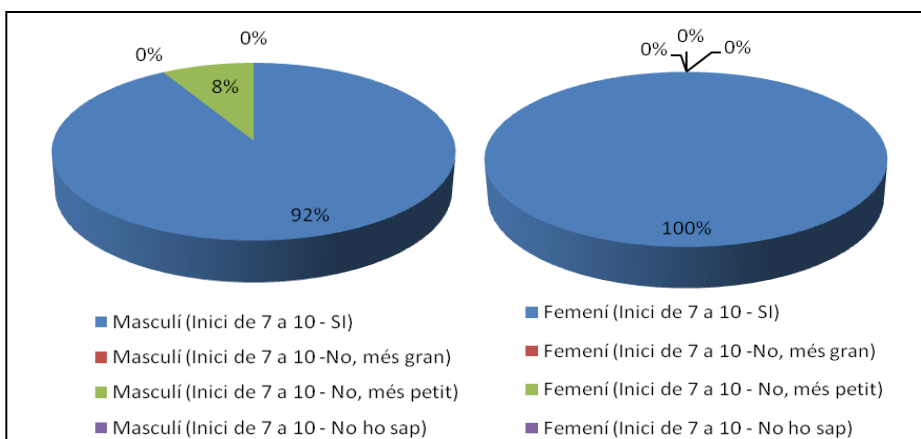


Hi ha la iniciació de 40 nens separats en 34 nens (masculí) i 6 nenes (femení). A partir d'aquí, s'ha mirat el tant per cent en què inicien l'esport cada un dels gèneres. S'observa, doncs, que el beisbol és un esport d'iniciació no primerenca, ni masculina ni femenina. A més, en el beisbol hi ha un domini del gènere masculí i no pas del femení.

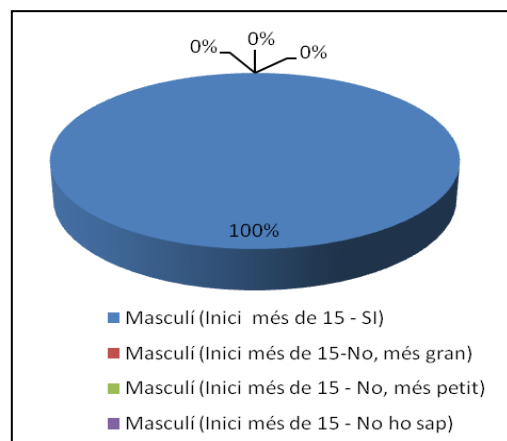
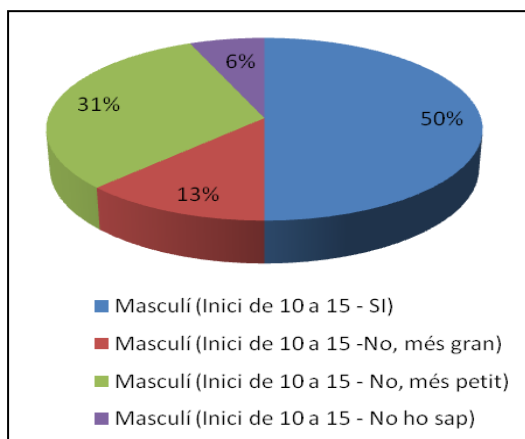
OPINIÓ DELS PARES SOBRE LA INICIACIÓ DELS SEUS FILLS AL BEISBOL



Partint del petit tant per cent de nens i nenes que ho iniciaren en aquesta edat, els pares creuen que és una edat correcta per iniciar-se.



Hi ha un nombre més elevat; tot i que alguns creuen que podrien començar de més petits.



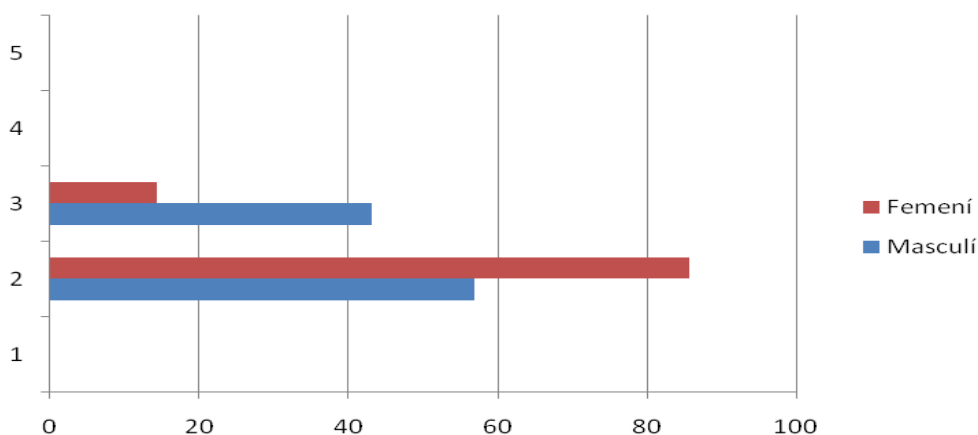
En aquesta hi ha un marge molt diferent d'opinions, ja que s'observen totes les opcions possibles, i per tant, els pares tampoc mostren una seguretat i un coneixement sobre el tema.

És un tant per cent molt petit el que ha començat en aquesta edat, però tot i així, aquests pares creuen que és l'edat correcta per iniciar l'esport.

PER QUÈ HAS APUNTAT EL TEU FILL/FILLA A BEISBOL?

Es parteixen de 5 respostes diferents on aquestes són:

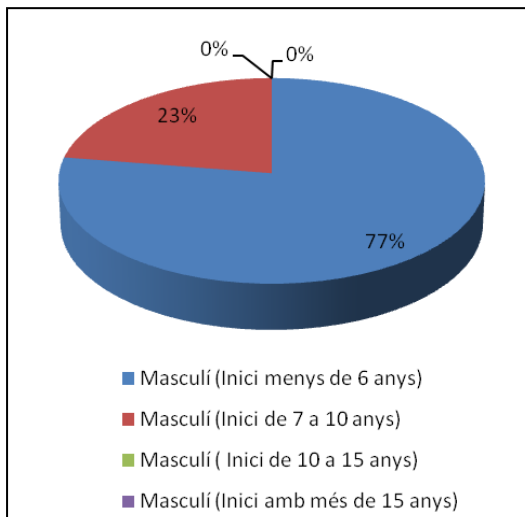
1. Perquè vull que de gran sigui un esportista d'elit, professional.
2. Perquè és molt important practicar esport, tant físicament com psicològicament.
3. Perquè el nen/nena ho demanava amb interès; li feia il·lusió
4. Perquè com que m'agrada aquest esport, també vull que li agradi a ell.
5. Perquè hi van amics, companys de classe, etc.



En aquest esport hi ha una fixació més individual de cara al nen/a. Només hi ha resultats positius sobre ell mateix, si és sa a nivell psíquic i físic o bé perquè el nen/a ho demana.

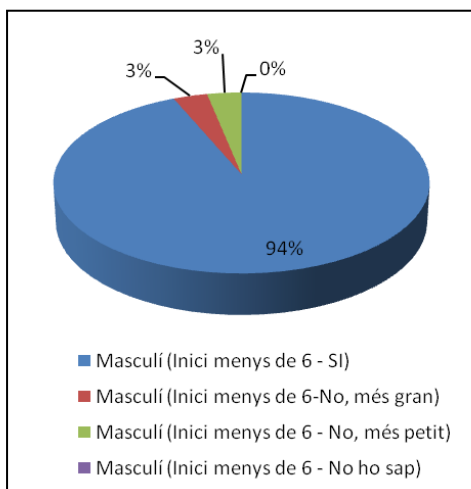
7.4.- FUTBOL

EDAT D'INICIACIÓ

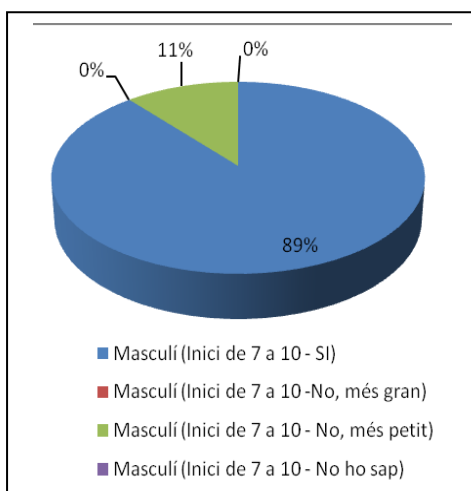


Hi ha la iniciació de 40 nens únicament en el gènere masculí. Aquest fet però, no significa que les noies no practiquin aquest esport. A partir d'aquí, s'ha mirat el tant per cent en l'edat que inicien l'esport i s'observa que el futbol és un esport d'iniciació molt primerenca; segurament el major dels quatre esports esmentats.

OPINIÓ DELS PARES SOBRE LA INICIACIÓ DELS SEUS FILLS AL FUTBOL



Hi ha un elevat percentatge de pares que està d'acord que es comenci en aquesta edat, i a més, si es mira amb el percentatge d'edat d'iniciació, aquesta és la més elevada de tots. Per tant podem observar que el futbol és l'esport que s'inicia més ràpid (tot i que això, no vol dir que sigui l'esport més adaptat al nen, al contrari, pot ser que no n'estigui gaire d'adaptat *Annexos 1B*)

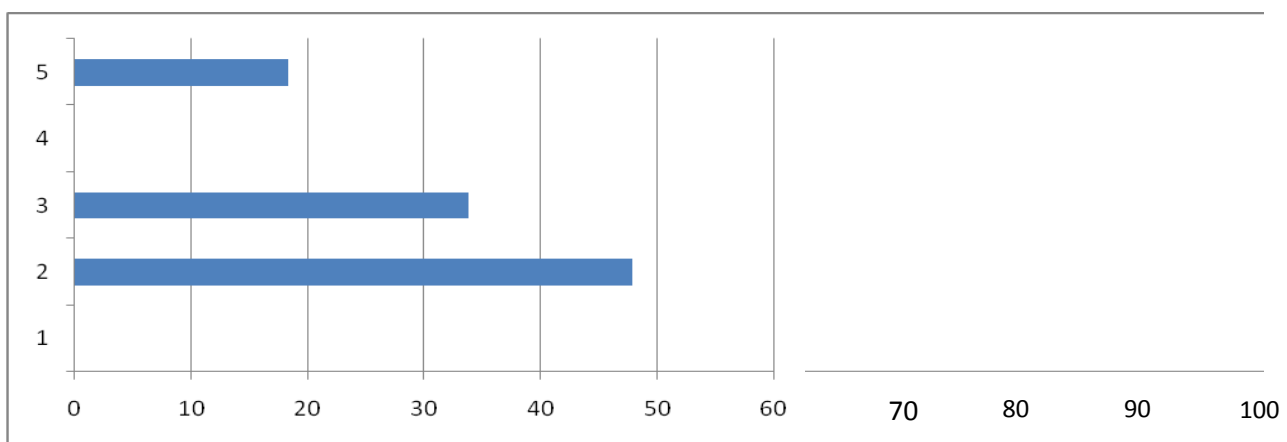


Aquesta gràfica a més, ens fa adonar que molts pares dels nens que l'inicien amb una edat de més de 7 anys (considerada força primerenca, però no tant com la de menys de 6 anys) creuen que és correcta; tot i així, uns quants defensen que es pot començar amb menys edat encara, és a dir, amb una edat totalment primerenca per l'esport.

PER QUÈ HAS APUNTAT EL TEU FILL/FILLA A FUTBOL?

Es parteixen de 5 respostes diferents on aquestes són:

1. Perquè vull que de gran sigui un esportista d'elit, professional.
2. Perquè és molt important practicar esport, tant físicament com psicològicament.
3. Perquè el nen/nena ho demanava amb interès; li feia il·lusió
4. Perquè com que m'agrada aquest esport, també vull que li agradi a ell.
5. Perquè hi van amics, companys de classe, etc.



En aquest cas, només hi ha l'opinió del masculí ja que totes les enquestes eren sobre els nens que el practiquen. En aquest esport hi ha una iniciació basada en fets més similars al del basquetbol que no pas al del beisbol; per tant, és un esport que no només es mira a nivell individual, sinó també col·lectiu o de cara a la resta de companys.

Tot i així, en el futbol no hi ha tanta diferència entre el benefici del nen i l'interès que mostra per practicar-lo com en el basquetbol. Altre cop, no s'ha d'oblidar que sempre hi ha d'haver un nivell de control sobre els nens a l'hora de realitzar l'activitat i per tant, tornem a arribar a la conclusió que se'ls ha d'escoltar.

CONCLUSIONS

Acabant aquest treball, en recerca d'una resposta a la meua pregunta: "*Quina metodologia i conceptes d'entrenament s'haurien d'aplicar davant els nens que inicien un esport col·lectiu en edats primerenques (dels 4 als 6 anys)?*" al començament d'aquest treball, com he esmentat a la introducció, tenia el dubte de si aquests nens podien o no iniciar una pràctica esportiva. Però a través de les entrevistes i la informació cercada sobre els nens i l'esport, he pogut observar clarament que els nens poden practicar un esport ja que aquest pot tenir beneficis que no depenen de l'edat, com ara l'educació, la socialització, la coordinació... i per tant, es pot fer una afirmació a favor de la iniciació esportiva durant les edats primerenques. Però al llarg del treball s'ha anat observant que aquests beneficis només podran ser correctes si el nen gaudeix de l'activitat realitzada i també si aquesta activitat ha estat plantejada d'una manera adient pel benefici dels nens i nenes. Per tant, la meua pregunta inicial era: "De quina manera s'ha de tractar l'esport, i si realment s'ha de tractar només l'esport en què els nens s'han apuntat".

Així doncs, les conclusions a extreure sobre la pregunta principal són les següents:

- 1) Conclusions sobre la metodologia: En cercar informació sobre els diferents tipus de metodologia esportiva, fer entrevistes a un psicòleg de l'esport i a un professor d'educació física i pare d'un fill que practica basquetbol des dels 6 anys, he vist clarament que la metodologia a aplicar ha de ser totalment pedagògica. Els nens d'aquesta edat han de ser tractats amb un respecte i unes condicions que els facin calmar, raonar, socialitzar-se, divertir-se, aprendre, pensar, compartir, ajudar-se... i aplicant un mètode que parteixi d'uns fonaments en els quals TOT el nen tingui un paper principal. S'ha de deixar de banda la importància tècnica i els exercicis de l'esport realitzat i basar-se en una bona manera d'educar i ensenyar, i posteriorment, juntament amb l'esport realitzat, aconseguir fer créixer els nens com a persones.
- 2) Conclusions sobre els conceptes d'entrenaments: Observant les capacitats físiques dels nens d'aquesta edat i intentant entendre els exercicis que practiquen diferents clubs esportius amb nens d'aquesta mateixa edat (tant si apliquen una metodologia

pedagògica, com una metodologia pedagògica-competitiva, o una metodologia totalment competitiva), he vist necessari establir-hi un canvi bastant important: l'aplicació de la psicomotricitat i dels conceptes de l'educació física, trenquen la rutina de l'esport "especialitzat".

Per tant, la conclusió sobre els conceptes d'entrenaments i si s'ha de tractar únicament la tècnica i jocs sobre l'esport al que s'han apuntat els nens, és que NO.

Com és lògic, es tractarà l'esport al què els nens s'han apuntat; per exemple, si és el cas del basquetbol hi haurà uns entrenaments semblants a les sessions i les pràctiques esmentades durant el treball, i molts dels exercicis es faran partint del bot, amb passades, finalitzant amb un tir a cistella... però sobretot, s'intentarà fer un desenvolupament del cos a través de jocs psicomotrius i també basquetbolistes.

Ara bé, si l'esport realitzat és el futbol, se seguirà la mateixa pauta, tot i que a més de relacionar els entrenaments amb la psicomotricitat també es tractaran conceptes del futbol mitjançant els xuts, les passades, zig-zag...

La conclusió final sobre aquests dos apartats de l'àmbit esportiu relacionat directament amb els nens i la seva metodologia és intentar barrejar conceptes els quals siguin beneficiosos al cent per cent pels nens que reben l'extraescolar, i per tant, que notin una millora no només motriu i física, sinó també psicològica.

Aquestes conclusions es verifiquen a través de les dues pràctiques realitzades; la inicial i la final, les quals demostren un increment de la millora en tots aquests factors.

Els problemes a l'hora de tractar aquesta metodologia poden esdevenir en saber què esperen els pares de l'esport practicat pel seu fill/filla, ja que tots tenim opinions diferents i potser algú defensa una metodologia competitiva i no li interessa l'esport pedagògic.

Per confirmar el grau de coneixement i interès per la metodologia tractada a l'extraescolar s'han observat les enquestes, particularment la pregunta sobre si els pares creuen que és correcta la seva edat d'iniciació esportiva i la dels fills. Una part dels enquestats donen respostes amb resultats diferents sobre si és correcta o no l'edat d'inici de l'esport sobre el

pare i sobre el seu fill quan aquesta edat és la mateixa; i per tant, aquest grup d'enquestats mostren una falta de coneixement sobre el tema o bé, un desinterès.

En canvi, moltes de les altres respostes són lògiques, ja que si ha coincidit l'edat d'inici entre els pares i els fills es dona la mateixa resposta sobre l'opinió de si és o no correcta; i si aquesta edat ha estat diferent, l'opinió també varia. Per tant, tots aquests pares han respost amb una coherència; però com saben si és o no correcta l'edat d'iniciar l'esport? Doncs bé, aquesta resposta directament NO SE SAP. Però al realitzar moltes observacions i cercar informació, he obtingut una resposta de manera qualitativa per la qual molts dels pares creuen que és correcta perquè un dels conceptes que transmet la societat actual és aquest: "quan abans es comencen les coses, abans se n'obtindrà una millora i un bon coneixement". A part d'aquesta influència social, també n'hi ha d'altres com la d'apuntar els seus fills a les activitats extraescolars per aconseguir tenir un temps lliure; o bé perquè s'està documentat sobre l'esport i s'escolta el seu fill (sap què li agrada); o una demanda al psicòleg esportiu... La conclusió final obtinguda a través de les enquestes és la mateixa que la conclusió obtinguda en els dos apartats sobre l'àmbit esportiu relacionat directament amb els nens i la seva metodologia; és a dir, la iniciació correcta depèn de l'opinió i els sentiments dels nens.

Definitivament crec que ja puc donar resposta a "Esportistes des de ben petits?". Malgrat els diferents tipus de metodologies (una d'elles defensada durant tot aquest treball), per realitzar una iniciació esportiva CORRECTA en edats primerenques ens hem de saber posar a la pell del nen/nena que la practica. Per fer-ho, hem d'aconseguir sentir el que percep i sent el nen quan fa l'activitat esportiva, i perquè això sigui possible hem de saber escoltar el nen i observar la manera com parla de l'activitat, és a dir, si transmet felicitat i benestar, o si bé ens transmet tristesa, avorriment...

Per tal de fer una bona observació sobre els sentiments del nen, hem de ser més OBERTS i RESPECTUOSOS amb ells, i no decidir únicament de manera egoista i personal per arribar a obtenir un bé propi. Val la pena ESCOLTAR i CONÈIXER els nens per tal de plantejar una metodologia adequada per aconseguir que AQUESTS NENS CREIXIN COM A PERSONES!

BIBLIOGRAFIA I FONTS D'INFORMACIÓ

1.- LLIBRES

Tots els llibres que se citaran a continuació han servit de manera directa o indirecta per realitzar el treball; és a dir, uns quants llibres surten reflectits en la informació sobre la part bibliogràfica i teòrica, mentre que altres llibres no hi surten reflectits però han servit per poder fer les sessions d'entrenament, per decidir quina metodologia aplicar, etc.

- HERNÁNDEZ, J.; *Análisis de las estructuras del juego deportivo* Ed. Inde, Barcelona, 2000
- HERNÁNDEZ, J.; *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica* Ed. Inde Barcelona, 2000
- FUSTÉ, X.; *Juegos de iniciación a los deportes colectivos* Ed. Paidotribo, Barcelona, 1996
- BLÁZQUEZ, D.; *Iniciación a los deportes de equipo* Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1986
- BLÁZQUEZ, D.; *La iniciación deportiva y el deporte escolar* Ed. Inde, Barcelona, 1995
- WICKSTROM, R.L.; *Patrones Motores Básicos* Ed. Alianza Deporte, Madrid, 1990
- KOSEL, A.; *Actividades Gimnásticas, La coordinación motriz.* Ed. Hispano Europea, Barcelona, 1996
- GIMÉNEZ, F.J.; *Fundamentos Básicos de la Iniciación Deportiva en Escuela* Ed. Deportiva, Cádiz, 2000
- GARCIA, A. entre otros; *Juegos en la motricidad infantil de los 3 a 6 años* Ed. Inde, Barcelona, 2003
- TORRES, M.A.; *Enciclopèdia de l'educació física i de l'esport* Ed. del Serbal, Barcelona, 2005
- HUGUET, J.; *Deporte 92 – Baloncesto* Ed. 92 S.A., Barcelona, 1992
- GENERALITAT DE CATALUNYA i SECRETARIA GENERAL DE L'ESPORT
; *Basquetbol Reglament Oficial*, Ed. Enciclopedia Catalana, Barcelona, 1992.
; *Temari del curs d'entrenador d'iniciació al basquetbol*, Ed. Fed. Catalana de Bàsquet, Barcelona, 2000.

2.- INTERNET

Se citaran les pàgines web més importants i de les que s'ha obtingut més informació.

- <http://www.basquetcatala.com/escolesbasquet/quaderns/2.pdf>
- <http://www.efdeportes.com/efd47/am45.htm> - <http://www.efdeportes.com/efd49/am56.htm>
- http://www.sportmagister.com/lstTests.asp?id_cat=46
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Psicomotricidad>
- www.monografias.com/trabajos16/elementos-psicomotricidad/elementos-psicomotricidad.shtml
- <http://ca.wikipedia.org/wiki/Esport>
- <http://ca.wikipedia.org/wiki/B%C3%A0squet>