
No et rendeixis, si et rendeixes s'acaba el partit. Annex

Treball de Recerca

Índex

Índex.....	1
1 Entrenaments.....	3
1.1 Setmana 0.....	3
1.1.1 Dimecres 12 de setembre del 2012	3
1.1.2 Dimecres 19 de setembre del 2012	4
1.2 Setmana 1.....	5
1.2.1 Dilluns 24 de setembre del 2012.....	5
1.2.2 Dimecres 26 de setembre del 2012	6
1.3 Setmana 2.....	7
1.3.1 Dilluns 01 d'octubre del 2012	7
1.3.2 Dimecres 03 d'octubre del 2012	9
1.3.3 Partit: Torelló – Monjos; 07 d'octubre del 2012	11
1.4 Setmana 3.....	12
1.4.1 Dilluns 08 d'octubre del 2012	12
1.4.2 Dimecres 10 d'octubre del 2012	13
1.4.3 Partit: Gavà – Torelló; 14 d'octubre del 2012	15
1.5 Setmana 4.....	16
1.5.1 Dilluns 15 d'octubre del 2012	16
1.5.2 Dimecres 17 d'octubre del 2012	17
1.5.3 Partit: Torelló - Vallbona Granollers; 20 d'octubre del 2012	19
1.6 Setmana 5.....	20
1.6.1 Dilluns 22 d'octubre del 2012	20
1.6.2 Dimecres 24 d'octubre del 2012	21
1.6.3 Partit: Sant Boi – Torelló; 27 d'octubre del 2012	22
1.7 Setmana 6.....	24
1.7.1 Dilluns 29 d'octubre del 2012	24
1.7.2 Dimecres 31 d'octubre del 2012	25
1.7.3 Partit: Torelló – Montagut; 03 de novembre del 2012	26
1.8 Setmana 7.....	27
1.8.1 Dilluns 05 de novembre del 2012	27
1.8.2 Dimecres 07 de novembre del 2012	28

1.8.3	Partit: Vilassar de Mar – Torelló; 10 de novembre del 2012	30
1.9	Setmana 8.....	31
1.9.1	Dilluns 12 de novembre del 2012	31
1.9.2	Dimecres 14 de novembre del 2012	33
1.9.3	Vídeo	34
1.9.4	Partit: Torelló – Sant Celoni 18 de novembre de 2012	35
1.10	Setmana 9.....	36
1.10.1	Dilluns 19 de novembre del 2012	36
1.10.2	Dimecres 21 de novembre del 2012	37
1.10.3	Partit: Monjos – Torelló; 24 de novembre del 2012	39
1.11	Setmana 10.....	40
1.11.1	Dilluns 26 de novembre del 2012	40
1.11.2	Dimecres 28 de novembre del 2012	42
1.11.3	Partit: Torelló – Gavà; 02 de desembre del 2012.....	43
1.12	Setmana 11.....	44
1.12.1	Dilluns 03 de desembre del 2012.....	44
1.12.2	Dimecres 05 de desembre del 2012.....	46
1.13	Setmana 12.....	47
1.13.1	Dilluns 10 de desembre del 2012.....	47
1.13.2	Dimecres 12 de desembre del 2012.....	48
1.13.3	Partit: Vallbona Granollers – Torelló; 15 de desembre del 2012	50
1.14	Setmana 13.....	51
1.14.1	Dilluns 17 de desembre del 2012.....	51
1.14.2	Dimecres 19 de desembre del 2012: Partit amistós amb IES Cirvianum.	53
1.14.3	Partit: Torelló – Sant Boi; 22 de desembre del 2012	54
2	Perfils psicològics de les jugadores	56
3	Estadístiques.	58
3.1	Evolució en els primers partits	58
3.2	Comparació dels primers quatre partits de la primera i la segona volta	59
4	Entrevistes.....	61
4.1	Adrian Fiorenza, entrenador del voleibol femení ARC Blume	61
4.2	Entrevista a Ricard Ares entrenador del primer equip del Club Patí Voltregà.....	63
4.3	Entrevista a Albert Camara, entrenador del primer equip del CF Badalona.....	65

1 Entrenaments

1.1 Setmana 0

1.1.1 Dimecres 12 de setembre del 2012

OBJECTIU: Veure el nivell de les jugadores		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Estiraments
5 min	6	Les deu passades
7 min	2	Escalfament amb pilotes
3 min/repetició	1	<ul style="list-style-type: none"> • Tirar la pilota a la paret i agafar-la amb les cames flexionades • Tirar la pilota a la paret i recepcionar-la després de fer un vot • Tirar la pilota a la paret i recepcionar-la • Tirar la pilota a la paret i fer una autopassada • Tirar la pilota a la paret, fer una autopassada i recepcionar-la cap a la paret.
6 min/repetició	2	<ul style="list-style-type: none"> • La jugadora A tira la pilota a la jugadora B i aquesta la recepciona en direcció a la jugadora A -Al cap de tres minuts es canvia el rol - • La jugadora A tira la pilota a la jugadora B a la dreta o a l'esquerra, cosa que produirà que la jugadora B hagi de fer desplaçament lateral. - al cap de tres minuts es canviarà el rol - • Les jugadores realitzaran passades de baixos amb la xarxa al mig.
3 min	2	Les entrenadores faran remats i les jugadores hauràn de recepcionar
5 min	1	Estiraments

Taula 1. Exercicis de l'entrenament del 12/09/2012. Font: elaboració pròpia.

En l'entrenament d'avui s'ha inclòs una jugadora de menys edat que la resta. Durant l'exercici de les deu passades la nova jugadora ha estat acceptada. La interacció ha estat elevada. A més a més a mesura que el joc anava evolucionant s'ha creat una estratègia pròpia.

L'escalfament s'ha desenvolupat correctament. La jugadora nova ha escalfat individualment amb la segona entrenadora.

L'exercici de repeticions a la paret ha presentat dificultat, ja que la trajectòria de la pilota és imprevisible. Les jugadores s'han cansat de les repeticions i algunes han patit sobrecàrregues.

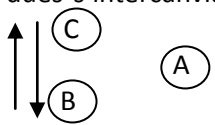
Les passades de baixos han presentat dificultats ja que hi havia errors bàsics en la posició dels braços. Tampoc hi havia control de pilota.

Després les entrenadores s'han posat a fer tocs amb les jugadores. Amb les pilotes bombejades es produïa una bona recepció, però quan es tiraven més picades la recepció es dificultava molt.

En el partit costava aixecar la pilota i no es controlava. Un dels errors més importants ha estat el del servei.

El proper objectiu és millorar la recepció realitzant exercicis de reacció i de control de pilota. Es pretén començar des de zero.

1.1.2 Dimecres 19 de setembre del 2012

OBJECTIU: Veure el nivell de les jugadores		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Estiraments
6 min/repetició	2	Exercicis de reacció: <ul style="list-style-type: none"> La jugadora A tira la pilota per sota les cames de la jugadora B. Aquesta l'ha d'agafar abans de 9 metres. -Al cap de tres minuts es canvia el rol - La jugadora A tira la pilota per sobre de la jugadora B. Aquesta l'ha d'agafar abans que la pilota toqui al terra. -Al cap de tres minuts es canvia el rol -
7 min	2	Escalfament amb pilotes. Després de cada passada les jugadores hauran de seure.
3 min/repetició	1	<ul style="list-style-type: none"> Dits al terra Dits a la paret Dits a la paret amb més distància
3 min	2	Per parelles es faran passades de dits amb una autopassada.
9 min	3	<p>La jugadora A passarà la pilota a les jugadores B i C que estaran de costat. Aquestes dues s'intercanviaran el lloc després de cada passada.</p>  <p>-Al cap de tres minuts es canvia el rol -</p>
Temps restant	6	Partidet
5 min	1	Estiraments

Taula 2. Exercicis de l'entrenament del 19/09/2012. Font: elaboració pròpia.

Les jugadores han realitzat els estiraments individualment.

L'exercici de reacció s'ha desenvolupat amb lentitud degut a la passivitat de les jugadores. En aquest moment SV s'ha doblat el peu, la segona entrenadora ha realitzat l'observació. El diagnòstic ha estat una lleugera doblada de turmell.

Les jugadores han realitzat l'escalfament correctament tot i que s'ha detectat passivitat.

En l'exercici de passades de dits s'ha observat que hi havia diversos nivells, ja que algunes jugadores realitzaven l'exercici amb dificultats.

L'exercici de control de pilota no s'ha desenvolupat correctament degut a la manca de control.

Finalment en el partit s'han detectat molts errors en la recepció.

El pròxim objectiu és millorar la recepció de mà alta fent dos grups de nivells. També es pretén iniciar a les jugadores en l'aprenentatge del servei.

1.2 Setmana 1

1.2.1 Dilluns 24 de setembre del 2012

OBJECTIU: Millora de la recepció de mà alta i del servei		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Estiraments
6 min	2	Reacció
7 min	2	Escalfament . Entre passades les jugadores hauran de seure.
3 min/repetició	2	<ul style="list-style-type: none"> La jugadora A esta agenollada. La jugadora B li tira la pilota, A repcepciona i B l'agafa com si fes dits -Al cap de tres minuts es canvia el rol - El mateix exercici però A en comptes d'agafar-la la passa de dits -Al cap de tres minuts es canvia el rol -
5 min	1	Serveis a la cortina
3 min/repetició	2	<ul style="list-style-type: none"> La jugadora A saca en direcció a la cortina i la jugadora B la repcepciona -Al cap de tres minuts es canvia el rol - El mateix exercici però a banda i banda de la xarxa
Temps restant	6	Partidet
5 min	1	Estiraments

Taula 3. Exercicis de l'entrenament del 24/09/2012. Font: elaboració pròpia.

Els estiraments han estat pautats per l'entrenadora. En els exercicis de reacció hi ha hagut la intervenció de l'entrenadora, ja que d'aquesta manera se'ls hi ha mostrat com s'havia de realitzar l'exercici correctament. Les jugadores han estat força concentrades durant l'escalfament, però s'ha hagut d'anar recordant que abaixessin el cul.

Els exercicis de recepció s'han començat a desenvolupar amb facilitat, però a mesura que anava augmentant la dificultat, les jugadores han presentat poca adaptació. Això ha provocat que l'exercici no es realitzés per complert. Tot i això les noies mostraven gran esforç per a poder-lo fer correctament. Una de les parelles – NP i XP– ha mostrat desinterès, per aquest motiu no s'ha premiat amb cap positiu.

Els exercicis de serveis s'han desenvolupat correctament. La primera part és la que s'ha assolit amb més èxit. En la segona hi ha hagut molta dificultat a l'hora de realitzar la combinació entre servei i recepció. Per aquest motiu s'ha castigat a CM i a NS per anar a veure aigua sense permís. El càstig ha estat un negatiu.

Un cop finalitzat l'exercici les jugadores han anat a veure aigua a excepció de CM i NS

XP ha renunciat a aquest temps lliure i l'ha utilitzat per realitzar l'exercici de serveis que no havia pogut resoldre correctament.

Els serveis realitzats a llarga distància han presentat dificultats degut a la manca de control.

Durant el partit hi ha hagut molts errors de recepció i costava la realització dels tres tocs. XP i CM no estaven concentrades i no prestaven atenció a l'exercici. Les altres jugadores intentaven participar però estaven desconcentrades.

Els pròxims objectius són millorar la recepció i conscienciar a les jugadores de la importància dels tres tocs. Es pretenen crear jugades per tal de poder crear cops d'atac. També es vol treballar el servei.

Es realitzaran exercicis de recepció combinats amb els de reacció on s'hi inclourà el servei.

1.2.2 Dimecres 26 de setembre del 2012

OBJECTIU: Continuïtat en el joc		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Estiraments
6 min	2	Reacció. La jugadora A esta asseguda al terra i la jugadora B li tira la pilota. A s'ha d'aixecar i agafar-la abans de 9 metres. <i>-Al cap de tres minuts es canvia el rol -</i>
7 min	2	Escalfament. Entre passades les jugadores hauran de seure
6 min	2	La jugadora A esta agenollada. La jugadora B li tira curta. A s'aixeca i la recepciona. B fa autopassada de dits. <i>-Al cap de tres minuts es canvia el rol -</i>
6 min	2	La jugadora A tira la pilota a un lateral de B. Aquesta mitjançant el desplaçament lateral l'ha de recepcionar. <i>-Al cap de tres minuts es canvia el rol -</i>
5 min	1	Serveis
Temps restant	6	Partidet
5 min	1	Estiraments

Taula 4. Exercicis de l'entrenament del 26/09/2012. Font: elaboració pròpia.

Les jugadores han realitzat els estiraments individualment, sense la supervisió de l'entrenadora. S'ha notat que les jugadores estaven esverades, però els exercicis de reacció i l'escalfament s'han desenvolupat correctament.

El primer exercici de control de pilota no s'ha desenvolupat correctament degut a la dificultat que s'ha presentat a l'hora d'efectuar el toc juntament amb el moviment. Pel què fa al desplaçament lateral el resultat ha estat més satisfactori. Tot i així cal destacar que s'ha perdut precisió a l'hora de realitzar el toc amb moviment.

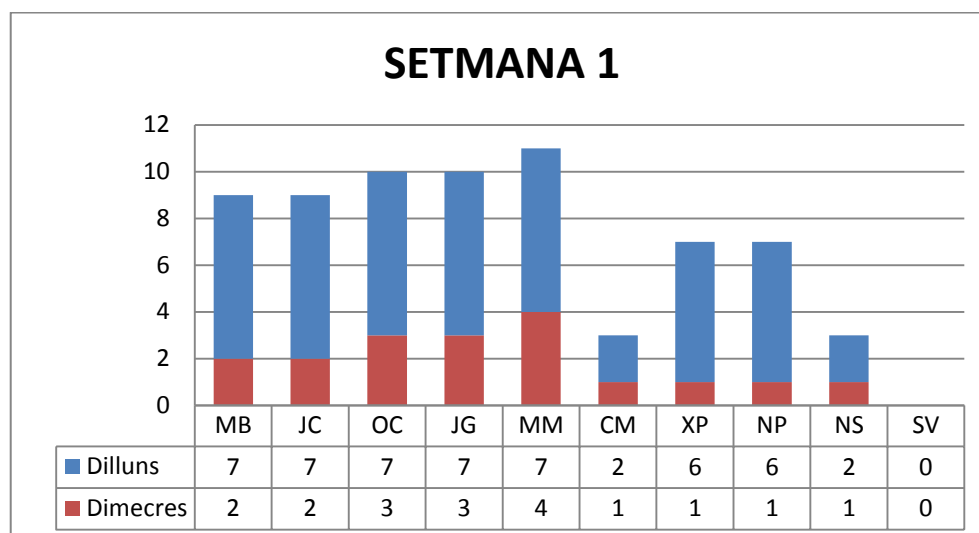
Els serveis han tingut els mateixos resultats que la sessió anterior sense cap millora respecte a les altres sessions.

Durant el partit s'han pogut observar jugades més elaborades respecte altre sessions. Les noies han mostrat interès en la realització dels tres tocs, i en alguns punts hi ha hagut força

interacció i continuïtat. S'ha notat una millora, tot i que s'ha observat un mal posicionament de les jugadores quan anaven a buscar la pilota.

El pròxim objectiu és millorar la recepció però donant importància al servei i a la continuïtat en el joc. L'entrenament es centrarà en la recepció tot aplicant-hi el moviment en tots els tocs.

Una de les propostes arribades després d'analitzar els entrenaments d'aquesta setmana ha estat explicar algun concepte abans de realitzar l'exercici perquè es puguin començar a ambientar en situacions de partit.



Gràfic 1. Positius aconseguits per les jugadores durant tota la setmana 1. Font: elaboració pròpia.

Com podem observar en el gràfic trobem que el dilluns hi van haver més positius respecte el dimecres. El motiu d'aquesta diferència és que degut els bons resultats del dilluns – que van augmentar l'autoestima de les jugadores - s'ha intentat ser més estricte, cosa que ha provocat la desaprovació de les jugadores. Això ha creat malestar i s'ha començat a crear rivalitat entre les jugadores. De cara a les pròximes sessions s'incrementarà el nombre de positius i es crearà un reforçament positiu a la mínima que presentin una bona conducta i una bona evolució. Els negatius quedaran pràcticament abolits.

També cal destacar que el dimecres es van produir menys bones conductes respecte al dilluns.

1.3 Setmana 2

1.3.1 Dilluns 01 d'octubre del 2012

OBJECTIU: Continuïtat en el joc		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Estiraments
5 min	1	Desplaçament lateral
7 min	2	Escalfament. Entre passades les jugadores hauran de seure
5 min	2	La jugadora A li passa la pilota a la jugadora B. B anirà fent autopassades. Mentrestant A li anirà a tocar al genoll i tornarà al seu lloc. B li passarà la pilota i A anirà fent

		autopassades fins que B li toqui el genoll.
9 min	3	La jugadora A que estarà a l'altra banda de la xarxa passarà la pilota de dits a la jugadora B. Aquesta la passarà a la jugadora C. C col·locarà i B passarà la pilota a C i aquesta la tornarà a tirar a B. <i>-Al cap de tres minuts es canvia el rol -</i>
4 min	2	La jugadora A tira la pilota curta i la jugadora B la va a recepcionar. <i>-Al cap de dos minuts es canvia el rol -</i>
4 min	2	La jugadora A tira la pilota al con i la jugadora B mitjançant el desplaçament lateral la recepciona. <i>-Al cap de dos minuts es canvia el rol -</i>
5 min	6	Les jugadores faran una rotllana i s'hauran d'anar passant la pilota dient el nom de la jugadora a qui la volen passar. L'equip que faci més passades seguides tindrà un positiu.
5 min	1	Serveis
Temps restant	6	Partidet
5 min	1	Estiraments

Taula 5. Exercicis de l'entrenament del 01/10/2012. Font: elaboració pròpia.

Les jugadores han realitzat els estiraments amb la supervisió de l'entrenadora. Pel què fa al desplaçament lateral al principi ha presentat dificultat, però a mesura que avançava l'exercici les jugadores s'han anat adaptant. L'escalfament s'ha realitzat correctament.

El primer exercici de control de pilota ha presentat dificultats degut a la manca de control de la pilota. Però gràcies a que les jugadores estaven molt concentrades hi ha pogut haver continuïtat.

El següent exercici, tot i les dificultats inicials, s'ha desenvolupat amb èxit, igual que el del desplaçament lateral. El que ha presentat descontrol ha estat l'exercici de recepcionar la pilota curta que tirava la companya, ja que les jugadores presentaven inseguretat.

El següent exercici que tenia com a premi un positiu ha produït una gran motivació. Aquesta s'ha encomanat a les entrenadores. A partir d'aquest moment l'entrenament ha seguit per un camí menys seriós, però les jugadores han continuat seguint les instruccions de les entrenadores.

Els serveis s'han desenvolupat correctament tot hi que hi ha hagut errors. Per tal de recollir les pilotes s'ha iniciat un compte endavant. Les jugadores farien tants abdominals com segons tardaven a posar totes les pilotes al carro.

En el partit s'ha notat una regressió respecte a la setmana passada. S'han fallat molts serveis, cosa que ha produït que pràcticament no hi hagués la possibilitat de recepcionar.

El pròxim objectiu consisteix en realitzar més exercicis de serveis i començar a introduir la defensa. Tot això en situació de joc, incorporant el moviment i remarcant la importància dels positius.

1.3.2 Dimecres 03 d'octubre del 2012

OBJECTIU: Continuïtat en el joc i servei		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Estiraments
5 min	1	Línies
7 min	2	Escalfament. Entre passades les jugadores hauran de posar la panxa al terra.
6 min	1	Dits i baixos a la paret
5 min	6	Les jugadores jugaran a les cinc passades però ho faran mitjançant tocs de dits o de baixos
3 min	4	Les jugadores hauran de fer el màxim de passades amb la xarxa pel mig. El grup que faci més passades serà premiat amb un positiu. Només comptaran les passades que hagin estat efectuades mitjançant els tres tocs.
5 min	1	Serveis lliures. Per cada tres de seguits entrats es premiarà amb un positiu
10 min	6	Serveis en situació de partit
Temps restant	6	Partidet
5 min	1	Estiraments

Taula 6. Exercicis de l'entrenament del 03/10/2012. Font: elaboració pròpia.

Les jugadores han realitzat els estiraments individualment. L'exercici d'entrada en calor de fer un recorregut corrent per les diverses línies del camp de voleibol, s'ha desenvolupat amb passivitat. Però cal destacar que durant l'escalfament les jugadores han estat molt actives i concentrades.

Els tocs de dits i baixos a la paret han presentat dificultat, però a mesura que anava avançant l'exercici s'ha anat produint una adaptació. S'ha observat que hi havia més eficàcia en el toc de baixos, ja que les jugadores no tenen prou confiança amb elles mateixes per realitzar el toc de mà alta que és de més dificultat.

En el joc de les cinc passades no s'ha aconseguit l'objectiu degut a l'alt grau de dificultat i a la manca de concentració de les jugadores.

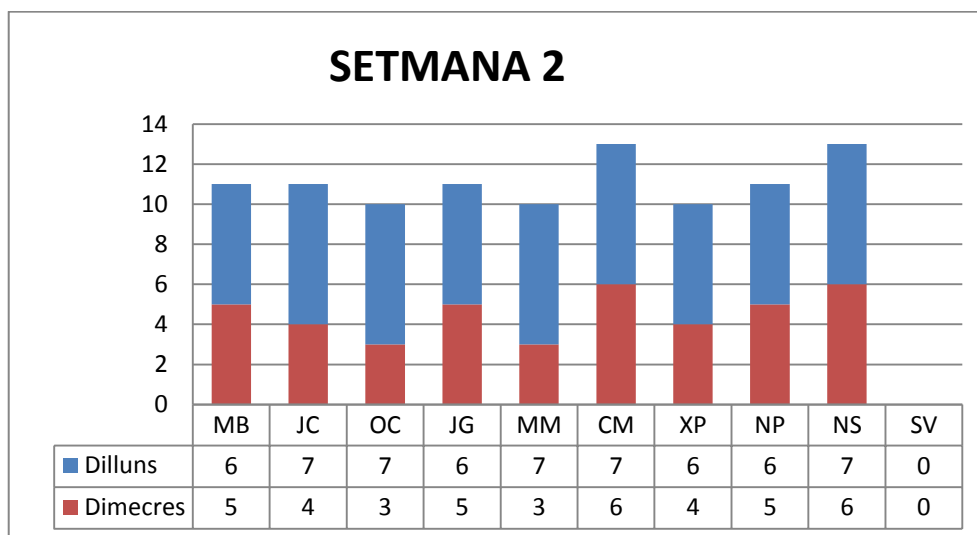
A l'inici de l'exercici de passades amb la xarxa pel mig ha presentat molta dificultat. Les jugadores estaven molt desconcentrades. A partir d'avisos amb to seriós i amb l'increment del reforçament positiu les jugadores s'han tornat a concentrar i l'exercici s'ha desenvolupat correctament.

En els serveis lliures hi ha hagut una millora ja que les jugadores estaven molt motivades pel fer d'aconseguir positius. Cal destacar que les jugadores n'han pogut acumular molts. XP, una jugadora que presenta molta dificultat en els serveis, n'ha entrat un parell i se l'ha premiat amb aplaudiments i un exagerat reforç positiu verbal.

Pel què fa als serveis en situació de partit, s'han desenvolupat correctament. Les jugadores s'han mostrat més confiades a l'hora d'anar a buscar la pilota. S'han realitzat els tres tocs, i tot i les dificultats d'algunes jugades les han aconseguit superar. El reforçament produït en aquest exercici ha estat en forma d'aplaudiments.

En el partit del final de l'entrenament s'han notat molts errors en els serveis. Però pel què fa a la recepció hi ha hagut continuïtat en el joc, ja que les jugadores es posicionaven correctament en el camp de joc. S'ha observat que les jugadores tenen poca confiança en elles mateixes a l'hora de realitzar el toc de dits.

Els propers objectius consisteixen en continuar insistint en el servei i en la recepció en moviment. Es pretén començar a iniciar a les jugadores en el toc de dits.



Gràfic 2. Positius aconseguits per les jugadores durant tota la setmana 2. Font: elaboració pròpia.

El fet de potenciar els positius ha provocat que les jugadores estiguessin més concentrades i s'esforcessin més. El què ha ajudat molt ha estat el reforçament positiu verbal.

Com es pot observar el dilluns hi van haver més positius ja que totes les jugadores estaven molt concentrades, a més a més al final de l'entrenament se les va premiar a totes amb un positiu. En canvi el dimecres han disminuït els positius degut a la manca de concentració.

MM i OC són unes de les jugadores que presenten més variació. Això és degut a que van arribar a l'entrenament quan quedava mitja hora per finalitzar. El motiu va estar justificat una setmana abans.

1.3.3 Partit: Torelló – Monjos; 07 d'octubre del 2012

L'alineació dels tres sets ha estat la següent:

5 (MB)	8 (JG)	3 (XP)	9 (NS)	3 (XP)	4 (JC)	6 (OC)	4 (JC)	5 (MB)
1 (CM)	7 (NP)	2 (MM)	6 (OC)	8 (JG)	1 (CM)	9 (NS)	7 (NP)	2 (MM)

Taula 7. Alineació dels tres sets del partit, en el següent ordre d'esquerra a dreta: Primer set, segon set i tercer set¹.
Font: elaboració pròpia.

Durant tot el partit el voleibol Monjos s'ha imposat degut a la dificultat de les del voleibol Torelló en la recepció.

En el primer set només s'han entrat la meitat dels serveis i la majoria de les recepcions han estat errònies. Dels pocs atacs que han passat a l'altre camp, han estat aixecats amb facilitat.

En el segon set s'han fallat tots els serveis igual que la recepció. Els dos punts obtinguts en aquest set han estat a causa de les errades en el servei del voleibol Monjos. A la meitat del set s'ha canviat a XP per NP.

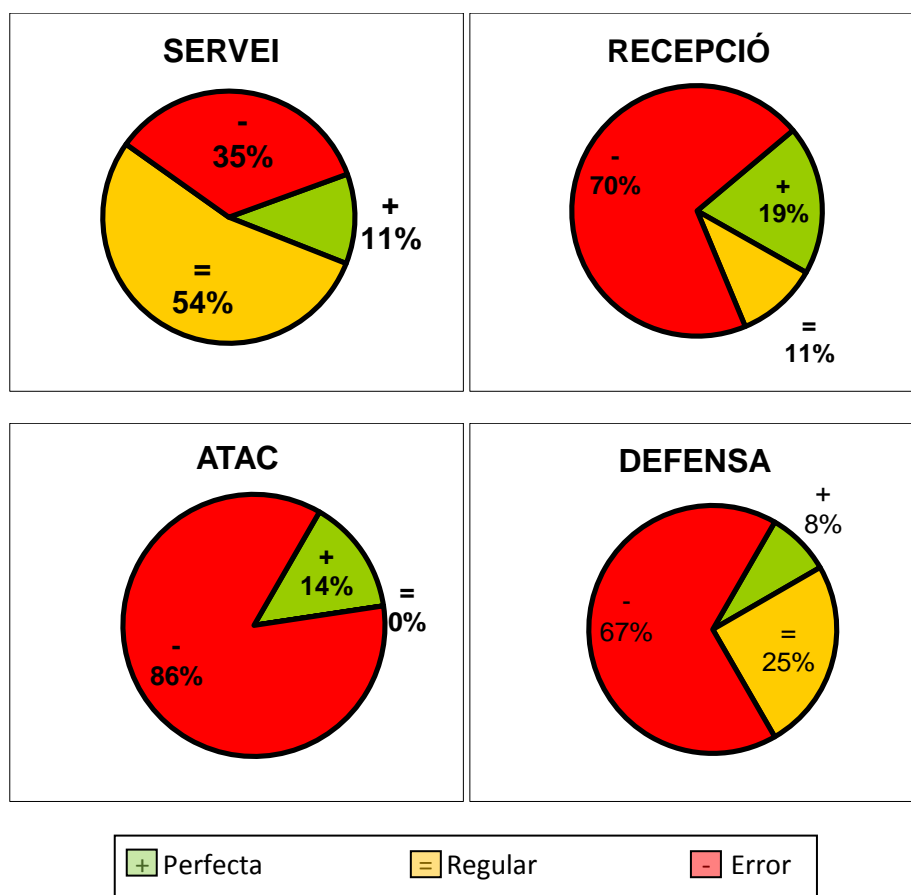
En el tercer set la majoria de serveis han entrat, però aixecats pel voleibol Monjos sense dificultat. A la meitat del set s'ha canviat a NP per XP per tal de poder tallar el servei de l'equip contrari.

En general podem destacar el gran percentatge d'error. Pràcticament s'han fallat la meitat dels serveis, cosa que ha provocat que aquests punts ja estiguessin perduts. Però també s'han produït alguns serveis molt efectius – un 12 % -.

Pel què fa a la recepció, no n'hi ha hagut cap de perfecte, i el percentatge d'error és molt elevat. Això provocarà que s'incrementin els exercicis de recepció. I el mateix passarà amb la defensa, que també té un gran percentatge d'error.

En canvi l'atac és un dels punts que més bé s'ha desenvolupat. Cal destacar però, que no hi ha hagut cap atac eficient, i tots han estat aixecats amb facilitat pel Voleibol Monjos.

¹ La línia més gruixuda de la part de dalt de les taules representa la xarxa, així que en el cas del primer set, la jugadora 2 estaria a la posició del servei.



Gràfic 3. Estadística del partit Torelló – Monjos. Font: estadístiques de la Federació Catalana de Voleibol i elaboració pròpia.

Degut a l'alt percentatge d'error, l'objectiu de cara als propers entrenaments és realitzar exercicis en situació de partit. També és pretén elaborar una defensa molt bàsica per tal de reduir l'error.

1.4 Setmana 3

1.4.1 Dilluns 08 d'octubre del 2012

OBJECTIU: Recepció en situació de partit		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Estiraments
5 min	1	Les jugadores que es troben a la línia del servei aniran corrent fins a la línia de mig camp, després la d'atac, un altre cop a la de mig camp i tornaran a la línia de servei.
7 min	2	Escalfament. Entre passades les jugadores hauran de posar la panxa al terra.
2 min	1	Salts a la paret.
2 min	2	Cada parella estarà a una banda de la xarxa. Hauran de fer salts i tocar-se les mans per dalt d'aquesta.
6 min	1	Explicar els passos de remat i practicar-los sense pilota.
6 min	2	La jugadora A tira la pilota i la jugadora B fa els passos de remat i passa la pilota a l'altre camp de dits
6 min	1	Remats

5 min	1	Serveis. Per cada cinc de seguit d'entrats es posarà un positiu.
Temps restant	6	Partidet.
5 min	1	Estiraments.

Taula 8. Exercicis de l'entrenament del 08/10/2012. Font: elaboració pròpia.

Les jugadores han realitzat els estiraments sense la supervisió de l'entrenadora. Durant l'exercici d'entrada en calor, les jugadores han estat distretes i desconcentrades. Però un cop iniciat l'escalfament la concentració ha començat a augmentar i els avisos per la manca d'atenció han disminuït.

Abans de realitzar l'exercici de salts, s'ha explicat una situació del partit passat a la qual no es van poder afrontar degut a la manca de tècnica. Finalment se'ls hi ha explicat el gest tècnic a aplicar. El fet de que la primera iniciació ha estat individual a la paret, ha comportat que la següent – a la xarxa – es desenvolupés amb més èxit.

A partir d'aquí, l'entrenament s'ha centrat en l'atac. S'han realitzat els passos de remat primer individualment i posteriorment passos de remat passant la pilota a l'altre camp. A l'inici dels remats lliures, les entrenadores han realitzat la funció de col·locadores. Un cop les jugadores agafaven més confiança, han estat elles mateixes que han col·locat. Aquest fet, ha comportat que l'exercici presentés més dificultat, però algunes jugadores l'han aconseguit superar.

Els serveis s'han desenvolupat amb èxit, tot i que s'han posat menys positius que la sessió anterior. També es podien aconseguir positius recepcionant un servei i que aquest anés a parar a un carro que hi havia a la posició de la col·locadora. Algunes jugadores han mostrat molt interès en aquesta nova manera d'aconseguir positius.

El partit s'ha desenvolupat correctament, però hi ha hagut molts errors en la recepció. Una de les millores a destacar és l'esforç de les jugadores a l'hora de realitzar els tres tocs.

L'objectiu de la següent sessió, és donar importància a la recepció i a l'atac, realitzant exercicis de situació de partit. També es pretén donar importància en el servei i en el moviment abans del contacte amb la pilota.

1.4.2 Dimecres 10 d'octubre del 2012

OBJECTIU: Recepció i atac		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Estiraments
5 min	6	Relleus
7 min	2	Escalfament. Entre passades les jugadores hauran de posar la panxa al terra.
5 min	1	Remats a la paret.
6 min	2	La jugadora A rematarà i la jugadora B la recepcionerà. <i>-al cap de tres minuts es canviarà el rol -</i>
5 min	1	Remats a la xarxa. Una jugadora bloquejarà i l'altre recepcionerà el remat.
5 min	3	La jugadora A saca. A l'altra banda del camp les jugadores B i C fan jugada. Un cop acabada la jugadora B se'n va al lloc

		de la jugadora A, aquesta al lloc de la C, i la C al lloc de la B.
5 min	1	Serveis. Per cada sis de seguit d'entrats es posarà un positiu.
Temps restant	6	Partidet.
5 min	1	Estiraments.

Taula 9. Exercicis de l'entrenament del 10/10/2012. Font: elaboració pròpia.

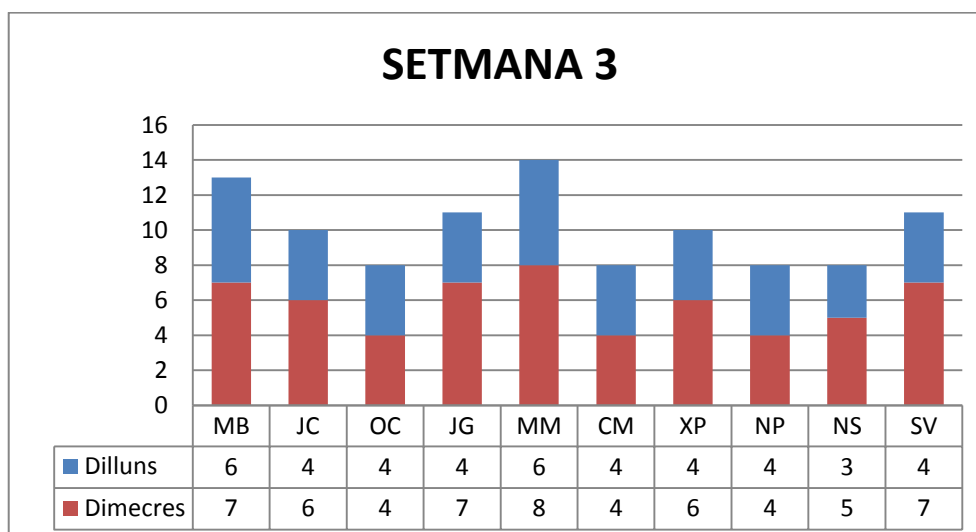
Les jugadores han realitzat els estiraments individualment però amb la supervisió de l'entrenadora. Els exercicis de relleus s'han desenvolupat correctament i en cap moment hi ha hagut una disminució de la motivació. L'escalfament també s'ha desenvolupat correctament.

En l'exercici de remats a la paret les jugadores han presentat una gran adaptació. Però quan s'ha introduït el remat més la recepció hi ha hagut molta dificultat, ja que el remat no era controlat. En els remats a la xarxa també hi ha hagut dificultat degut a la manca de control de la col·locació. Cap jugadora ha realitzat el bloqueig i la recepció. Tot i així, considero que l'objectiu de l'exercici – rematar mitjançant una jugada – ha estat assolit, ja que les jugadores han aconseguit crear una visió de joc. En aquest moment s'ha detectat la manca de concentració d'algunes jugadores – CM, OC i NS –.

En el primer exercici de serveis, no s'ha pogut assolir l'objectiu. Els serveis no entraven degut a una gran manca de concentració. El mateix ha passat en els serveis lliures, que no s'ha pogut posar cap positiu.

En el partit l'entrenadora ha realitzat uns equips igualats. Tot i així, degut a la manca de concentració, s'ha produït una regressió respecte a les sessions anteriors. Molts dels serveis han estat fallats.

Els pròxims objectius són que les jugadores agafin confiança en el toc de dits i la seva millora en el servei.



Gràfic 4. Positius aconseguits per les jugadores durant tota la setmana 3. Font: elaboració pròpia.

Com podem observar en la taula, veiem que l'interès que tenien les jugadores a l'inici de la temporada ha anat minvant, i això ha provocat que tinguessin menys puntuació que en les sessions anteriors. Tot i així s'ha continuat incrementant el reforç positiu.

Cal destacar que el dimecres s'han produït més positius degut a la incrementació del reforçament positiu i al grau de concentració de les jugadores.

CM, OC i NP, tenen la mateixa puntuació per cada dia. Tot i mantenir-se, aquesta puntuació és mot baixa, ja que reflexa que durant la setmana no s'han esforçat i no han estat concentrades.

1.4.3 Partit: Gavà – Torelló; 14 d'octubre del 2012

L'alineació dels tres sets ha estat la següent:

11 (SV)	2 (MM)	7 (NP)
1 (CM)	5 (MB)	8 (JG)

1 (CM)	8 (JG)	7 (NP)
3 (XP)	4 (JC)	2 (MM)

1 (CM)	11 (SV)	9 (NS)
6 (OC)	4 (JC)	7 (NP)

Taula 10. Alineació dels tres sets del partit, en el següent ordre d'esquerra a dreta: Primer set, segon set i tercer set.
Font: elaboració pròpia.

Durant el primer set ha costat molt aixecar els serveis. Per tal de poder-los tallar s'han utilitzat els dos temps reglamentaris del què es pot disposar en el set. Les jugadores han anat perdent confiança i motivació. Però després d'unes bones jugades l'han recuperat i ha començat una lleugera remuntada.

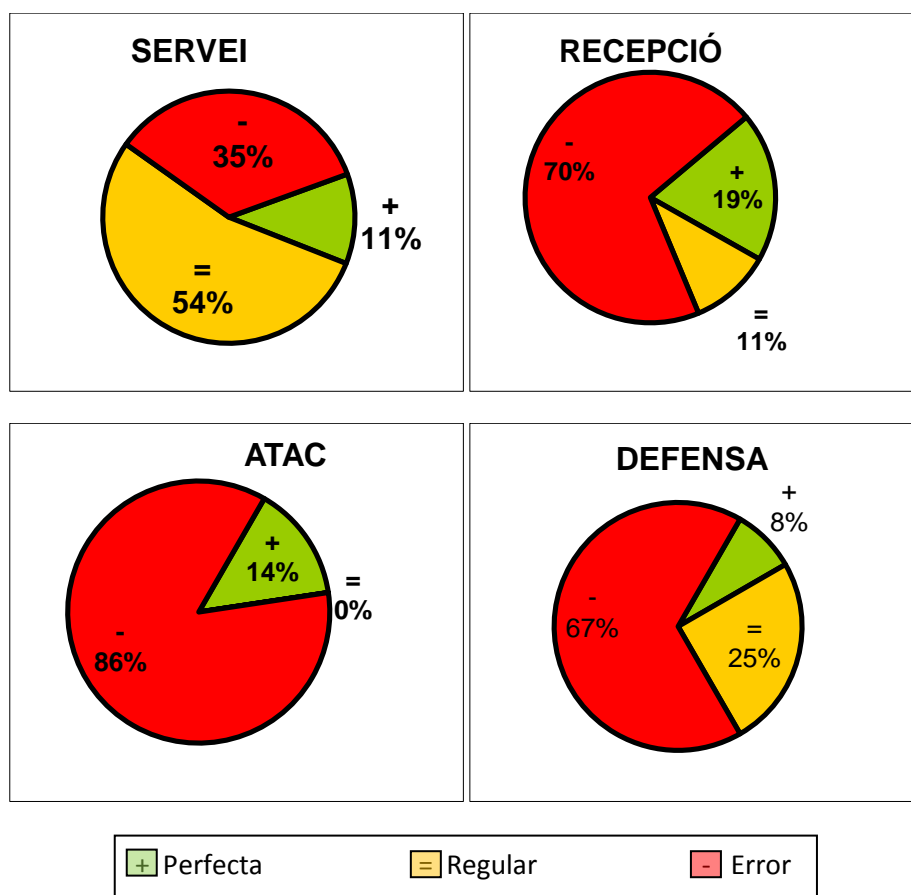
L'inici del segon set ha estat molt igualat. Les jugadores han anat per davant del marcador. Però degut a un petit moment de manca de concentració el Gavà ha aconseguit remuntar i s'ha imposat. Tot i el resultat, les jugadores han realitzat molt bon paper.

El tercer set ha estat molt igualat, ja que les jugadores han entrat pràcticament tots els serveis i han agafat més confiança a l'hora d'agafar la pilota. Això ha produït que arrisquessin i poguessin salvar alguns punts.

En general s'han trobat errors en la recepció i sobretot en la col·locació de les pilotes. Pel què fa l'atac se n'han produït pocs degut a la defensa debilitada. Les jugadores no han realitzat el bloqueig, cosa que ha provocat la debilitat.

Tot i que s'ha anat felicitant a les jugadores pel seu esforç, en realitzar un canvi – per tallar el servei de l'equip contrari – entre CM i XP. CM se l'ha agafat com un càstig per jugar malament.

A partir d'aquestes conclusions es pretén donar importància a la recepció en moviment i fer perdre la por en anar a buscar la pilota, ja que s'ha observat inseguretat. Es vol ensenyar a les jugadores les seves millores.



Gràfic 5. Estadística del partit Gavà – Torelló. Font: estadístiques de la Federació Catalana de Voleibol i elaboració pròpia.

1.5 Setmana 4

1.5.1 Dilluns 15 d'octubre del 2012

OBJECTIU: Recepció amb moviment		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Estiraments
6 min	2	La jugadora A tira la pilota curta a la jugadora B. B li torna. A li tira la pilota llarga a B. B la tira curta a A. Així successivament.
7 min	2	Escalfament: les jugadores s'aniran passant la pilota amb les mans i després de cada passada la jugadora s'ha d'estirar al terra. Al cap d'unes quantes repeticions realitzaran tocs.
6 min	2	La jugadora A esta estirada al terra. La jugadora B li tira la pilota curta i A s'ha d'aixecar i recepcionar. <i>-Al cap de tres minuts es canvien el rol -</i>
6 min	2	La jugadora A rematarà en direcció a un con que hi haurà al costat de la jugadora B. B mitjançant desplaçament lateral haurà de recepcionar el remat. <i>-Al cap de tres minuts es canvien el rol -</i>
6 min	1	Les jugadores faran remats. Hi haurà una jugadora que recepcionarà.
6 min	1	Serveis

Temps restant	6	Partidet
5 min	1	Estiraments individuals

Taula 11. Exercicis de l'entrenament del 15/10/2012. Font: elaboració pròpia.

Les jugadores han realitzat els estiraments individualment sense la supervisió de l'entrenadora. Pel què fa als exercicis de reacció ha costat que fossin dinàmics, però amb l'ajuda de reforçaments positius s'ha anat desenvolupant correctament. Un cop les jugadores han estat concentrades, han realitzat l'escalfament, que s'ha desenvolupat correctament.

L'exercici de recepció ha presentat dificultats degut a la manca de reacció d'algunes jugadores, i a la manca de control per part de totes. La major dificultat ha estat arribar a tocar la pilota després de l'esprint, ja que a la jugadora li costava molt arribar.

L'exercici de remats s'ha desenvolupat correctament menys en la part de la recepció. Les jugadores s'havien d'adaptar a la trajectòria improvisada de la pilota, cosa que no han aconseguit fer.

Finalment en l'exercici de remats lliures s'ha desenvolupat correctament i les jugadores han mostrat molt interès. Cal destacar però, que cap jugadora ha realitzat la recepció que marcava l'exercici. Tot i així, hi ha hagut molt interès de part seva.

Els serveis s'han realitzat amb pessimisme, i això ha provocat que no es realitzes l'exercici correctament. Tot i l'increment de reforçaments positius les jugadores s'han anat desconcentrant.

Durant el partit s'ha hagut de cridar l'atenció d'algunes jugadores. S'han creat algunes jugades de continuïtat. Tot i així s'han produït molts errors en les jugades ja superats en sessions anteriors.

En les pròximes sessions es continuaran realitzant exercicis de recepció aplicant el moviment.

1.5.2 Dimecres 17 d'octubre del 2012

OBJECTIU: Control de recepció		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Estiraments
6 min	2	Esprints
7 min	2	Escalfament: les jugadores s'aniran passant la pilota amb les mans i després de cada passada la jugadora s'ha de seure al terra. Al cap d'unes quantes repeticions realitzaran tocs.
5 min	6	Es farà un caos de dits. Qui guanyi tindrà un positiu
7 min	2	La jugadora A la tira curta, B la repcepciona i la passa a A. A col·loca, A remata i B repcepciona.
6 min	1	Serveis
Temps restant	6	Partidet
5 min	1	Estiraments individuals

Taula 12. Exercicis de l'entrenament del 17/10/2012. Font: elaboració pròpia.

Les jugadores han realitzat els estiraments individualment sense la supervisió de l'entrenadora. L'exercici dels esprints s'ha desenvolupat correctament. Cal dir que l'entrenadora ha hagut d'estar molt pendent de les jugadores, igual que durant l'escalfament.

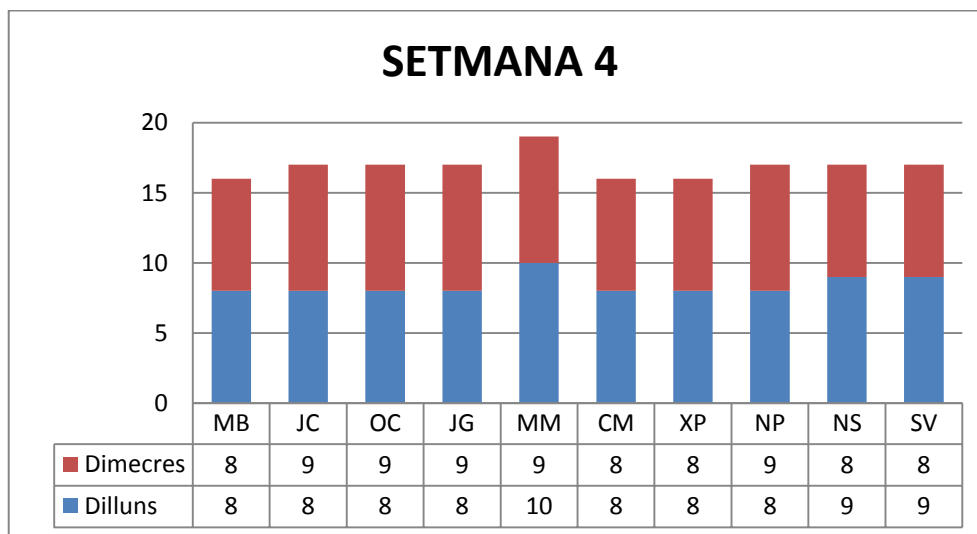
El caos de dits ha presentat molta dificultat, sobretot per les jugadores que no tenen control de pilota com XP. En canvi per jugadores com MM o OC ha presentat facilitat.

El següent exercici de control de pilota ha presentat dificultats ja que les jugadores, tot i intentar controlar la trajectòria de la recepció, no aconseguien col·locar la pilota. També s'ha observat que les jugadores no es col·locaven correctament sota la pilota. En un moment de l'exercici s'ha notat que les jugadores estaven desconcentrades, però amb un avis n'hi ha hagut prou perquè es tornessin a concentrar.

En els serveis hi ha hagut un alt nombre d'errors, ja que les jugadores no estaven concentrades. Tot i això, NP i MM han estat unes de les jugadores que han presentat interès per l'exercici.

En el partit s'han fet errors bàsics, ja superats en altres sessions. Tot això ha estat provocat per la manca de concentració de la majoria de les jugadores.

De cara a pròximes sessions es vol baixar el nivell per tal de que les jugadores agafin més confiança amb elles mateixes i així es puguin concentrar.



Gràfic 6. Positius aconseguits per les jugadores durant tota la setmana 4. Font: elaboració pròpia.

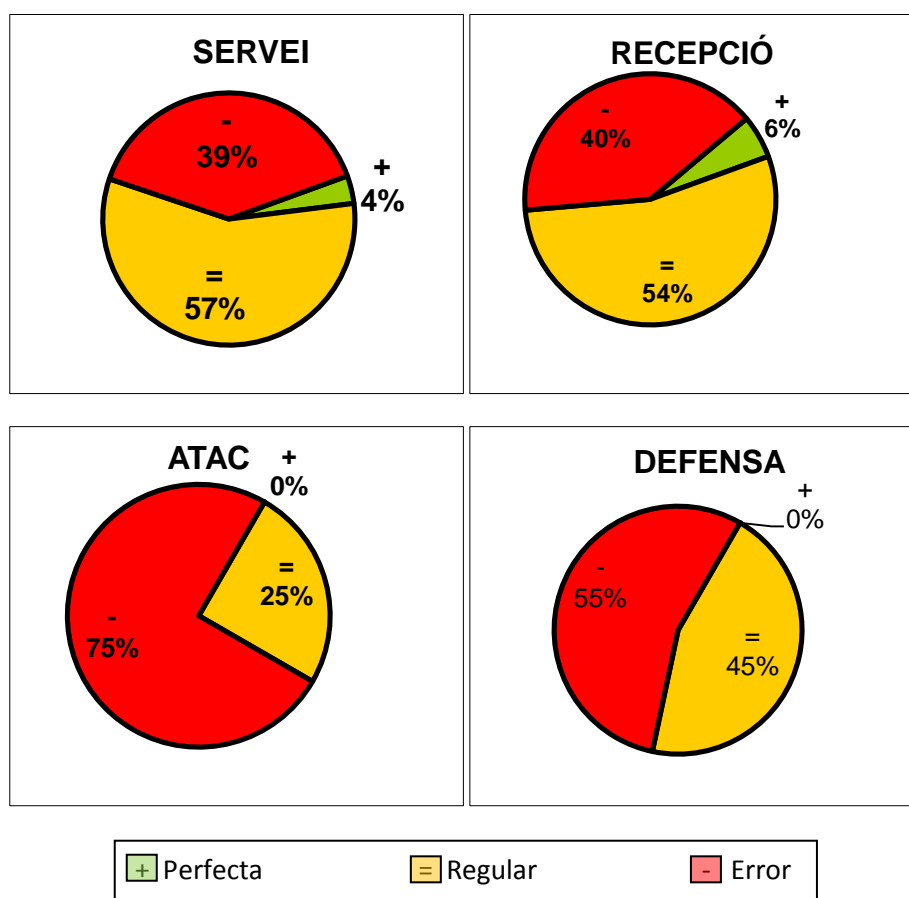
En la sessió del dilluns es va donar molta importància a l'esforç de les jugadores a l'hora de realitzar els exercicis. També es van incrementar els positius per premiar d'una manera exagerada la bona conducta. El mateix es va fer en la sessió del dimecres, però amb una lleugera diferència, es van intentar homogeneïtzar els positius per tal de que no es crees rivalitat, cosa que començava a sorgir en les altres sessions i influenciava de manera negativa al grup.

1.5.3 Partit: Torelló - Vallbona Granollers; 20 d'octubre del 2012

Les jugadores han sortit amb la següent alineació:

2 (MM)	3 (XP)	8 (JG)	12 (JC)	7 (NP)	5 (MB)	6 (OC)	7 (NP)	2 (MM)
9 (NS)	5 (MB)	11 (CM)	1 (SV)	8 (JG)	6 (OC)	12 (JC)	1 (SV)	9 (NS)

Taula 13. Alineació dels tres sets del partit, en el següent ordre d'esquerra a dreta: Primer set, segon set i tercer set.
Font: elaboració pròpia.



Gràfic 7. Estadística del partit Torelló - Vallbona Granollers. Font: estadístiques de la Federació Catalana de Voleibol i elaboració pròpia.

Un dels errors més importants és el del servei, ja que un 39% d'error és un percentatge molt elevat. El major nombre d'errors s'ha produït en el tercer set, quan hi ha hagut desmotivació de les jugadores procedent del segon set.

Pel què fa a la recepció i a la defensa hi ha hagut errors de pràcticament la meitat de les jugades. Això ha comportat que no es poguessin realitzar atacs degut a les complicacions que es produïen elles mateixes. Les nombroses repeticions dels errors han produït que la motivació de les jugadores disminuís. L'ambient de decepció originat en OC s'ha contagiat a la resta del grup,

inclosa la entrenadora. També cal destacar que pel què fa a la defensa, les jugadores no han bloquejat en cap ocasió. És a dir, no han aplicat en el partit els coneixements de l'entrenament.

L'atac és el que té el major nombre d'error en percentatge. El què ha originat l'error ha estat la manca de control del segon toc, el de dits, cosa que ha provocat la desconfiança de les jugadores. Això no preocupa, ja que el que es valora en aquest primers partits és la recepció, ja que sense bona recepció no hi pot haver atac.

Cal destacar que en el tercer set OC ha començat a individualitzar les seves jugades degut a la manca de confiança que té en les altres jugadores. Això ha comportat desànim a tot l'equip, ja que les jugades al propi camp es desenvolupaven molt ràpid i l'altre equip podia defensar molt fàcilment l'atac, ja que la pilota passava bombejada.

1.6 Setmana 5

1.6.1 Dilluns 22 d'octubre del 2012

OBJECTIU: Realització dels tres tocs		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Les jugadores realitzaran els estiraments individualment.
5 min	1	Es jugarà a bàsquet però passant la pilota amb les mans.
7 min	2	Escalfament: les jugadores s'aniran passant la pilota amb les mans i després de cada passada la jugadora ha de seure al terra. Al cap d'unes quantes repeticions realitzaran tocs.
5 min	2	La jugadora A la tira curta i B la va a buscar corrents i la recepciona. A li tira llarga. B fa una recepció curta que A haurà de recepcionar.
6 min	2	La jugadora A tira la pilota de dits al con situat a uns metres de la jugadora B. La jugadora B mitjançant el desplaçament lateral l'anirà a buscar. Quan la jugadora A rebi la recepció de B haurà de fer un autopassada i l'enviar-la a l'altre lateral. <i>-Al cap de tres minuts es el rol -</i>
5 min	6	Les jugadores jugaran a l'estrella.
5 min	1	Remats
5 min	1	Serveis
Temps restant	6	Partit. Si no es realitzen tres tocs no es contarà el punt.
5 min	1	Estiraments individuals

Taula 14. Exercicis de l'entrenament del 22/10/2012. Font: elaboració pròpia.

Les jugadores han realitzat els estiraments individualment sense la supervisió de l'entrenadora. El joc d'escalfament s'ha desenvolupat correctament i s'ha aconseguit l'objectiu, la cohesió de grup. Tots els membres de l'equip han tocat la pilota. Pel què fa a l'escalfament s'ha observat que les jugadores realitzen les passades amb molta rapidesa per tal de realitzar menys repeticions de la part física, però això només és una hipòtesis. Les entrenadores han estat les encarregades de fer les parelles per tal d'igualar nivells.

En l'exercici de control de recepció a diverses distàncies ha presentat molta dificultat degut a la manca de control de la pilota. En el control lateral les noies no han complert l'objectiu, ja que passaven la pilota al mateix lloc on estava la jugadora. D'aquesta manera la jugadora que li tocava

fer el desplaçament lateral no el feia. Pel què fa a l'exercici de l'estrella s'ha desenvolupat correctament. Cal dir que estaven sota la pressió constant de les entrenadores que anaven donant indicacions i marcaven el ritme – “Va! Som-hi! No parem!” -.

En els remats les entrenadores han realitzat les col·locacions, però abans les jugadores havien de fer la recepció d'un remat. Si la recepció es realitzava correctament, l'entrenadora col·locava i la jugadora rematava. D'aquesta manera les jugadores han pogut observar que si no hi ha una bona recepció no hi pot haver remat.

Pel què fa als serveis s'han produït errors bàsics, que han estat corregits.

Durant el partit s'han creat jugades molt efectives realitzant els tres tocs, però també s'han produït errors essencials.

Degut al bon resultat de la sessió es pretén continuar entrenant sota pressió de les entrenadores i utilitzar algun referent per a poder-se marcar un objectiu personal. Pel què fa a la tècnica es potenciarà i es premiarà els tres tocs.

1.6.2 Dimecres 24 d'octubre del 2012

OBJECTIU: Realització dels tres tocs i col·locació		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Les jugadores realitzaran els estiraments individualment.
5 min	1	Dues jugadores portaran un mocador enganxat als pantalons. Les altres jugadores els hi hauran de prendre.
7 min	2	Escalfament: les jugadores s'aniran passant la pilota amb les mans i després de cada passada la jugadora s'ha d'estirar al terra. Al cap d'unes quantes repeticions realitzaran tocs.
5 min	5	Estrella de dits o baixos
5 min	3	Partit tres contra tres. Cada tres tocs un positiu per l'equip.
6 min	2	Remats
5 min	1	Serveis
Temps restant	6	Partit. Si no es realitzen tres tocs no es contarà el punt.
5 min	1	Estiraments individuals

Taula 15. Exercicis de l'entrenament del 24/10/2012. Font: elaboració pròpia.

Les jugadores han realitzat els estiraments individualment. Per tal de motivar a les jugadores en el següent joc, s'ha premiat a les jugadores que han acabat amb el mocador amb un positiu. L'escalfament s'ha desenvolupat molt ràpidament.

L'inici de l'estrella ha presentat dificultats, però finalment les jugadores s'han adaptat i han aconseguit superar les dificultats que anaven sorgint. A algunes jugadores els hi ha costat més superar les dificultats.

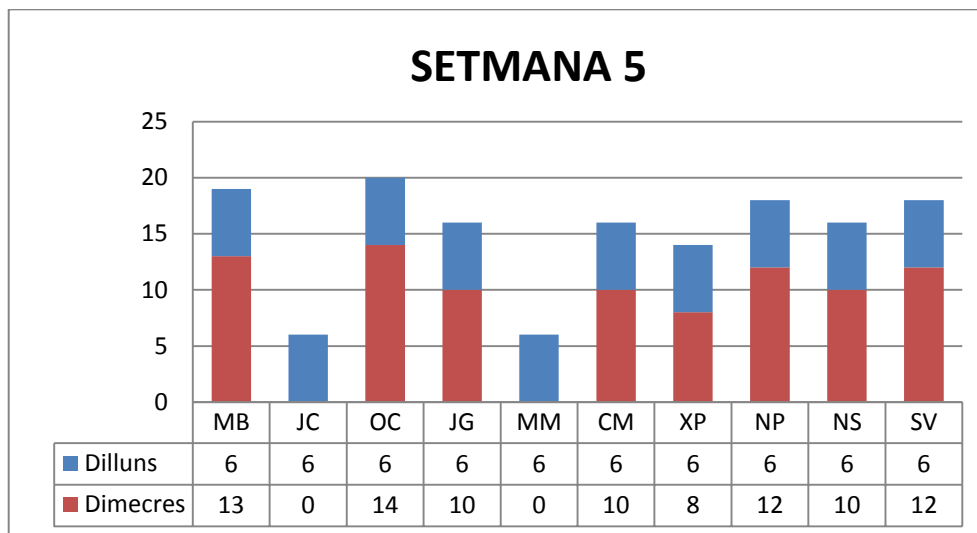
El partit tres conra tres s'ha desenvolupat satisfactòriament, cosa que ha comportat que les jugadores assolissin molts positius. XP i MB que presenten molta dificultat amb en control de la pilota han realitzat l'exercici amb la segona entrenadora.

En l'exercici de remats s'ha notat una millora en la recepció, però com a contra el remat ha presentat molta dificultat. Les jugadores no han bloquejat en cap ocasió.

Els serveis s'han desenvolupat correctament, però no s'ha posat cap positiu ja que no han entrat deu serveis seguits.

En el partit s'ha notat a les jugadores molt desconcentrades. L'inici del focus ha estat NP que ho ha encomanat a unes de les seves companyes: NS, OC i CM; per això s'intentarà que no vagin al mateix equip.

El pròxim objectiu consisteix en millorar la col·locació per tal de poder millorar el remat.



Gràfic 8. Positius aconseguits per les jugadores durant tota la setmana 5. Font: elaboració pròpia.

En la taula de puntuació el dilluns es van homogeneïtzar els punts per tal de no crear competitivitat. MM estava acostumada que sempre en tenia més, i aquesta igualtat no li va agradar. També cal dir que en aquesta sessió ha presentat molta desconcentració, i no han realitzat els exercicis correctament.

En canvi el dimecres trobem una duplicació dels punts, ja que es van exagerar els positius i es van realitzar molts exercicis per a poder-los aconseguir. El fet de poder aconseguir molts positius ha motivat molt a les jugadores, ja que s'han posat més positius del normal.

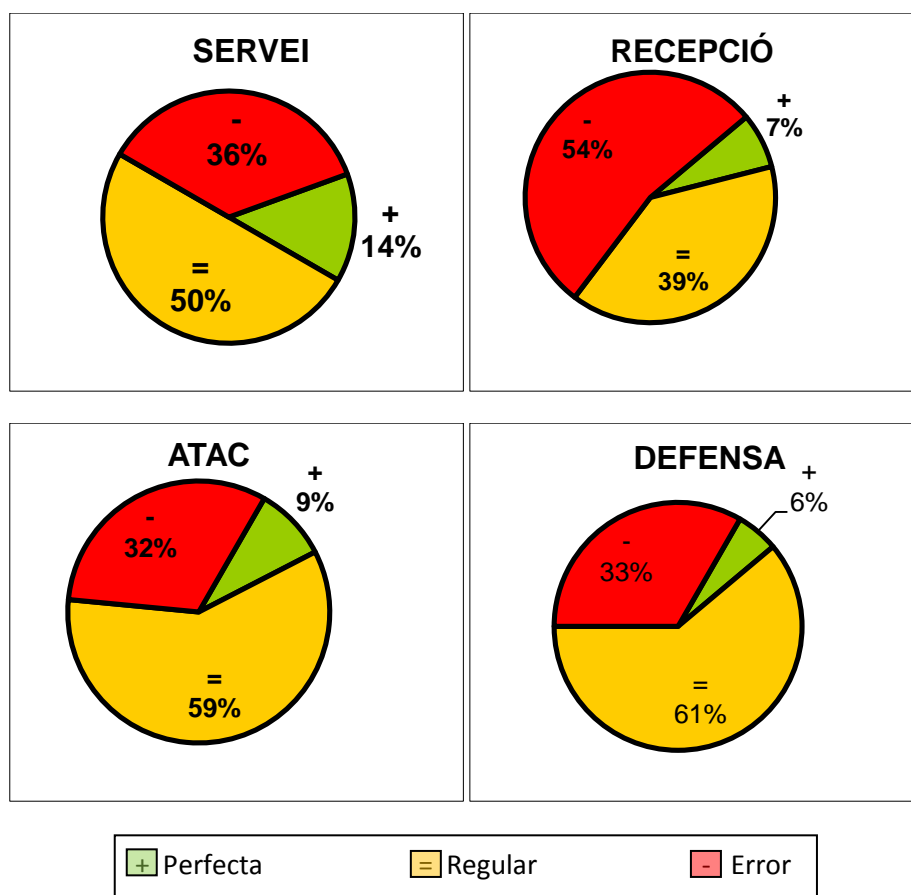
Destacar que JC i MM el dimecres no tenen cap positiu ja que no van assistir a la sessió de manera justificada.

1.6.3 Partit: Sant Boi – Torelló; 27 d'octubre del 2012

Les jugadores han sortit amb la següent alineació:

7 (NP)	8 (JG)	9 (NS)	5 (MB)	8 (JG)	6 (OC)	11 (CM)	9 (NS)	3 (XP)
11 (CM)	1 (SV)	5 (MB)	3 (XP)	7 (NP)	9 (NS)	7 (NP)	1 (SV)	6 (OC)

Taula 16. Alineació dels tres sets del partit, en el següent ordre d'esquerra a dreta: Primer set, segon set i tercer set. Font: elaboració pròpia.



Gràfic 9. Estadística del partit Sant Boi – Torelló. Font: estadístiques de la Federació Catalana de Voleibol i elaboració pròpia.

El servei ha estat satisfactori ja que se s'ha fallat molt poca proporció. Això ha provocat que augmentés la confiança de les jugadores.

Aquesta motivació ha anat desapareixent en la recepció i en la defensa. Durant el primer set les jugadores han creat molt bones jugades i han realitzat els tres tocs. Això a succeït després que l'entrenadora insistís en la celebració dels punts, ja que a l'inici les jugadores estaven molt apàtiques.

En els segon set les jugadores han mostrat individualitat degut a la desconfiança amb XP. Aquesta ho ha notat i ha provocat que disminuís la seva motivació i confiança. La recepció ha estat molt complicada degut a l'eficàcia del servei contrari. Per tal de motivar a les jugadores s'ha proposat un repte, arribar als 15 punts. Aquest repte no s'ha aconseguit, però OC ha realitzat una bona recepció.

Durant el tercer set la motivació ha augmentat, cosa que ha provocat que es produïssin menys errors. Les jugadores s'han aconseguit avançar en el marcador, i això ha originat un augment de la confiança. Quan XP ha arribat a la posició de la col·locadora s'ha creat desconfiança, ja que no domina el toc de mà alta. Això ha provocat que les jugadores es tornessin a individualitzar.

Pel què fa a la defensa destacar que CM ha realitzat les posicions de defensa que va aprendre l'any passat.

En l'atac s'ha desenvolupat correctament, tot i que la majoria ha estat aixecat sense cap problema per l'altre equip, ja que la majoria provenien de primers tocs. Tot i així s'han realitzat alguns bons remats gràcies a la bona col·locació de JG.

1.7 Setmana 6

1.7.1 Dilluns 29 d'octubre del 2012

OBJECTIU: Col·locació		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Les jugadores realitzaran els estiraments individualment.
5 min	1	Exercicis de reacció.
7 min	2	Escalfament: les jugadores s'aniran passant la pilota amb les mans i després de cada passada la jugadora s'ha d'assentar al terra. Al cap d'unes quantes repeticions realitzaran tocs.
5 min	1	Les jugadores realitzaran el toc de mà alta a la cortina.
9 min	3	Les jugadores A i B hauran de passar la pilota per dintre un aro – que aguantarà la jugadora C - fent tocs de dits. Cada cop que passi la pilota per dintre serà 0'1 punt <i>-Al cap de tres minuts es el rol -</i>
3 min	2	Passes per sobre la cortina
3 min	2	Passes de dits a una distància de 9 metres
5 min	1	Remats
5 min	1	Serveis
Temps restant	6	Partit. Si no es realitzen tres tocs no es contarà el punt.
5 min	1	Estiraments individuals

Taula 17. Exercicis de l'entrenament del 29/10/2012. Font: elaboració pròpia.

Les jugadores han realitzat els estiraments individualment, però en veure que no els realitzaven correctament hi ha intervingut l'entrenadora. Tot i que les jugadores han presentat molta passivitat, els exercicis de reacció i l'escalfament s'han desenvolupat correctament. CM ha començat a presentar distraccions i a contestar malament. No se li ha dit res, simplement se l'ha ignorat.

En les passades de dits per l'anella, els objectius s'han complert satisfactòriament igual que a la cortina. En canvi les passades per sobre la xarxa han presentat més dificultat i descontrol de pilota. Les passades en distància de nou metres han estat complicades, ja que les jugadores no tenen suficient força.

L'exercici de remats no s'ha produït correctament ja que les jugadores estaven molt desconcentrades. Degut a la manca d'interès s'ha posat un càstig, les jugadores s'han quedat sense partit al final de l'exercici.

Els serveis s'han desenvolupat amb èxit, però només MM ha aconseguit l'objectiu: deu serveis seguits a dintre. En aquest moment CM s'ha tranquil·litzat.

De cara a pròximes sessions es pretén insistir en el segon toc – la col·locació – i en l'atac, insistint en els tres tocs.

1.7.2 Dimecres 31 d'octubre del 2012

OBJECTIU: Col·locació		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Les jugadores realitzaran els estiraments individualment.
5 min	1	Línies.
7 min	2	Escalfament: les jugadores s'aniran passant la pilota amb les mans i després de cada passada la jugadora s'ha d'assentar al terra. Al cap d'unes quantes repeticions realitzaran tocs.
5 min	1	Les jugadores faran remats a la paret
6 min	2	La jugadora A rematarà i b recepcionarà. <i>-Al cap de tres minuts es el rol -</i>
5 min	2	La jugadora A rematarà, B recepcionarà, A col·locarà i B rematarà.
5 min	1	Remats. Si es toca el con situat a l'altre camp s'aconsegueix un punt
5 min	1	Serveis
Temps restant	6	Partit
5 min	1	Estiraments individuals

Taula 18. Exercicis de l'entrenament del 31/10/2012. Font: elaboració pròpia.

Les jugadores han realitzat els estiraments individualment, però amb la supervisió constant de l'entrenadora. L'exercici de línies i d'escalfament s'ha desenvolupat amb entusiasme.

Pel què fa als remats a la paret s'han assolit amb èxit degut a la facilitat que han presentat les jugadores, però tot i així s'han hagut de fer unes petites correccions per tal de perfeccionar el moviment.

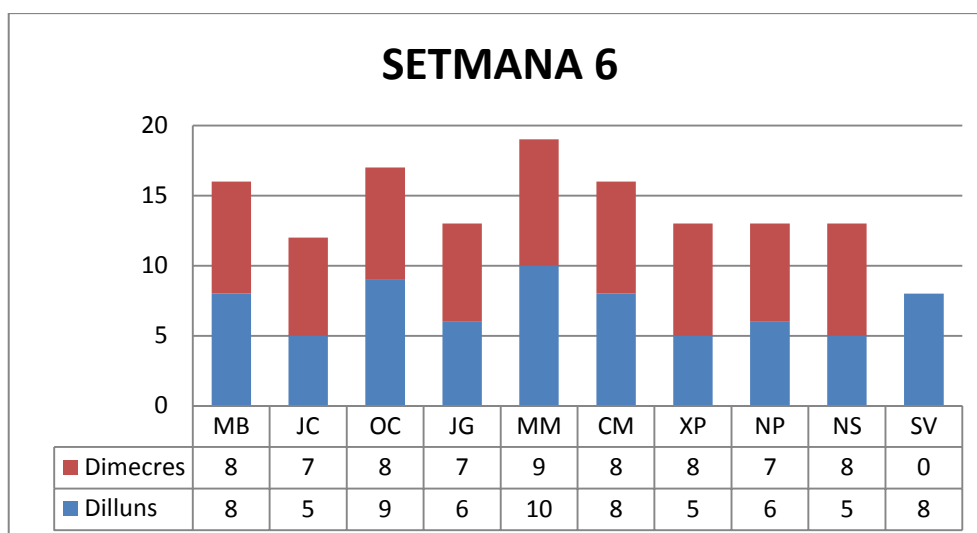
El remat amb recepció ha presentat dificultat, ja que les jugadores no controlaven la direcció del remat, i les jugadores encarregades de rematar no mostraven interès en fer el desplaçament lateral i recepcionar la pilota.

El següent exercici s'ha hagut de canviar degut a la dificultat presentada. L'exercici proposat ha estat un de control de pilota a diverses distàncies. L'entrenadora estava a la posició de col·locadora. L'entrenadora feia un remat que havia d'estar recepcionat per la jugadora, posteriorment l'entrenadora la tirava curta, després llarga, un altre cop curta i finalment la jugadora podia rematar. Algunes jugadores han aconseguit realitzar el recorregut complert. Altres jugadores han presentat dificultats. A la que hi havia un error es tornava a repetir la jugada fins que sortia.

Durant els remats s'ha demanat a les jugadores que demanessin la pilota per tal de poder remarcar el lloc on l'havien de tirar. Gràcies aquest concepte l'exercici s'ha desenvolupat amb èxit.

En el partit s'han observat bones jugades, tot i que hi ha hagut distraccions.

De cara a la pròxima sessió es pretén que les jugadores vagin agafant confiança en els diversos tocs.



Gràfic 10. Positius aconseguits per les jugadores durant tota la setmana 6. Font: elaboració pròpia.

Els positius durant aquesta setmana no han presentat diferències considerables entre les dues sessions. Tot i així podem veure diferències notables entre les diverses jugadores, degudes a la manca d'interès durant els exercicis de les jugadores que en presenten menys.

SV no té punts el dimecres ja que no va assistir a la sessió, a més a més no va avisar.

Cal dir però, que el dimecres les jugadores van mostrar més interès.

1.7.3 Partit: Torelló – Montagut; 03 de novembre del 2012

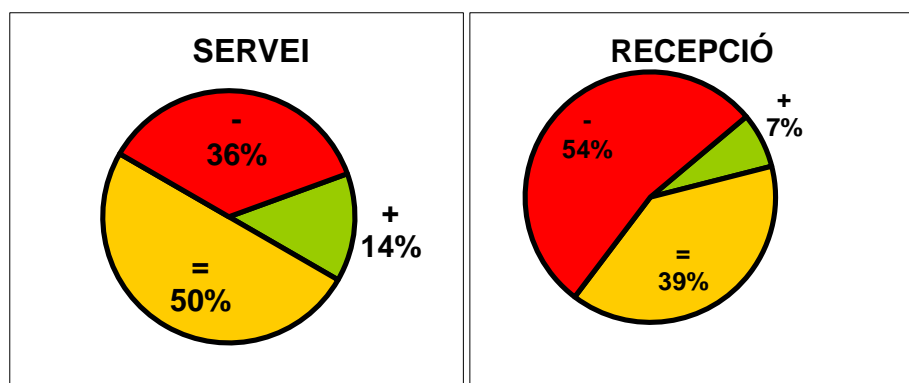
Les jugadores han sortit amb la següent alineació:

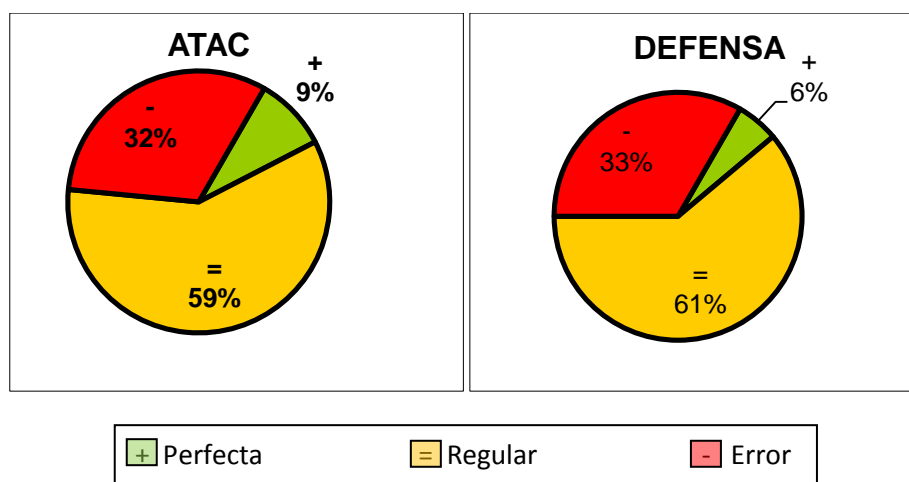
3 (XP)	8 (JG)	1 (SV)
11 (CM)	12 (JC)	9 (NS)

1 (SV)	7 (NP)	2 (MM)
5 (MB)	12 (JC)	8 (JG)

5 (MB)	3 (XP)	9 (NS)
11 (CM)	7 (NP)	2 (MM)

Taula 19. Alineació dels tres sets del partit, en el següent ordre d'esquerra a dreta: Primer set, segon set i tercer set. Font: elaboració pròpia.





Gràfic 11. Estadística del partit Torelló – Montagut. Font: estadístiques de la Federació Catalana de Voleibol i elaboració pròpia.

El què s'ha produït en aquest partit ha estat una desconfiança entre les jugadores i això ha provocat frustració. Això ha estat degut a la nombrosa repetició d'errors en la defensa i la recepció. Les jugadores no aconseguen aixecar correctament les pilotes, ja que no mostraven activitat en el camp de joc. Finalment les jugadores han optat per treure's la pilota de sobre com més ràpid millor. Això a comportat que toquessin la pilota de qualsevol manera i augmentar encara més l'error.

L'error la de recepció i la defensa ha comportat que no es poguessin realitzar cops d'atac. Els que han estat efectuats han estat de mala manera i han sigut erronis.

Com a contra d'aquests alts percentatges d'errors trobem que el servei va anar bastant bé, ja que se'n van fallar pocs.

En el tercer set els ànims de les jugadores han augmentat ja que es s'han començat a adaptar al joc, però degut a la pressió que exercien entre elles s'han desmotivats.

Al final del partit s'ha informat a les jugadores que havien perdut nivell ja que havien mostrat pessimisme.

1.8 Setmana 7

1.8.1 Dilluns 05 de novembre del 2012

Degut als mals resultats en el partit la Patricia ha assistit a l'entrenament sense avis previ per a realitzar la funció d'entrenadora.

S'ha iniciat la sessió amb alta qualitat de físic. Les jugadores ha costat que s'adaptessin, però finalment i degut a una baixada de la intensitat s'han pogut adaptar. Degut a la gran intensitat dues XP i CM s'han marejat.

Les jugadores han realitzat potència de salts a la xarxa i recepcions a diverses distàncies. No s'ha permès que cap jugadora mostrés passivitat. Si això passava era castigada amb tres voltes al camp.

En les properes sessions es realitzaran exercicis d'intercanvi de tocs incloent-hi el físic. Es pretén augmentar la intensitat dels entrenaments. L'entrenador prendrà un rol autoritari, ja que es vol que les jugadores estiguin sota una forta pressió per tal de poder millorar. També es pretén augmentar el ritme de les sessions.

1.8.2 Dimecres 07 de novembre del 2012

OBJECTIU: Tècnica més físic		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Les jugadores realitzaran els estiraments individualment.
5 min	1	Voltes al camp saltant el potro.
5 min	1	Línies amb desplaçament lateral.
7 min	2	Escalfament: les jugadores s'aniran passant la pilota amb les mans i després de cada passada la jugadora s'ha d'estirar al terra. Al cap d'unes quantes repeticions realitzaran tocs.
6 min	2	La jugadora A la tira curta i B la va a buscar corrents i la recepciona. Al cap de tres minuts es canvien; A realitza el que feia B i viceversa.
6 min	2	La jugadora A tira la pilota al con situat a uns metres de la jugadora B. La jugadora B mitjançant el desplaçament lateral l'anirà a buscar. Al cap de tres minuts es canvien; A realitza el que feia B i viceversa.
2 min	1	Salts a la paret. Abans de saltar s'ha de tocar amb la mà al terra.
5 min	1	Remats però abans amb recepció
5 min	1	Serveis
Temps restant	6	Partidet
5 min	1	Estiraments individuals

Taula 20. Exercicis de l'entrenament del 07/11/2012. Font: elaboració pròpia.

Les jugadores han realitzat els estiraments de manera individual però amb la supervisió de l'entrenadora. Se'ls hi ha hagut d'estar a sobre ja que algunes jugadores, com MB, no realitzaven els estiraments correctament.

L'exercici proposat era donar voltes al camp saltant el *potro*. Les jugadores han mostrat gran desacord i s'ha canviat l'exercici per saltar les jugadores que estaven arraulides al terra, amb la condició que saltessin amb els peus junts. L'exercici s'ha desenvolupat molt lentament degut a la "por" de les jugadores a saltar. Cada cop que es veia a una jugadora saltar amb les cames obertes, havia de tornar a realitzar tot el circuit. MM només ha realitzat un parell de salts i amb l'ajuda de l'entrenadora. XP ha realitzat tots els salts amb l'ajuda de l'entrenadora i ha estat la "culpable" d'alentir l'exercici. Per altra banda CM i MB han realitzat l'exercici correctament.

El següent exercici de reacció s'ha hagut de suspendre degut a la falta de temps.

Durant l'escalfament s'ha insistit a les jugadores que realitzessin els passes amb rapidesa i que s'estiressin i s'aixequessin també ràpidament. MM, OC i SV, han realitzat l'escalfament totes tres juntes ja que eren imparells. En comptes d'estirar-se a terra havien de córrer. L'exercici s'ha desenvolupat amb molta rapidesa ja que les jugadores han tardat molt poca estona a fer tocs. Quan feia molta poca estona que feien tocs s'ha canviat al següent exercici.

S'ha posat molta pressió a les jugadores tot insistint que havien de córrer. S'ha observat com unes jugadores anaven caminant, i se les ha castigat amb tres voltes al camp. L'exercici s'ha desenvolupat correctament, però degut a la manca de control del temps les jugadores han acabat molt cansades. Tot i així, MM que anava amb la segona entrenadora ha realitzat l'exercici molt complert. A XP li ha costat més ja que corria molt lentament.

El següent exercici no s'ha desenvolupat gaire correctament degut a la manca d'espai i a la poca concentració de les jugadores. No han realitzat el desplaçament lateral i les pilotes eren mal tirades, cosa que produïa una mala recepció i comportava al mal assoliment de l'exercici.

Durant els salts a la paret moltes jugadores estaven desconcentrades, fet que ha provocat que l'exercici no es desenvolupés correctament.

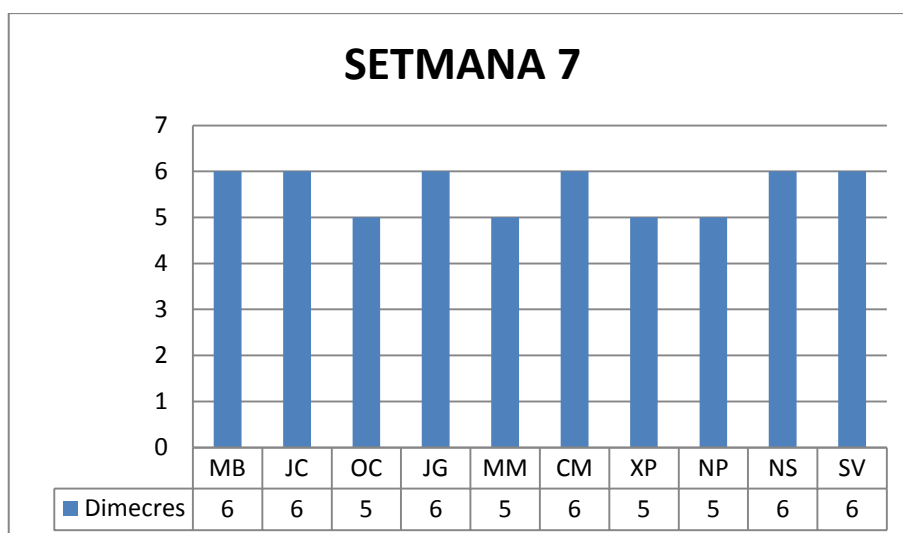
En els remats s'han detectat bastants errors en la recepció – les pilotes anaven molt baixes – i en la col·locació. Per agilitzar una mica l'exercici l'entrenadora s'ha situat a la posició de col·locadora i la segona entrenadora ha realitzat els remats conjuntament amb les jugadores.

Durant els serveis s'han detectat molts errors degut a la manca de concentració. MM s'ha vist molt motivada pel fet de poder aconseguir positius si recepcionava correctament. Al cap d'una estona l'han seguit CM i NP.

En el partit s'han notat molts errors ja superats en les altres sessions. Les jugadores han fallat molts serveis i moltes recepcions. Això ha originat que no es desenvolupessin jugades, i les poques que han tingut lloc, eren jugades d'un sol toc. A mig partit s'ha castigat a cada equip amb cinc abdominals per servei fallat.

En les pròximes sessions, els exercicis seran més pautats degut al descontrol d'algun dels exercicis. El temps es controlarà molt més i s'aplicaran sancions a les conductes incorrectes. Es pretén fer exercicis de reacció al llarg de tot l'entrenament juntament amb la recepció i els tres tocs. Es barrejarà el físic amb la tècnica. S'establirà un objectiu a final de setmana relacionat amb un aspecte del partit i s'haurà d'assolir com sigui. Per la pròxima sessió esperar a la valoració del partit.

En la taula de puntuació s'han homogeneïtzat els punts, però s'ha posat un positiu més aquelles persones que realment estaven concentrades. MM aquesta sessió ha estat per sota la mínima, ja que durant el primer exercici ha provocat la distracció del grup i n'ha encallat el ritme.



Gràfic 12. Positius aconseguits per les jugadores durant tota la setmana 7. Font: elaboració pròpia.

1.8.3 Partit: Vilassar de Mar – Torelló; 10 de novembre del 2012

Les jugadores han sortit amb les següents alineacions al partit:

5 (MB)	9 (NS)	6 (OC)
11 (CM)	8 (JG)	2 (MM)

12 (JC)	9 (NS)	7 (NP)
3 (XP)	6 (OC)	1 (SV)

8 (JG)	7 (NP)	11 (CM)
1 (SV)	12 (JC)	5 (MB)

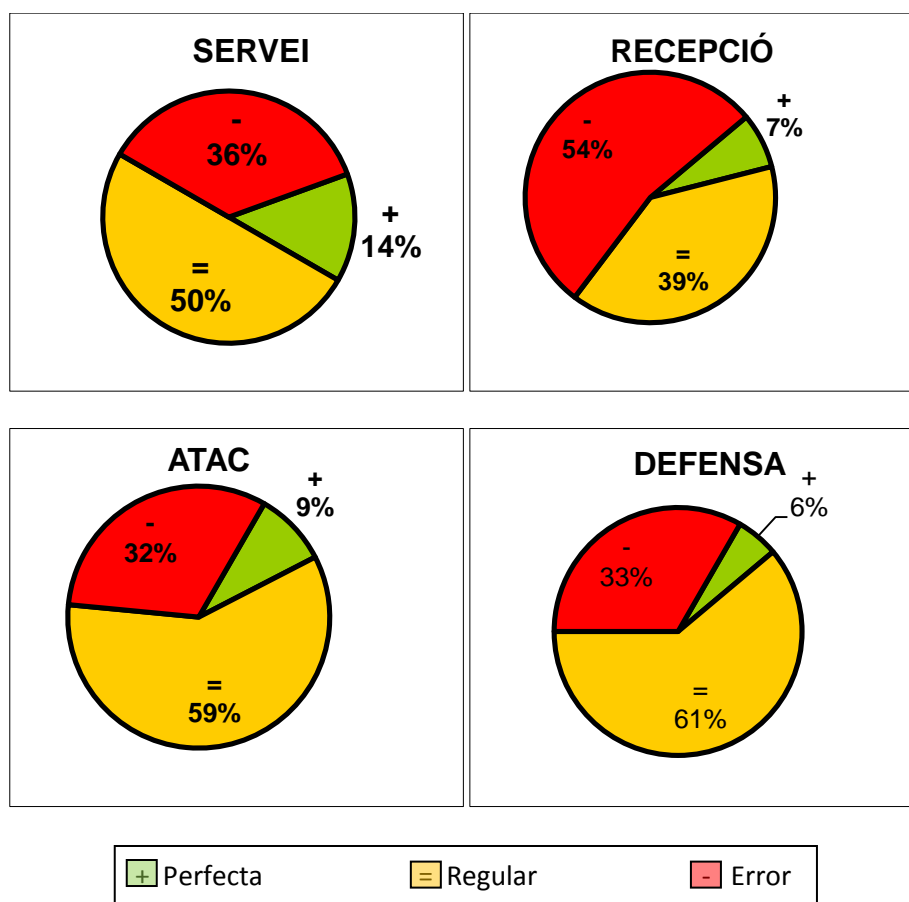
Taula 21. Alineació dels tres sets del partit, en el següent ordre d'esquerra a dreta: Primer set, segon set i tercer set. Font: elaboració pròpia.

MM ha efectuat el primer servei. A l'inici del set l'equip s'ha mostrat bastant desconcentrant, però a mesura que ha anat avançant, s'ha convertit en un set força competitiu. S'han notat molts errors en la defensa, però sobretot en la recepció. També s'ha observat que la majoria de pilotes tornades a l'altre banda han estat de segon i primer toc.

Pel què fa al segon set, s'han observat molts errors en la recepció. Els pocs serveis que han realitzat les jugadores han estat fallats. S'ha hagut de realitzar un canvi ja que SV s'ha fet mal durant una jugada. La motivació que s'havia assolit en el primer set ha desaparegut, i les jugadores no han reaccionat a cap estímul. S'ha notat molta manca de concentració. També s'ha observat com alguna jugadora després de fallar una jugada es posava a riure.

Durant el tercer set s'ha desenvolupat igual que el segon. Les jugadores no han presentat cap mena de motivació, i s'han observat individualismes, és a dir, hi ha hagut una manca de confiança de totes les jugadores respecte a XP. Les jugadores han passat les poques pilotes que han aconseguit recepcionar de primer toc, i els serveis – dels tres que s'han realitzat en tot el set – dos han entrat.

Com a conclusió podem dir que les jugadores s'han mostrat molt apàtiques, i tot i el principi del partit mostrar-se molt motivades, al final s'ha assolit un gran grau de desmotivació.



Gràfic 13. Estadística del partit Vilassar de Mar – Torelló. Font: estadístiques de la Federació Catalana de Voleibol i elaboració pròpia.

1.9 Setmana 8

1.9.1 Dilluns 12 de novembre del 2012

OBJECTIU: Físic relacionat amb el control del toc de mà baixa		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Les jugadores realitzaran els estiraments individualment.
5 min	1	Línies al camp de voleibol incorporant els passos de remat.
5 min	1	Línies amb desplaçament lateral.
7 min	2	Escalfament: les jugadores s'aniran passant la pilota amb les mans i després de cada passada la jugadora s'ha d'estirar al terra. Al cap d'unes quantes repeticions realitzaran tocs.
9 min	3	La jugadora A esta a l'altra banda de la xarxa i passa la pilota a l'altre banda de dits. Les jugadores B i C han de realitzar tres tocs i passar la pilota a l'altra banda. Mentrestant la jugadora A anirà a tocar la línia de fons del camp. Al cap de 3 minuts es canviaran els rols.
2 sèries	1	25 abdominals i 10 flexions
15 min	3	Explicació de les posicions de defensa més posada a la pràctica mitjançant la recepció de remat.
5 min	1	Serveis

Temps restant	6	Partidet
5 min	1	Estiraments individuals

Taula 22. Exercicis de l'entrenament del 12/11/2012. Font: elaboració pròpia.

Les jugadores han realitzat els estiraments individualment, amb la supervisió de la segona entrenadora. S'ha vist que no estaven conscients de la importància d'aquest fet, ja que s'han vist diverses tonteries.

En l'exercici de les línies la primera entrenadora s'ha posat al seu costat i marcava el ritme, és a dir, marcava en cada moment quina línia les jugadores havien de portar, cosa que ha produït que les jugadores anessin totes, pràcticament, al mateix ritme. En el desplaçament lateral s'ha observat que el grup que estava guiat per la segona entrenadora ha realitzat l'exercici amb el ritme adequat, mentre que l'altre grup que no comptava amb l'exemple de l'entrenadora no han seguit el ritme. Al cap d'un parell de repeticions les jugadores no han realitzat el moviment correctament; no tenien les cames flexionades.

Pel què fa l'escalfament, les jugadores han realitzat els passes molt ràpidament i s'ha observat que si no estaves pendent d'elles no posaven la panxa al terra. També s'han notat errors pel què fa a la recepció. No realitzen el moviment correctament. Se'ls hi ha anat repetint al llarg de tot l'escalfament com havien de realitzar el moviment, però no han respost.

També s'ha observat que entre canvi d'exercici les jugadores anaven caminant, i ha costat molt que es posessin a fer l'exercici.

Durant el següent exercici s'han presentat diverses dificultats per fer els grups de tres, cosa que ha originat que es perdés temps. Ha costat molt que les jugadores assolissin l'objectiu, ja que la majoria no estaven concentrades pel què feien. La principal dificultat observada ha estat el control dels passes, sobretot del passada de dits. També s'ha observat els típics errors de la recepció; les jugadores no han aconseguit controlar la pilota ja que realitzen el moviment amb els braços enlloc de les cames. Moltes jugadores – en funció de jugadora A – no han anat a tocar la línia del fons del camp.

Les jugadores han realitzat les abdominals i les flexions al ritme proposat per a l'entrenadora. L'objectiu de l'exercici s'ha complert, ja que les jugadores l'han seguit correctament.

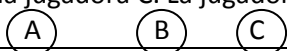
L'explicació de les posicions de defensa ha realitzat de manera pràctica en el terreny de joc. Les jugadores l'han entès amb facilitat i de seguida s'han realitzat els remats. S'ha observat que a l'inici les jugadores sí que realitzaven les posicions apreses, però a mesura que ha anat evolucionant l'exercici no s'han dut a terme. Tot i així, les jugadores han aconseguit aixecar pràcticament totes les pilotes, i en alguna ocasió realitzar un bon atac.

Seguidament s'han realitzat serveis dels quals s'ha observat que hi havia molts errors. Això ha estat degut a la pressa de les jugadores per fer el servei de mà alta, quan encara no tenen el servei de mà baixa consolidat del tot.

Durant el partit no hi ha hagut gaires ocasions per desenvolupar jugades ja que molts serveis han estat fallats. Tot i així s'ha aconseguit realitzar algun bon atac i alguna bona recepció, tot i que s'han observat molts errors.

Es pretén tornar a insistir amb el control de la recepció i amb el servei.

1.9.2 Dimecres 14 de novembre del 2012

OBJECTIU: Físic relacionat amb el control del toc de mà baixa		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Les jugadores realitzaran els estiraments individualment.
8 min	1	Relleus amb dos tipus de recorregut 4 min de cada) <u>Relleu 1:</u> Les jugadores aniran esprintant cap a la paret on realitzaran 5 salts a la paret, seguidament esprintaran posant un peu a cada anella que hi haurà al terra, i finalment esprintaran fins acabar de completar la volta. <u>Relleu 2:</u> Les jugadores realitzaran desplaçament lateral fins a la paret, on tornaran a esprintar posant un peu a cada anella i continuaran esprintant però ajupides i acabaran el recorregut corrent d'esquena.
7 min	2	Escalfament: les jugadores s'aniran passant la pilota amb les mans i després de cada passada la jugadora s'ha de seure al terra. Al cap d'unes quantes repeticions realitzaran tocs.
6 min	6	Estrella amb les entrenadores al mig. Cada cop que es passava la pilota les jugadores havien de córrer al voltant de la rotllana i tornar al seu lloc d'inici
9 min	1	La jugadora A passa la pilota a la jugadora B, aquesta la passa a la jugadora C. La jugadora C a la B i la B a la A 
9 min	3	La jugadores A i B fan tres tocs i passen la pilota a la jugadora C que esta a l'altra banda de la xarxa. La jugadora B passarà per sota la xarxa i anirà a col·locar la pilota recepcionada de la jugadora C. Mentrestant la jugadora A anirà a tocar la línia de fons. Al cap de tres minuts es canviarà el rol.
5 min	1	Remats amb recepció
5 min	1	Serveis
Temps restant	6	Partidet
5 min	1	Estiraments individuals

Taula 23. Exercicis de l'entrenament del 14/11/2012. Font: elaboració pròpia.

Les jugadores han realitzat els estiraments sense la superviso de les entrenadores. S'ha observat que es mostraven distretes i que parlaven molt entre elles. Molts dels estiraments no els han realitzat correctament.

Durant els relleus com que les jugadores que s'esperaven estaven molt parades, han realitzat diversos tipus de salts per tal d'estar en moviment constant. Tot i així l'exercici s'ha desenvolupat correctament, tot i que en el relleu dos els desplaçaments laterals no s'han produït correctament.

L'escalfament s'ha desenvolupat correctament, tot i que les jugadores, per molt que les entrenadores hi insistissin, no tiraven les pilotes altes. També s'ha anat remarcant el fet que flexionar les cames per tal de poder realitzar els tocs correctament. Al final s'ha aconseguit que les jugadores les flexionessin, però no que durant la realització del toc tornessin a la posició inicial. Algunes jugadores no s'han assegut al terra després de realitzar les passades.

Durant l'exercici de l'estrella s'han presentat dificultats a la hora de controlar el toc de mà alta. Tot i així a mesura que s'anava avançant l'exercici s'ha anat desenvolupant progressivament. També s'han realitzat diversos canvis de sentit. Les jugadores CM i XP han presentat molta desconcentració al llarg de l'exercici, cosa que ha provocat que no es desenvolupés correctament. Han estat avisades.

L'exercici de les passades ha presentat diverses dificultats sobretot per la manca de control del toc de mà alta i per la manca de força. També cal destacar que l'exercici s'ha desenvolupat molt lentament, ja que les jugadores han estat molt distretes i per tant s'ha produït una manca important de concentració. XP ha set una de les jugadores que ha presentat més conflictivitat en l'exercici, ja que colpejava la pilota amb una sola mà tot i els advertiments que se l'hi feia. Ha mostrat molta passivitat. Tot i així algunes jugadores com MM i NS han pogut realitzar correctament l'exercici.

El següent exercici ha presentat una mica de complicació degut a la manca de control de la recepció curta de mà baixa per part d'algunes jugadores. Tot i així a mesura que l'exercici ha anat avançant, algunes jugadores han aconseguit adaptar-se, i per tant aconseguir els objectius.

Durant els remats s'ha observat dificultat en la recepció d'algunes jugadores. Això ha estat degut per el mal moviment produït durant el toc. Tot i així algunes jugadores han aconseguit rematar correctament. També s'ha pogut observar que algunes jugadores no realitzaven el bloqueig, i les que el feien el realitzaven a des temps, és a dir, quan el remat ja havia estat efectiu.

En els serveis s'han observat menys errors que en les sessions anteriors. CM s'ha mostrat bastant distreta durant tota l'estona.

Pel què fa al partit, s'han pogut crear algunes jugades utilitzant els tres tocs, però la majoria s'han desenvolupat amb un de sol. S'ha vist que les jugadores han lluitat per anar a buscar la pilota en alguna ocasió. També s'ha lluitat la pilota per sobre la xarxa.

Es vol continuar perfeccionant la tècnica mentre es fa físic i començar a introduir el control de mà alta però sense deixar el de mà baixa. Esperar valoració del partit.

1.9.3 Vídeo

A les jugadores després de l'entrenament se'ls hi ha passat un vídeo, on hi havia dos entrenaments realitzats en dies anteriors, on han pogut veure els errors que cometien i què passa quan els realitzen.

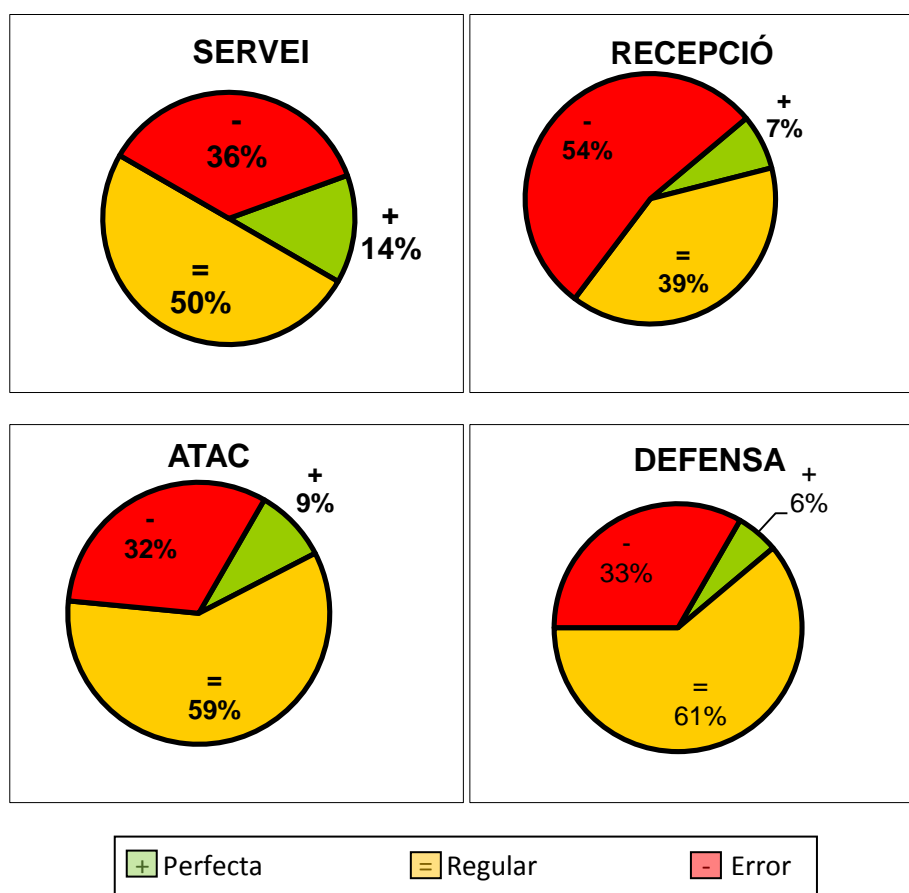
S'han mostrat molt interessades al llarg de la projecció.

1.9.4 Partit: Torelló – Sant Celoni 18 de novembre de 2012

Les jugadores han sortit amb la següent alineació:

3 (XP)	12 (JC)	2 (MM)	7 (NP)	12 (JC)	8 (JG)	9 (NS)	6 (OC)	2 (MM)
5 (MB)	9 (NS)	1 (SV)	6 (OC)	3 (XP)	11 (CM)	5 (MB)	1 (SV)	11 (CM)

Taula 24. Alineació dels tres sets del partit, en el següent ordre d'esquerra a dreta: Primer set, segon set i tercer set.
Font: elaboració pròpia.



Gràfic 14. Estadística del partit Torelló – Sant Celoni. Font: estadístiques de la Federació Catalana de Voleibol i elaboració pròpia.

La major dificultat ha estat en al recepció, ja que les jugadores no han demanat la pilota. També cal destacar que SV realitzava el moviment de marera errònia. Cal destacar que durant el tercer set les jugadores estaven molt motivades i han agafat més confiança en elles, i això ha provocat que es motivessin.

S'ha observat que les jugadores no estaven en posició de defensa, però s'han mogut per anar a buscar la pilota. També han estat molt actives i contentes.

En el segon set s'ha felicitat a XP, una jugadora que presenta moltes dificultats en el servei i n'ha entrat més de la meitat. Pel què fa als atacs, molts han estat de primer toc. Destacar que pràcticament totes les recepcions que ha fet OC han estat enviades a l'altre camp de primer toc, cosa que ha facilitat la defensa de l'altre equip. Les jugadores han anat agafant confiança, però a mesura que anaven fallant han anat perdent la confiança. Cal destacar a JC com a font de motivació.

Pel què fa a l'atac hi ha hagut algun remat, sobretot de NP – que s'ha mostrat molt activa en les posicions d'atac -. JC ha realitzat alguns remats erronis i per por els següents atacs han estat de dits. Tot i així ha fet cas a l'entrenadora que havia dit que si atacaven amb toc de mà alta la tiressin al fons.

En general podem dir que el partit ha estat satisfactori, tot i que en determinats moments s'ha observat que les jugadores estaven desconcentrades. Aquesta manca de concentració a provocat errors de recepció bàsics i la realització d'atacs de primer toc.

1.10 Setmana 9

1.10.1 Dilluns 19 de novembre del 2012

OBJECTIU: Direcció dels serveis		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Les jugadores realitzaran els estiraments individualment.
8 min	1	Les jugadores van en fila una darrera l'altre. L'última jugadora de la fila haurà d'avançar a la primera. Desplaçament lateral.
7 min	2	Escalfament. Després de cada passada les jugadores s'assentaran al terra.
3 min	1	Serveis a la cortina
3 min	1	Serveis lliures al camp de voleibol
9 min	3	La jugadora A fa el servei. B la recepciona, C col·loca i B remata. <i>-Al cap de tres min es canvien el rol -</i>
5 min	1	Remats
Temps restant	6	Partidet
5 min	1	Estiraments individuals

Taula 25. Exercicis de l'entrenament del 19/11/2012. Font: elaboració pròpia.

Les jugadores han realitzat els estiraments individualment. Han mostrat moltes distraccions, cosa que a provocat que l'entrenadora els hi hagués de cridar l'atenció. L'exercici d'entrada en calor, no s'ha desenvolupat correctament, ja que algunes jugadores, com CM i MB han estat molt esverades. A la que l'exercici s'ha descontrolat, les jugadores han realitzat el desplaçament lateral. Durant les primeres repeticions l'han realitzat correctament, però posteriorment hi ha hagut errors degut a la poca resistència de les jugadores.

Durant l'escalfament les jugadores s'han calmat, cosa que ha comportat que l'exercici es desenvolupés correctament.

Els serveis a la cortina s'han realitzat correctament, tot i que en les primeres repeticions hi ha hagut errors degut a la manca de concentració. Pel què fa als serveis lliures, s'han situat anelles a

diferents punts del camp de voleibol per tal que les jugadores intentessin tocar l'anella amb el servei, d'aquesta manera s'ha controlat la direcció. Al final de l'exercici hi ha hagut moltes distraccions de les jugadores. El focus ha estat amb CM i s'ha anat contagiant a la resta, de manera que l'exercici ha anat en decadència.

A l'inici del següent exercici encara hi havia desconcentració, cosa que ha provocat que l'entrenadora hagués de cridar l'atenció. Al cap d'una estona l'exercici ha pogut evolucionar correctament. Una de les dificultats detectades ha estat la recepció, ja que les jugadores no es col·locaven correctament sota la pilota. La col·locació també ha fallat molt degut a l'error de la recepció. Cal destacar que no s'ha pogut realitzar cap remat.

Durant els remats les entrenadores han realitzat les col·locacions, però abans les jugadores havien de fer una bona recepció. Cal destacar que s'han començat a produir bons remats per part d'algunes jugadores com NP. Tot i així, CM i MB han presentat moltes distraccions, cosa que ha provocat que no realitzessin l'exercici correctament.

En el partit hi ha hagut moltes distraccions, però tot i així s'han creat bones jugades i s'ha felicitat a les jugadores per l'esforç invertit en aquest exercici. Tot i així, hi ha hagut nombrosos errors de servei i de recepció.

En la pròxima sessió es pretén treballar el control de pilota, ja que en aquesta sessió ha presentat molta dificultat.

1.10.2 Dimecres 21 de novembre del 2012

OBJECTIU: Recepció		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Les jugadores realitzaran els estiraments individualment.
5 min	1	Línies i desplaçament lateral
3 sèries	1	25 abdominals, 15 flexions i 10 foques.
7 min	3	Escalfament.
9 min	3	La jugadora A passa la pilota a la jugadora B. La jugadora B li passarà a la jugadora C. C la tornarà a passar a B i B a A. <div style="text-align: center;"> A C B </div>
6 min	1	L'entrenadora passarà la pilota a la jugadora. Aquesta l'haurà de recepcionar. Després haurà de fer una recepció curta, una altra de llarga, novament una altra de curta, i finalment podrà rematar. <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">1</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">2</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">3</div> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; margin-top: 5px;">4</div> </div> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 20px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div> <div style="margin-top: 5px;">5</div> </div> <div style="margin-left: 10px;">Entrenadora</div> </div>
5 min	1	Remats
5 min	1	Serveis
Temps restant	6	Partidet
5 min	1	Estiraments individuals

Taula 26. Exercicis de l'entrenament del 21/11/2012. Font: elaboració pròpia.

Durant els estiraments les jugadores han realitzat grups. MB no ha estirat fins que l'entrenadora li ha cridat l'atenció. En general es pot dir que han presentat molta distracció, ja

que no pensaven en el què estaven fent. Finalment l'entrenadora ha supervisat els estiraments i ha cridat l'atenció de les jugadores. D'aquesta manera s'ha aconseguit que els realitzessin correctament. S'ha observat que quan l'entrenadora no els hi estava a sobre les jugadores tornaven a presentar una mala conducta.

Durant l'inici de l'entrada en calor, s'ha presentat molta compenetració, ja que les jugadores seguien el ritme que marcava l'entrenadora. Al cap d'una de les repeticions NS s'ha fet mal. Això ha comportat que l'exercici hagués d'estar parat durant uns minuts. La segona entrenadora ha realitzat la observació. S'ha intentat que la resta de jugadores tornessin a realitzar l'exercici, però ha costat tornar a arrancar. Tot i així un cop s'ha reprès s'ha desenvolupat correctament. Les jugadores han presentat poca resistència ja que el cap de poques repeticions no han realitzat l'exercici correctament: anaven caminant i no realitzaven el recorregut complert. CM ha anat a parlar amb NS i se li ha cridat l'atenció perquè tornés a realitzar l'exercici. Pel què fa al desplaçament lateral les jugadores no han realitzat el moviment correctament. XP i MB anaven caminant. Durant la pausa de 30 segons de l'exercici, CM ha tapat la càmera per tal de que no es pogués gravar l'entrenament.

Les abdominals i les flexions s'han desenvolupat amb passivitat degut a la manca de concentració.

L'escalfament s'ha desenvolupat correctament. MR l'ha realitzat amb la segona entrenadora. SV, JC i CM s'han incorporat a l'exercici més tard, i no han mostrat interès. Els ha costat molt començar a realitzar-lo. En els tocs lliures hi ha hagut la dificultat que les jugadores no arribaven a temps a recepcionar la pilota, ja que havien de córrer molt. La solució que s'ha posat ha estat fer una autopassada, d'aquesta manera la jugadora que havia de realitzar el desplaçament tenia més temps. També s'han detectats errors en la recepció, tot i que no molt exagerats. MM, OC i MB han mostrat molt interès, igual que JG, XP i JR.

Durant el descans CM ha agafat la càmera i ha gravat a MM. Quan ha vist que s'acostaven les entrenadores l'ha tornat a deixar.

L'inici de l'exercici de control de pilota ha presentat moltes dificultats, ja que les jugadores no controlaven la trajectòria de la pilota. Però al cap d'unes quantes repeticions s'han anat adaptant a l'exercici. OC, MM i MB són les que han presentat més facilitat d'adaptació. JC, SV i CM finalment els hi ha sortit correctament l'exercici, però l'entrenadora ha hagut d'estar exercint pressió en aquest grup. XP tot i presentar molta dificultat ha aconseguit realitzar l'exercici correctament.

En la pausa CM ha tornat a jugar amb la càmera.

Durant el següent exercici algunes jugadores – OC i JC - han presentat moltes distraccions. Tot i que algunes jugadores han presentat moltes facilitats per realitzar l'exercici, com per exemple MM, altres jugadores – XP – han presentat molta dificultat. Quan la jugadora realitzava l'exercici correctament a la primera se l'aplaudia. On s'han produït més errors ha estat en la recepció curta.

L'exercici de remats ha presentat moltes dificultats, ja que s'han produït molts errors en la col·locació. Això ha comportat que els remats no es poguessin realitzar correctament. S'ha posat

un con a terra per marcar a les jugadores el moviment que havien de fer abans de fer els passos de remat.

Durant els serveis les jugadores han presentat moltes distraccions. Han intentat sacar per dalt i s'han produït molts errors. S'ha hagut de cridar l'atenció a algunes jugadores.

En el partit s'han presentat molts errors en la recepció, i la majoria de les passades a l'altre camp han estat de primer toc. Això ha provocat que hi hagués molt poca interacció de pilota.

En les pròximes sessions es continuaran fent exercicis de control de recepció.

1.10.3 Partit: Monjos – Torelló; 24 de novembre del 2012

Les jugadores han sortit amb la següent alineació en el partit:

3 (XP)	8 (JG)	6 (OC)	11 (CM)	8 (JG)	9 (NS)	2 (MM)	12 (JC)	11 (CM)
5 (MB)	11 (CM)	2 (MM)	12 (JC)	2 (MM)	5 (MB)	3 (XP)	6 (OC)	5 (MB)

Taula 27. Alineació dels tres sets del partit, en el següent ordre d'esquerra a dreta: Primer set, segon set i tercer set.
Font: elaboració pròpia.

Durant l'inici del primer set, les jugadores han elaborat els tres tocs, i han realitzat molt bé a recepció, a mesura que avançava el set, s'han anat produint errors, cosa que ha comportat la desmotivació, i ha provocat que no aixequessin motes de es recepcions. La majoria de defenses i de recepcions s'han passat a l'altre camp de primer toc, d'aquesta manera l'altre equip podia defensar amb més facilitat. Pel què fa als serveis només se n'han entrat dos.

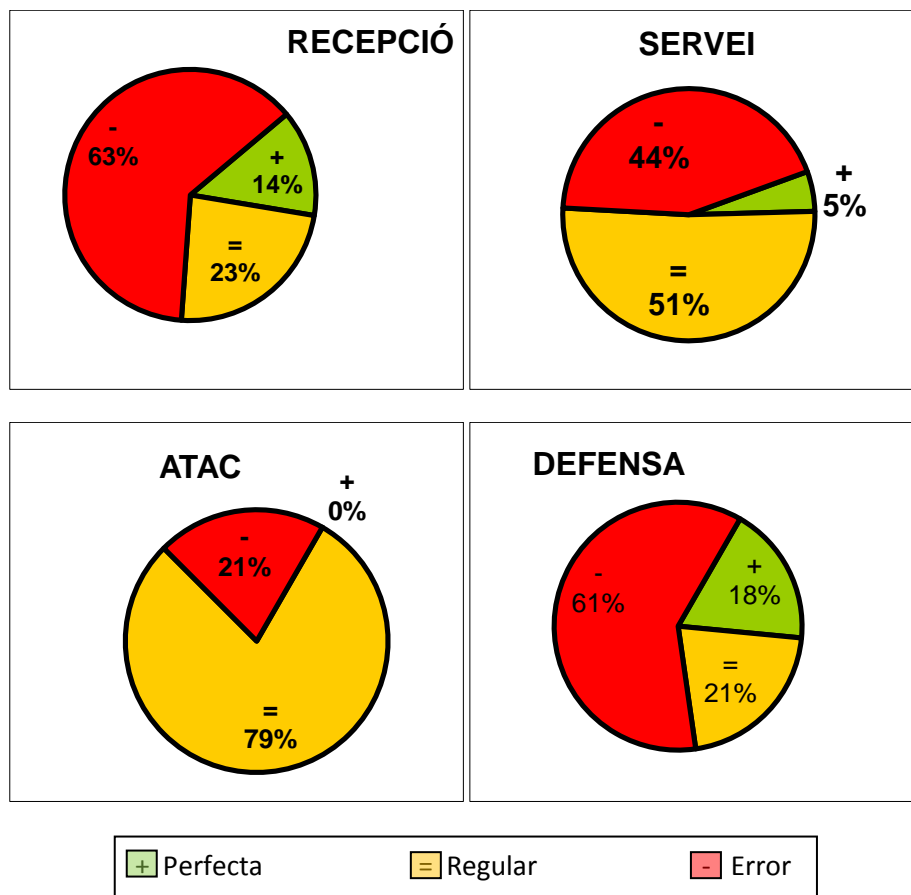
El segon set ha començat amb un error de recepció degut a la mala comunicació. Les pilotes no arribaven correctament a la col·locadora i això ha comportat complicacions, tot i així CM ha aconseguit salvar alguna pilota. Tot i així han realitzat mot bones jugades, ja que han fet els tres tocs amb facilitat. Durant el partit s'han apagat els llums, i això ha provocat que les jugadores es desconcentressin i tornessin a fer errors en la recepció. Al cap d'uns punts les jugadores s'han tornat a concentrar i la seva motivació ha augmentat. Però degut a l'augment d'errors la motivació ha deixat lloc a la frustració.

Tot i que hi ha hagut nombrosos errors, les jugadores han realitzat bones defenses i recepcions, i això ha comportat que poguessin realitzar bons atacs. Pel què fa al servei, tot i haver-hi error n'han entrat més que l'anterior, i això ha influït molt en el desenvolupament del set.

L'inici del tercer set ha començat amb nombrosos errors de recepció. Però després d'unes bones repeticions la seva confiança ha anat augmentant. Això ha comportat que poguessin salvar algunes pilotes complicades. Tot i els errors, les jugadores continuaven mantenint la motivació ja que veien que anaven per davant del marcador. Però quan el marcador s'ha igualat, les jugadores han començat a presentar desànim i han començat a disminuir el seu rendiment. A partir d'aquest

moment s'han començat a produir errors en la recepció. Pel què fa els serveis n'han entrat bastants, i això ha comportat que fos un partit més disputat.

D'aquest partit podem destacar els nombrosos errors de recepció i defensa degut a la poca confiança que han presentat les jugadores, deguda a la gran quantitat de serveis fallats.



Gràfic 15. Estadística del partit Monjos – Torelló. Font: estadístiques de la Federació Catalana de Voleibol i elaboració pròpia.

1.11 Setmana 10

1.11.1 Dilluns 26 de novembre del 2012

OBJECTIU: Control de recepció		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Les jugadores realitzaran els estiraments individualment.
5 min	1	Les jugadores van amb fila corrents. L'última ha d'avançar a la primera. Salts a la paret.
3 sèries	1	Abdominals i flexions
7 min	3	Escalfament
6 min	2	La jugadora A tirarà la pilota als cons que hi ha al costat de la jugadora B. Aquesta haurà de recepcionar les pilotes. <i>-Al cap de tres minuts es canvia el rol -</i>
6 min	2	La jugadora A tirarà curta i la jugadora B l'haurà de recepcionar.

		-Al cap de tres minuts es canvia el rol -
6 min	2	La jugadora A tirarà la pilota a la xarxa i la jugadora B l'haurà de recepcionar. -Al cap de tres minuts es canvia el rol -
5 min	1	Serveis
Temps restant	3	Rei de la pista
5 min	1	Estiraments individuals

Taula 28. Exercicis de l'entrenament del 26/11/2012. Font: elaboració pròpia.

Durant els estiraments les jugadores han estat molt distretes i han fet petits grupets. CM i OC han fet moltes tonteries. Aquestes distraccions també s'han produït en l'exercici d'entrada en calor, cosa que ha comportat que l'exercici no es desenvolupés correctament. Al cap d'uns quants avisos les jugadores s'han tranquil·litzat, però tot i així no han realitzat l'exercici, ja que s'han format tres grups. Finalment les jugadores han acabat caminant. Com que l'exercici no s'ha realitzat correctament, les jugadores han fet salts a la paret. En els salts s'ha observat que algunes jugadores no saltaven.

Durant el descans CM ha tapat la càmera per tal de que no es pogués gravar l'entrenament.

Les flexions han presentat molta dificultat, ja que les jugadores no en saben fer, en canvi les abdominals s'han realitzat satisfactòriament.

Durant l'escalfament les jugadores han tardat molt en fer els grups, cosa que ha comportat que l'exercici tardés a començar. S'ha remarcat el fet de tirar les pilotes altres, per tal d'aconseguir-ho s'ha proposat el repte de tocar amb la pilota al sostre. CM ha tornat a tancar la càmera i ha fet moltes tonteries. La resta de les jugadores han realitzat l'exercici correctament.

El següent exercici, tot i la dificultat hi ha hagut adaptació per part de les jugadores. S'ha observat que no realitzaven el desplaçament lateral après en sessions anteriors. Cal destacar que les jugadores han estat més concentrades.

Durant el següent exercici CM i NS han anat a parlar amb JR que estava assentada i es trobava malament. La resta de les jugadores han realitzat l'exercici correctament.

JC i JG han realitzat l'exercici de recepcions a la xarxa correctament. Les altres jugadores han estat molt distretes, però finalment s'han anat concentrant i han assolit l'objectiu de l'exercici.

Els serveis s'han desenvolupat correctament ja que les jugadores estaven més concentrades. OC ha mostrat pessimisme, ja que a mig exercici s'ha estirat al terra.

L'últim exercici ha despertat la motivació de les jugadores, els partits eren a un punt, i qui el feia es podia quedar a jugar el següent partit. Aquest exercici s'ha desenvolupat satisfactòriament i s'ha aconseguit l'objectiu, realitzar els tres tocs.

Degut al resultat d'aquesta sessió es pretén continuar treballant amb el control de la recepció.

1.11.2 Dimecres 28 de novembre del 2012

OBJECTIU: Recepció		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Les jugadores realitzaran els estiraments individualment.
5 min	1	Les jugadores es posaran en tres grups en diversos llocs del camp i cada un tindrà un número. Quan l'entrenadora digui el numero del grup, aquest haurà de córrer fins on hi hagi l'altre grup.
3 sèries	1	Les jugadores han d'aguantar 15 segons amb les cames enlaire, 15 segons amb les cames flexionades tenint de suport la paret i flexions
7 min	2	Escalfament
3 min	1	Tocs a la paret
9 min	1	Les jugadores hauran de fer tocs de dits i baixos mentre fan ziga-zagues entre els cons. Els primers tres minuts es farà el recorregut amb el toc de baixos. Els tres següents amb el toc de mà alta, i els últims tres de manera lliure.
5 min	1	Remats
5 min	1	Serveis
Temps restant	6	Partidet
5 min	1	Estiraments individuals

Taula 29. Exercicis de l'entrenament del 28/11/2012. Font: elaboració pròpia.

A l'inici de l'entrenament les jugadores s'han mostrat molt interessades en ajudar a l'entrenadora a muntar la xarxa. Durant els estiraments les jugadores han estat molt distretes. Després de cridar-los l'atenció s'han concentrat.

L'exercici d'entrada en calor s'ha desenvolupat correctament, ja que s'ha presentat com un joc. Les jugadores han corregut durant tot l'exercici.

En el següent exercici de resistència hi ha hagut dificultats, ja que les jugadores no el realitzaven correctament. Finalment al cap d'unes quantes repeticions les jugadores s'han adaptat i l'exercici ha seguit el seu curs.

Durant l'escalfament les jugadores han estat concentrades i s'ha pogut desenvolupar l'exercici correctament. En les passades lliures s'han observat alguns errors però de poca importància.

Els tocs a la paret s'han desenvolupat correctament ja que les jugadores han presentat força concentració al llarg de l'exercici. Però JC i SV han presentat distracció en les últimes repeticions.

A l'inici del següent exercici les jugadores han presentat moltes distraccions, cosa que ha provocat que l'exercici no es desenvolupés correctament. Però passada una estona les jugadores s'han anat concentrat a excepció de CM i MB. S'han observat errors bàsics de la recepció com la flexió de cames. L'exercici ha presentat més facilitat quan s'ha realitzat amb el toc de mà alta. Tot i així s'han detectat nombroses retencions.

L'exercici de remats ha presentat molta dificultat, ja que han estat les mateixes jugadores que han hagut de col·locar. La manca de control de pilota ha comportat que els remats no es poguessin assolir correctament. Abans de la col·locació les jugadores havien de realitzar una recepció, que en la majoria dels casos no s'ha pogut controlar, generant així una mala col·locació. Tot i així s'han produït bons remats per part de NP.

Durant els serveis s'han detectat nombrosos errors degut a la manca de concentració i al pessimisme de les jugadores.

En el partit les jugadores han mostrat distracció, sobretot CM. Moltes de les jugades han estat atacs d'una passada a l'altre camp. Les jugadores eren penalitzades amb cinc flexions si fallaven el servei o no realitzaven tres tocs. Aquesta penalització ha semblat no importar i s'ha aturat el partit. S'ha cridat a les jugadores a fer una rotllana i se'ls hi ha comentat la seva distracció al llarg de l'entrenament.

Degut al resultat obtingut es pretén continuar amb el control de recepció.

1.11.3 Partit: Torelló – Gavà; 02 de desembre del 2012

Les jugadores han sortit amb la següent alineació en el partit:

7 (NP)	12 (JC)	5 (MB)	1 (SV)	12 (JC)	9 (NS)	12 (JC)	6 (OC)	5 (MB)
2 (MM)	6 (OC)	3 (XP)	3 (XP)	7 (NP)	8 (JG)	2 (MM)	1 (SV)	9 (NS)

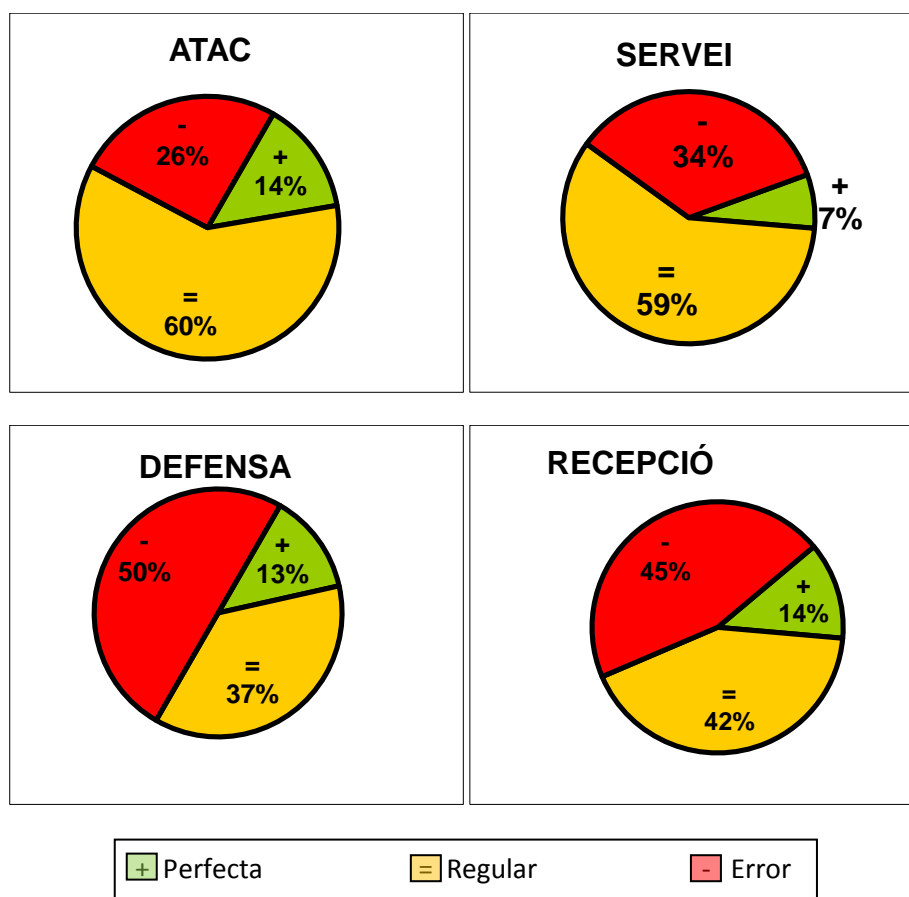
Taula 30. Alineació dels tres sets del partit, en el següent ordre d'esquerra a dreta: Primer set, segon set i tercer set.
Font: elaboració pròpia.

Durant el primer set s'ha observat que costava molt aixecar la pilota. Això ha estat degut al mal posicionament a l'hora de recepcionar. Les jugadores no realitzaven el gest correctament, cosa que ha comportat l'error. En la defensa també s'han detectat nombrosos errors deguts al mal posicionament de les jugadores.

La majoria dels atacs produïts durant aquest set han estat bombejats, ja que provenien de males recepcions.

En el segon set també s'han detectat nombrosos errors de recepció i de defensa, degut al mal posicionament de les jugadores. Cal destacar que les pròpies jugadores es complicaven el joc. Això ha comportat que es poguessin desenvolupar molt pocs atacs. També ha influenciat molt en el resultat l'alt percentatge de serveis erronis.

EL tercer set ha començat amb un augment de confiança de les jugadores degut als nombrosos errors de l'adversari. La recepció i la defensa ha estat més eficaç degut al bon posicionament. Però a mitjans de set les jugadores han tornat a realitzar errors en la recepció, cosa que ha provocat que la seva confiança disminuís.



Gràfic 16. Estadística del partit Torelló – Gavà. Font: estadístiques de la Federació Catalana de Voleibol i elaboració pròpia.

1.12 Setmana 11

1.12.1 Dilluns 03 de desembre del 2012

OBJECTIU: Recepció i defensa		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Les jugadores realitzaran els estiraments individualment.
5 min	1	Les jugadores van corrent i cada cop que l'entrenadora xiula esprinten durant set segons
3 sèries	1	12 flexions i 15 salts seguint el ritme marcat per l'entrenadora
7 min	2	Escalfament per parelles assentant-se al terra entre passes.
4 sèries	1	La meitat de les jugadores estaran sobre el banc, i hauran de tirar la pilota a les jugadores perquè aquestes recepcionin. La jugadora després de recepcionar anirà a recepcionar la pilota que tirarà la següent jugadora. Cada volta realitzada contarà com una sèrie.
4 sèries	1	Es realitzarà el mateix exercici però les jugadores remataran.
10 min	6	Sis jugadores estaran en posició de defensa, la resta enfilades sobre uns bancs aniran rematant. La jugadora que falli la

		recepció serà canviada per la jugadora que faci punt de remat. En el cas que s'aconsegueixi fer jugada, la jugadora que ha realitzat el primer toc serà canviada.
Temps restant	1	Serveis
5 min	1	Estiraments individuals

Taula 31. Entrenament de voleibol del 03/12/2012. Font: elaboració pròpia

Mentre les jugadores estaven realitzant escalfaments, se'ls ha comentat els resultats de les estadístiques del partit tot utilitzant la tècnica *sandwich*. Primer se les ha felicitat per els nombrosos atacs realitzats correctament durant el partit. Posteriorment s'han comunicat els mal resultats de les recepcions i les defenses, i s'ha insistit oralment que han de millorar en aquest aspecte. Finalment, se les ha felicitat per la millora en els serveis, també insistint en la importància d'aquest aspecte tècnic. El fet d'utilitzar aquesta tècnica ha comportat que les jugadores rebessin reforçadors positius a l'inici i al final de la valoració.

En l'exercici proposat per entrar en calor, s'ha observat que el principi les jugadores responien molt bé, però a mesura que s'ha anat incrementant la intensitat les jugadores presentaven irregularitats, és a dir, algunes jugadores com XP i MM no responien a l'estímul del xiulet i tota l'estona corrien amb la mateixa intensitat, o fins i tot alguna com CM i JG després dels sets segons d' esprintar caminaven.

L'exercici físic s'ha desenvolupat correctament. El que ha presentat una mica de dificultat han estat les abdominals ja que moltes de les jugadores no les saben realitzar correctament. Per tal de facilitar l'exercici s'ha deixat fer abdominals amb els genolls al terra.

L'escalfament per parelles també s'ha desenvolupat correctament. Algunes jugadores han realitzat l'exercici correctament. Unes altres com CM, SV i NP no s'han assegut entre passades. Durant les passades lliures s'han tornat a observar els errors típics, es pugen els braços en comptes de flexionar les cames. Tot i així s'ha observat una millora en els tocs; en general hi ha un millor control.

L'exercici proposat per la recepció ha presentat molta dificultat, sobretot per la manca de control de pilota. S'ha observat que quan la pilota surt d'un punt superior el seu el control que tenen és precari. S'ha observat que NP realitza el moviment de baixos al revés. Inclina el cos i els braços endarrere, cosa que produeix que li sigui impossible controlar la pilota. A mesura que ha anat avançant l'exercici les jugadores s'han anat adaptant i l'exercici s'ha desenvolupat amb més facilitats. La següent variant, ha presentat moltes dificultats degut a la manca de control de les jugadores tant pel què fa al remat com en la recepció. OC, XP, NS no esperaven la pilota en la posició correcta.

El següent exercici ha presentat molta dificultat ja que les jugadores no han realitzat en la majoria dels casos les posicions de defensa. També s'ha observat que no esperaven la pilota en la posició correcta i que presentaven un alt grau de desconcentració.

Degut a l'interès de les jugadores en realitzar el servei de mà alta, se'ls hi ha proposat un tracte: se'ls deixava sacar per dalt si entraven deu serveis de mà baixa. Algunes jugadores han estat molt distretes durant el llarg de l'exercici, i per aquest motiu s'han observat molts errors.

1.12.2 Dimecres 05 de desembre del 2012

OBJECTIU: Remats més tres tocs		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Les jugadores realitzaran els estiraments individualment.
5 min	1	Les jugadores van corrent al voltant del camp de voleibol. Cada cop que es digui ja les jugadores s'estiraran al terra, es posaran de genolls o s'asseuran.
3 sèries	1	20 salts a la paret
3 sèries	1	10 salts per parelles a la xarxa
3 sèries	1	10 salts a la xarxa però partint de la posició que estan ajupides.
3 sèries	1	10 salts a la xarxa amb passos de remat
3 sèries	1	10 salts a la xarxa començant amb la mà al terra, fent la batuda i el remat.
7 min	2	Escalfament per parelles seient-se al terra entre passes.
6 min	2	La jugadora A tira la pilota arran de xarxa i la jugadora B mitjançant la batuda l'agafa.
6 min	2	Es realitzarà el mateix exercici però la jugadora B rematarà.
5 min	1	Recepció més remat. Col·loca l'entrenadora.
Temps restant	1	Serveis
5 min	1	Estiraments individuals

Taula 32. Entrenament de voleibol del 05/12/2012. Font: elaboració pròpia.

Durant els estiraments l'entrenadora ha hagut d'avisar a les jugadores ja que no donaven importància al fet d'estirar i estaven xerrant molt. JC ha mostrat interès per portar els estiraments i ho ha preguntat a l'entrenadora. Aquesta li ha donat el consentiment i les jugadores han realitzat els estiraments totes a una. Ha estat en aquest moment quan hi ha hagut una falta de reforç positiu. L'entrenadora les ha hagut de tornar a avisar perquè realitzaven dos estiraments al mateix temps: la rotació de turmell i l'estirament de braços. També es pot observar que MM s'avança a les altres.

Als inicis de l'exercici de resistència les jugadores han respost bé, però al final han presentat cansament, desmotivació i avorriment de l'exercici. Algunes jugadores han acabat l'exercici caminant.

Durant els salts a la paret la majoria de les jugadores han respost bé, però s'ha observat que no saltaven prou i se les ha intentat motivar perquè ho fessin proposant-los un repte: tocar la franja que separa la falsa paret de la paret. S'ha obtingut un bon resultat ja que les jugadores han saltat més.

Els salts a la xarxa en algunes parelles s'ha notat la falta de coordinació. També s'ha observat que les jugadores saltaven molt poc. En la següent varietat algunes jugadores no s'ajupien després de realitzar el salt. Tot i així hi ha hagut més coordinació. La batuda ha estat majoritàriament ben feta. S'ha hagut d'augmentar el ritme degut a la passivitat de les jugadores, però com a contra s'ha hagut de reduir la intensitat. Per tal d'alentir l'exercici les jugadores han

fet una volta caminant al camp de voleibol. La següent sèrie s'ha reduït a sis repeticions de tres series. S'ha tornat a insistir en el fet que havien d'anar ràpid. Tot i el cansament les batudes s'han realitzat correctament.

Durant l'escalfament les jugadores han respost correctament, però en alguns casos se'ls hi ha remarcat que asseure's no és el mateix que ajupir-se. Durant les passades les dues entrenadores s'han posat a fer atac i defensa amb les parelles. S'ha pogut comprovar que les jugadores havien millorat pel què feia la recepció i se les ha felicitat.

El següent exercici ha presentat dificultats al principi sobretot per part de les jugadores A per tal de tirar la pilota correctament. Les jugadores B també han presentat dificultat a l'hora de fer la batuda però s'han anat adaptant. Quan ha tocat rematar, se'ls hi ha abaixat la xarxa per tal que s'acostumessin a abaixar el braç després de tocar la pilota. Tots els comentaris fets per les entrenadores eren reforçadors positius i reptes: *"Va! Va! Així! Molt bé!"*, *"Qui tregui el cap per la xarxa li regalaré un xupa-xups!"*. Les jugadores han respost molt bé amb aquests estímuls.

L'exercici final de remats s'ha desenvolupat correctament tot i que s'han notat errors en el control de la recepció. Tot i així els remats efectuats han estat correctes. Alguns remats han estat molt eficaços com els de NP i Júlia. A diferència d'altres sessions les jugadores han bloquejat els remats.

En els serveis hi ha hagut una millora respecte entrenaments anteriors ja que la majoria de les jugadores han entrat els deu serveis per baix que se'ls demanava.

Degut als bons resultats amb el cop d'atac la següent sessió tindrà com a objectiu la col·locació.

1.13 Setmana 12

1.13.1 Dilluns 10 de desembre del 2012

OBJECTIU: Remats més tres tocs		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Les jugadores realitzaran els estiraments individualment.
5 min	1	Les jugadores van corrent al voltant del camp de voleibol en fila. L'última de la fila ha d'avançar a la primera.
7 min	1	Escalfament per parelles. Després de cada passada les jugadores s'estiraran al terra.
5 min	2	La jugadora A passa la pilota de dits a B que anirà fent autopassades. Mentrestant la jugadora A li anirà a tocar el genoll i tornarà a la seva posició. La jugadora A realitzarà el mateix que la jugadora B i viceversa.
3 min	2	Les jugadores realitzaran passades de dits per sobre el fil
3 min	2	El mateix exercici que l'anterior però amb autopassada
3 min	2	El mateix exercici però realitzant dues autopassades.
15 min	2	Partits un contra un. 3 minuts cada partit
Temps restant	1	Serveis
5 min	1	Estiraments individuals

Taula 33. Entrenament de voleibol 10/12/2012. Font: elaboració pròpia.

Les jugadores han presentat molta dificultat per a iniciar els estiraments, ja que estaven molt desconcentrades. Finalment una voluntària ha portat els estiraments. Tot i així s'han presentat moltes distraccions com és el cas de OC, que s'ha mostrat molt distant.

L'exercici d'entrada en calor s'ha desenvolupat correctament durant al principi. Però a mesura que ha anat avançant les jugadores han presentat poca resistència i ha provocat que moltes de les jugadores anessin caminant. S'ha dividit l'exercici en dues parts i entremig les jugadores han realitzat una volta caminant per tal de poder-se recuperar.

Durant l'escalfament s'ha prioritzat que les jugadores tiressin les pilotes altes, i s'ha insistit amb reforçaments positius que intentessin tocar al sostre – *“Va Carla que casí l’has tocat! Una mica més de força!”*-. Totes les jugadores durant l'escalfament s'han estirat al terra i se les ha felicitat. L'entrenadora de suport s'ha posat de parella amb la jugadora més fluixa per tal de poder intentar millorar el seu rendiment. Durant les passades s'ha insistit bastant en la correcció dels errors, però s'ha incrementat notablement el reforç positiu.

A l'inici de l'exercici del control de dits s'ha notat certa dificultat, sobretot pel fet que les jugadores estaven molt distretes. S'han hagut d'avisar a unes quantes jugadores. Finalment al llarg de l'exercici les jugadores s'han començat a adaptar. S'han notat errors en la posició de les mans i de les cames. Realitzen els tocs molt endarrere, sovint fan retencions i no flexionen les cames per donar impuls a la pilota. La majoria dels autopassades eren a altures molt baixes.

En les passades de dits hi ha hagut certa dificultat degut a la maca de control i de pràctica de la pilota, ja que la majoria de passos lliures els fan mitjançant la mà baixa. A mesura que ha anat avançant l'exercici s'ha presentat una adaptació i de manera progressiva les jugadores han aconseguit l'objectiu proposat. Fer partidets individuals. Durant el partidet s'han observat diversos errors en el control dels serveis i sobretot en el primer toc de la recepció. Tot i així les entrenadores han intentat motivar a les jugadores que presentaven més dificultat donant-los indicacions i propostes.

Durant els serveis s'han observat nombrosos errors, la majoria deguts per la manca de concentració de les jugadores. S'ha hagut d'avisar a diverses jugadores per la seva falta de concentració.

Degut als resultats d'aquesta sessió es proposa com a objectiu de la pròxima, el control de la recepció juntament amb la col·locació i el remat.

1.13.2 Dimecres 12 de desembre del 2012

OBJECTIU: Control de la recepció		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Les jugadores realitzaran els estiraments individualment.
2 sèries de set rep.	1	Les jugadores aniran des de la línia de servei fins a la xarxa esprintant, allà realitzaran deu salts, aniran enrere i tocaran la línia d'atac amb les mans, faran la batuda i tornaran fent desplaçament lateral fins a la línia de servei. Entre les dues sèries donaran una volta al camp de voleibol ajupides.
3 sèries	1	25 abdominals i 15 flexions. L'entrenadora marca el ritme.

7 min	2	Escalfament per parelles amb la panxa al terra.
6 min	2	La jugadora A tira la pilota curta i la jugadora B haurà de córrer per a recepcionar-la i passar-li a la jugadora A. Aquesta si pot haurà de fer un autopassada de dits.
7 min	2	Passades per sobre el fil (preferiblement de dits)
6 min	2	El mateix exercici que l'anterior però la jugadora A realitzarà els tocs abans realitzant un desplaçament lateral. La jugadora B estarà fixa.
7 min	1	Remats. Col·loquen les jugadores
7 min	1	Serveis
Temps restant	6	Partidet
5 min	1	Estiraments individuals

Taula 34. Entrenament de voleibol 12/12/2012. Elaboració pròpia.

Les jugadores han realitzat els estiraments en un inici individual i portats per una jugadora voluntària. Com que s'han presentat irregularitats en l'ordre, finalment l'entrenadora ha dirigit els estiraments. També ha realitzat petites correccions.

Mentre les jugadores l'entrenadora els hi ha fet una pregunta relacionada amb l'esport del voleibol: "Quines mesures fa el camp?". Només s'han atrevit a contestar dues jugadores. La que ho ha encertat ha estat premiada amb un *xupa-xups*.

La primera impressió de les jugadores ha estat de desconcentració, així que s'ha decidit augmentar la intensitat durant tot l'exercici.

En l'exercici de l'escalfament s'ha observat que els salts de les jugadores no eren molt alts, i algunes jugadores com OC i JG en alguns moments no apujaven els braços al saltar. Pel què fa al desplaçament lateral les jugadores no han abaixat el cul. En les voltes de descans les jugadores han presentat dificultats pes caminar ajupides, i han utilitzat el terra com a suport per mantenir l'equilibri. Després del descans la segona sèrie s'ha desenvolupat millor que la primera. Les jugadores han saltat més, sobretot en les primeres repeticions.

Durant les abdominals i les flexions no hi ha hagut un bon desenvolupament degut a la falta de resistència de les jugadores. Algunes repeticions s'han realitzat malament, cosa que ha provocat que n'haguessin de realitzar més.

Per fer l'escalfament hi ha hagut molta dificultat per fer les parelles. Finalment les han acabat fent les entrenadores. Durant les passades s'ha insistit que tiressin les pilotes tan altes com poguessin. Tot i així les jugadores s'han desenvolupat correctament i després de cada passada s'han estirat al terra tal com deia l'exercici. Durant els tocs lliures s'ha pogut observar com les jugadores dominaven més la pilota en el control de mà baixa i com començaven a agafar confiança en el control de mà alta. S'han notat errors sobretot en el control de mà alta en la mala posició dels braços.

L'exercici de controlar la pilota mitjançant la recepció de mà baixa ha complert l'objectiu, tot i que algunes jugadores han presentat dificultat per arribar a la recepció. En aquest moment algunes de les jugadores s'han mostrat desconcentrades.

Les passades per sobre el fil s'han desenvolupat correctament, i les dificultats plantejades han desaparegut als pocs moments de l'exercici. També s'han observat errors en la mala col·locació de les mans i braços en el toc de mà alta.

La variant de l'exercici ha presentat dificultats degut a la manca de control que tenen les jugadores sobre la pilota, sobretot en el toc de mà alta. Tot i així algunes jugadores com MM, JC, CM, NS, s'han pogut anar adaptant.

Pel què fa als remats hi ha hagut molts bons resultats. Les col·locacions han estat força ben posicionades i les jugadores han presentat habilitat per resoldre els possibles problemes externs. Algunes jugadores han realitzat bons remats. La majoria estaven motivades a realitzar l'exercici degut als resultats obtinguts. Altres jugadores com CM i MB, han presentat conductes de desconcentració i desinterès de l'exercici.

Els serveis també s'han desenvolupat força bé, tot i que algunes jugadores han presentat un alt grau de desconcentració. Les jugadores que es varen haver d'avisar el dilluns, durant aquesta sessió no s'han hagut d'avisar i s'han mostrat molt concentrades. De l'exercici podem destacar la conducta de MM, molt satisfeta amb el seu resultat i molt constant. En canvi XP ha presentat molta parsimònia degut als mal resultats obtinguts, ja que havia perdut la confiança. Tot i així s'ha aconseguit reconvertir aquesta conducta amb molt reforçament positiu i premiant l'esforç.

Finalment s'ha realitzat un partidet de cinc minuts en el qual s'ha pogut veure molta compenetració entra les diverses integrants. També s'ha remarcat els tres tocs i les posicions de recepció i defensa.

Al final de la sessió s'ha premiat a les jugadores per la seva bona conducta.

Degut als bons resultats de la sessió el pròxim objectiu consisteix en perfeccionar la recepció i defensa.

1.13.3 Partit: Vallbona Granollers – Torelló; 15 de desembre del 2012

Les jugadores han sortit amb la següent alineació en el partit:

2 (MM)	8 (JG)	12 (JC)
3 (XP)	6 (OC)	5 (MB)

8 (JG)	12 (JC)	9 (NS)
11 (CM)	5 (MB)	1 (SV)

8 (JG)	1 (SV)	11 (CM)
3 (XP)	6 (OC)	9 (NS)

Taula 35. Alineació dels tres sets del partit, en el següent ordre d'esquerra a dreta: Primer set, segon set i tercer set.
Font: elaboració pròpia.

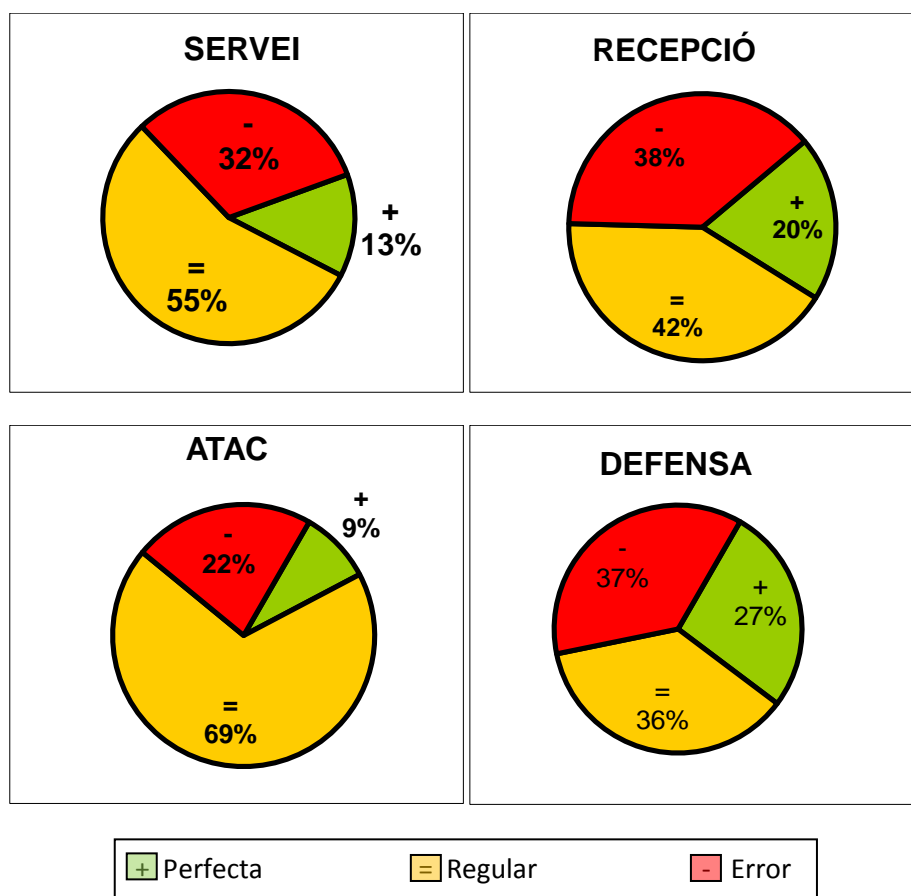
Durant el primer set, tot i que en moltes de les recepcions s'han realitzat els tres tocs, també s'han produït molts errors, sobretot quan el primer toc l'havia de realitzar XP. Al llarg del set les jugadores han presentat un alt grau de desconcentració i de desmotivació, cosa que ha influenciat molt en el resultat. Un dels errors detectats ha estat la manca de control de pilota de les jugadores.

En el segon set també s'han detectat molts errors de recepció degut a una mala realització del moviment. S'ha observat que CM volia tocar totes les pilotes, cosa que ha comportat una invasió a les altres posicions.

Els errors que s'han produït en l'atac, han estat deguts a la manca de comunicació de les jugadores. És a dir, o anaven dues jugadores a realitzar el cop d'atac o no n'hi anava cap. També cal destacar els nombrosos errors del servei.

En el tercer set també s'han detectat nombrosos errors en la recepció. Cal destacar que degut a la mala realització del moviment les jugadores s'ha complicat el cop d'atac, que moltes vegades ha passat a l'altre camp de manera bombejada, cosa que ha provocat la facilitat de la defensa. D'aquest set, també cal destacar els serveis fallats.

Podem dir que les jugadores al llarg del partit han presentat molta desconcentració, cosa que ha provocat l'error constant en els diversos tocs.




Gràfic 17. Estadística del partit Vallbona Granollers – Torelló. Font: estadístiques de la Federació Catalana de Voleibol i elaboració pròpia.

1.14 Setmana 13

1.14.1 Dilluns 17 de desembre del 2012

OBJECTIU: Control de la recepció		
TEMPS	Nº JUGADORES	DESCRIPCIÓ
5 min	1	Les jugadores realitzaran els estiraments individualment.

2 sèries	1	Les jugadores faran desplaçaments laterals al ritme marcat per l'entrenadora.
3 sèries	1	25 abdominals i 15 flexions. L'entrenadora marca el ritme.
7 min	2	Escalfament per parelles amb la panxa al terra.
6 min	2	La jugadora A tirarà la pilota a l'anella i la jugadora B mitjançant el desplaçament lateral l'haurà de recepcionar. Posteriorment la jugadora B haurà d'anar a tocar el con.
6 min	2	Es realitzarà l'exercici anterior però amb tres conus. La jugadora A tirarà la pilota un cop a cada con i la jugadora B l'haurà de recepcionar. En cap moment es realitzarà desplaçament lateral. 
20 min	5	5 jugadores estaran en posició de defensa en una banda del camp. Al lloc de la col·locadora hi haurà un carro. L'objectiu de l'exercici és que les jugadores enviïn el primer toc de la defensa dins del carro. La resta de jugadores estarà a l'altre camp fent remats. Cada cinc remats hi haurà una rotació.
7 min	1	Serveis
Temps restant	6	Partidet
5 min	1	Estiraments individuals

Taula 36. Exercicis de l'entrenament del 17/12/2012. Font: elaboració pròpia.

Les jugadores han realitzat els estiraments individualment. Han presentat molta distracció i han format petits grupets amb els quals han establert diverses converses. OC ha format part de diversos grups, cosa que ha provocat que mentre realitzava els estiraments anava caminant. En general es pot dir que les jugadores no han donat importància als estiraments.

L'exercici per entrar en calor ha presentat molta dificultat sobretot per iniciar-lo. Les jugadores estaven molt desconcentrades. Just abans d'iniciar-lo, OC ha xerrat amb JC. L'exercici s'ha desenvolupat de manera regular. Cap de les jugadores (en alguns casos en excepció de JG i MM) no han abaixat el cul tot i les nombroses reiteracions de l'entrenadora. Tampoc realitzaven l'exercici correctament ja que no arribaven al punt d'inici, sobretot MM. En la següent repetició les jugadores han presentat molta parsimònia. Cap abaixava el cul i cap realitzava els exercicis amb ganes. Mentrestant XP s'estava cordant les sabates. SV quan realitzava el desplaçament cap a la dreta, anava de cara. En alguns dels desplaçaments s'ha presentat alguna incidència de les jugadores ha realitzar l'exercici correctament, però després de la insistència de l'entrenadora. CM i NP no han realitzat algunes de les repeticions. CM ha presentat molta desaprovació durant en els moments més durs de l'exercici.

Per tal de relaxar-se les jugadores han realitzat una volta caminant. Posteriorment les jugadores han fet abdominals i flexions. Aquest exercici no es pot observar en el vídeo perquè CM conscientment ha tapat la càmera. En l'exercici s'han hagut de realitzar més repeticions degut al mal comportament de les jugadores i a la mala realització d'aquestes. Després de l'exercici les jugadores han anat a veure aigua i CM ha fet un comentari sarcàstic a l'entrenadora: "Què Neus! Has gravat bé les abdominals?". L'entrenadora no ha fet cap comentari, simplement ha passat d'ella.

Després se'ls hi ha fet una pregunta a les jugadores: "Què són els dobles?". OC ha estat la primera de contestar. La seva resposta ha estat incompleta i se li ha donat el torn a MM que l'ha respost correctament. CM degut a gelosia s'ha rebotat perquè no ha pogut respondre la pregunta.

En l'exercici d'escalfament l'entrenadora ha realitzat les parelles seguint el criteri de millora de treball. S'han ajuntat persones que normalment no es parlen durant l'entrenament per tal de millorar la concentració en els exercicis. També s'ha intentat tenir en compte els nivells. A l'inici de l'escalfament s'ha produït una concentració de jugadores en només una part del camp, cosa que ha comportat que l'entrenadora les hagués de distribuir. SV estava distreta i no ha estat a temps d'agafar una pilota de la seva companya que li anava directe a la cara. Entre les passades les jugadores havien de seure al terra, i moltes de les jugadores només s'ajupien. Cal destacar però, que la majoria de les jugadores estaven concentrades. En les passades lliures s'han observat els mateixos errors que en els entrenaments anteriors tot i que no tan exagerats.

L'inici de l'exercici de control de la recepció ha presentat molta dificultat ja que no totes les jugadores tenen la mateixa tècnica per poder-lo realitzar correctament. El què s'ha fet ha estat adaptar-lo mitjançant les distàncies. És a dir, les jugadores que presentaven més dificultat se'ls hi ha reduït la distància del desplaçament. Com a contra MM que al cap d'unes repeticions s'ha adaptat a les distàncies i realitzava l'exercici amb facilitat, se li han mogut els cons per tal que hagués de realitzar més desplaçament.

Finalment, l'últim exercici de control de pilota ha presentat molta dificultat. Les jugadores no estaven en la posició correcta a l'hora de fer la defensa. No tenien les cames flexionades ni estaven en la seva posició. Les noies efectuaven les recepcions de manera errònia i les pilotes no agafaven altura. Aquí s'hi ha sumat la dificultat de l'atac de la resta de les jugadores. Cal destacar que el millor resultat de les 3 repeticions que s'han produït ha estat de dues pilotes entrades al carro de 10 atacs realitzats. A més a més aquestes dues pilotes han entrat de rebot en tocar amb la xarxa.

Pel què fa als serveis a l'inici s'han presentat molts errors, però la majoria de les jugadores els ha anat superant. OC ha presentat molt interès per poder entrar 10 serveis seguits, cosa que no ha aconseguit.

El partit ha estat molt satisfactori, ja que les jugadores han realitzat en moltes ocasions els tres tocs i han realitzat molts bons atacs.

1.14.2 Dimecres 19 de desembre del 2012: Partit amistós amb IES Cirvianum.

En l'última sessió d'entrenaments abans del Nadal s'ha cregut oportú des de la direcció de l'equip i del club realitzar un partit amistós.

El partit es presentava aparentment fàcil, però va ser un partit complicat i poc lluitat per part de les noies, cosa que va produir la derrota.

Al llarg del partit s'han notat els nombrosos errors de les jugadores produïts per la manca de concentració. Cal destacar que quan una jugadora cometia un error es posava a riure, mostrant que no li importava haver fallat.

La filosofia seguida ha estat: la jugadora que jugava bé i que estava mínimament concentrada jugava, la resta a la banqueta callades.

Al final del partit l'entrenadora va agafar a les noies i els hi va fer una xerrada sobre com havia vist el partit i el va comparar amb un altre amb resultats semblants. Totes les jugadores van arribar a la mateixa conclusió: quan van jugar contra el Voleibol Monjos – primer de la classificació – i van perdre 25-20 estaven contentes i satisfetes perquè havien lluitat, en canvi en aquest partit després del 25-20 estaven avergonyides perquè no havien lluitat.

Ha estat en aquest moment quan l'entrenadora els hi ha remarcat el fet de que el resultat del partit no importa, sinó que el què és realment important és l'esforç.

1.14.3 Partit: Torelló – Sant Boi; 22 de desembre del 2012

Les jugadores han sortit amb la següent alineació en el partit:

11 (CM)	2 (MM)	8 (JG)	3 (XP)	2 (MM)	9 (NS)	2 (MM)	6 (OC)	12 (JC)
6 (OC)	12 (JC)	9 (NS)	6 (OC)	11 (CM)	8 (JG)	11 (CM)	3 (XP)	9 (NS)

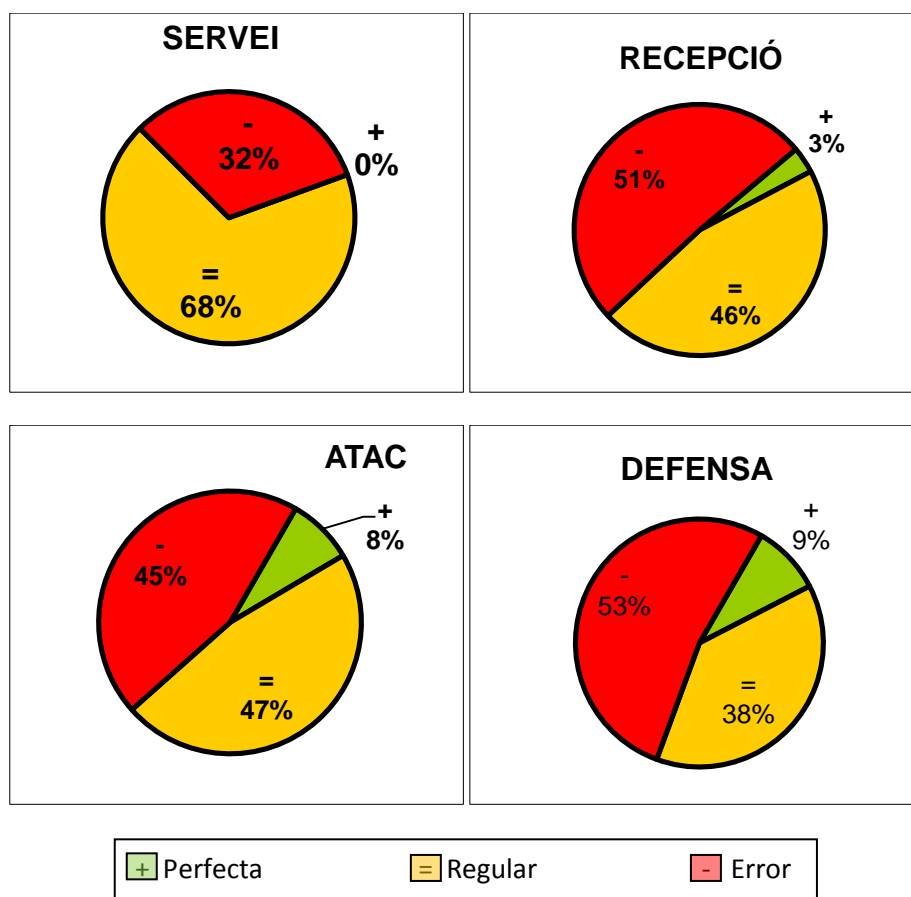
Taula 37. Alineació dels tres sets del partit, en el següent ordre d'esquerra a dreta: Primer set, segon set i tercer set.
Font: elaboració pròpia.

El primer set ha estat molt disputat degut a l'alt grau de concentració de les jugadores. Per tant podem dir que s'han produït unes bones recepcions i uns bons atacs. Però en algunes ocasions les jugadores han presentat complicacions a la hora de recepcionar la pilota, cosa que ha produït que no s'assolís el control suficient per a poder realitzar un bon atac.

En el segon set hi ha hagut molts errors de recepció sobretot per part de XP i OC que han estat les jugadores que han presentat més distracció. La gran repetició d'errors ha comportat un alt grau de desmotivació a les jugadores, i s'ha transformat amb pessimisme.

Finalment en l'últim set, s'han fallat molts dels serveis i sobretot a l'inici s'han produït errors en la recepció i en la defensa. Finalment a mitjans de set, les jugadores han reaccionat i han aconseguit remuntar i realitzar bons remats i bones defenses.

En general podem dir que a l'inici del partit les jugadores estaven molt concentrades, però degut a la repetició constant d'errors s'han desmotivats. Aquest fet ha produït que encara es desenvolupessin amb més insistència els errors. Però finalment les jugadores han aconseguit superar aquesta situació i tornar-se a concentrar en el partit.



Gràfic 18. Estadística del partit Torelló – Sant Boi. Font: estadístiques de la Federació Catalana de Voleibol i elaboració pròpia.

2 Perfils psicològics de les jugadores

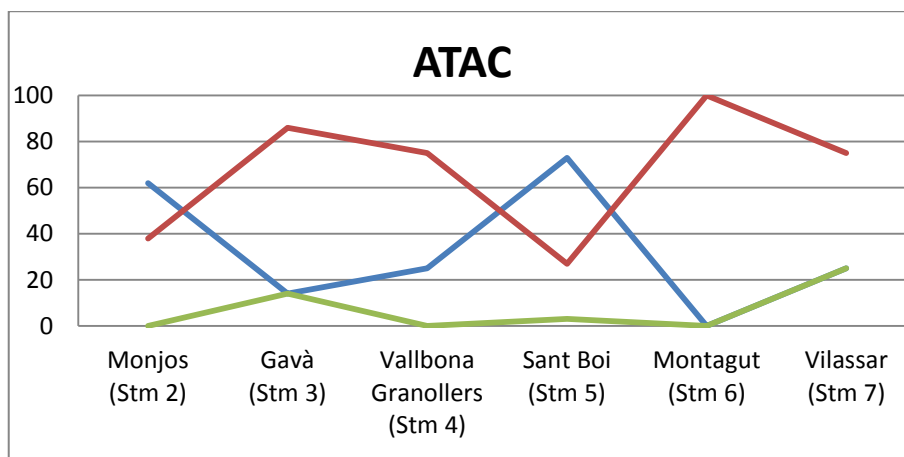
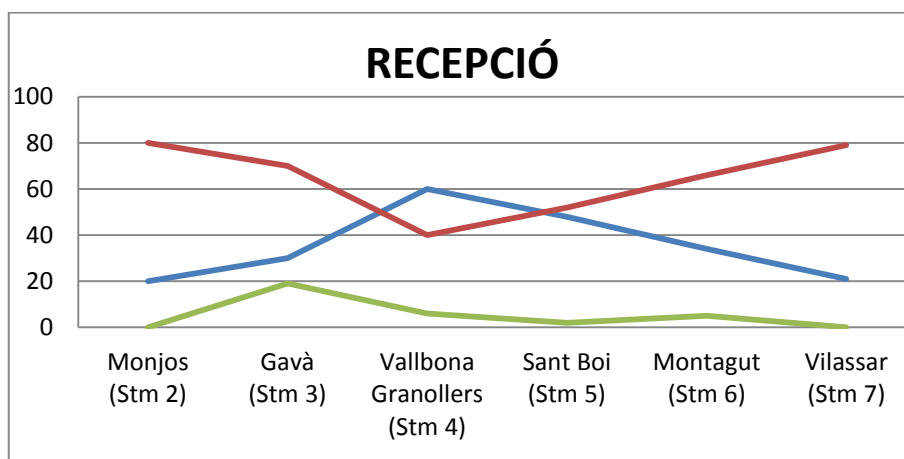
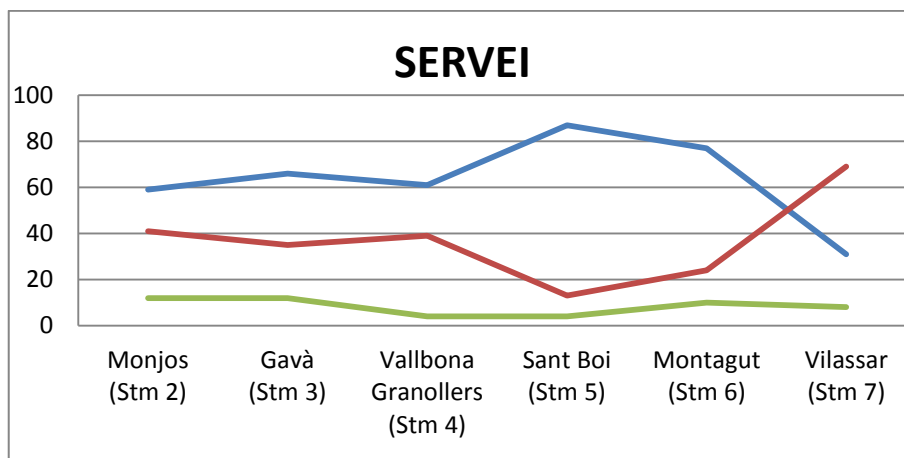
JUGADORA	CARACTERÍSTIQUES	MOTIVACIÓ ENFOCADA	ATRIBUCIONS	ORIENTACIÓ DELS OBJECTIUS
MB	És una jugadora que té molta timidesa. Tot i així, quan s'ajunta amb CM, aquesta timidesa desapareix i comença una desinhibició. No presenta gran entusiasme per els reptes.	Mixta	Causa interna	Orientació cap al resultat.
JC	És una jugadora que es desconcentra amb facilitat ja que sempre estar pendent de tot el què passa al seu voltant. No li agraden els reptes, però transmet molta motivació a la resta de l'equip, tot i que passa molt desapercibuda.	Evitar el fracàs.	Causa externa	Orientació cap a la tasca.
OC	És una jugadora que es desconcentra amb facilitat. A més a més es pensa que és la millor jugadora de l'equip, cosa que produeix que cregui que és l'única que pot participar en el partit i aconseguir punts.	Aconseguir l'èxit	Causa externa	Orientació cap al resultat
JG	És una jugadora que presenta molta adaptació en els exercicis proposats en els entrenament. Cal destacar que presenta poca desconcentració, tot i que en les últimes sessions n'ha presentat força. Li agrada afrontar els reptes.	Aconseguir l'èxit	Causa interna	Orientació cap al resultat.
MM	És una jugadora que presenta molt afany de superació. Participa activament en els entrenaments i està predisposada a acceptar qualsevol repte que li sigui proposat.	Mixta	Causa interna	Orientació cap a la tasca.

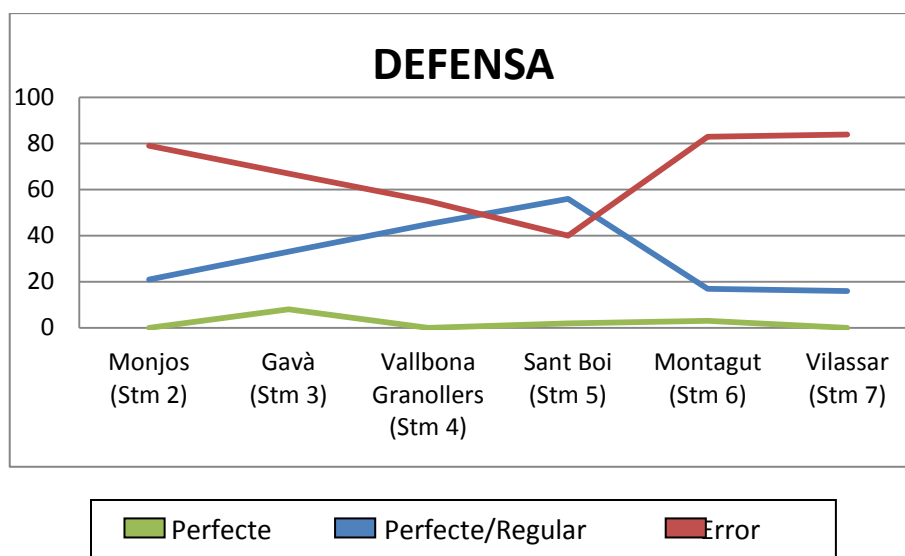
JUGADORA	CARACTERÍSTIQUES	MOTIVACIÓ ENFOCADA	ATRIBUCIONS	ORIENTACIÓ DELS OBJECTIUS
CM	És una jugadora que es distreu molt fàcilment durant els entrenaments, cosa que produeix per participi de manera passiva en les sessions, però si té una atenció constant presenta bona conducta. També mostra molt interès per tal de superar els reptes.	Aconseguir l'èxit	Causa interna	Orientació cap al resultat.
XP	És una jugadora que no destaca en els entrenaments, però si que ho fa en el partit degut a l'elevat nombre d'errors i això li comporta un alt sentiment de culpa. No li agraden els reptes.	Evitar el fracàs.	Causa externa	Orientació cap a la meta social.
NP	És una jugadora molt activa en els entrenaments, tot i que en algunes ocasions ha estat el focus de desconcentració de l'equip. Li agrada afrontar reptes i també realitza conductes tot per ser acceptada en el grup.	Aconseguir l'èxit	Causa externa	Orientació cap al resultat i a la meta social
NS	És una jugadora força activa en els entrenaments i té moltes ganes de superar-se i d'afrontar reptes. En els partits dóna el 100% de les seves capacitats, intentant evitar la frustració.	Mixta	Causa interna	Orientació cap a la tasca
SV	És una jugadora que en els entrenaments no està concentrada al 100%, però tampoc presenta moltes distraccions. Si se li proposa un repte si pot l'intenta evitar per por al fracàs.	Evitar el fracàs.	Causa externa	Orientació cap al resultat

Taula 38. Perfil psicològic de les jugadores elaborat a través de les característiques presentades en els entrenaments i relacionat amb els objectius i les atribucions. Font: elaboració pròpia

3 Estadístiques.

3.1 Evolució en els primers partits





Gràfic 19. Gràfics dels sis primers partits que mostren els errors amb comparació a bons moviments tècnics. Font: Estadístiques de la Federació Catalana de Voleibol i elaboració pròpia.

3.2 Comparació dels primers quatre partits de la primera i la segona volta





Gràfic 20. Comparació dels quatre primers partits en l'anada i la tornada. En la primera columna hi ha els moviments acceptables, i en la segona els errors. Font: Estadístiques de la Federació Catalana de Voleibol i elaboració pròpia.

4 Entrevistes

4.1 Adrian Fiorenza, entrenador del voleibol femení ARC Blume

(Realitzada el dia 18/10/2012)

1. En què consisteix el programa ARC?

Fa 20 anys que funciona i consta de molts esports. Consisteix en detectar esportistes que puguin arribar a alts rendiments. Hi ha tres objectius: representar a Catalunya a nivell de Catalunya, participar a nivell internacional i arribar a l'alt rendiment. Hi trobem els futurs esportistes d'elit.

2. Quina ha estat la teva trajectòria en el món del voleibol?

Vaig començar a fer d'entrenador als 18 anys. Em va agradar i vaig començar a posar-me en aquest món i vaig veure que m'agradava. Vaig començar a entrenar equips de base a Argentina. Vaig venir aquí i vaig anar entrenant equips de categories superiors. I finalment després d'estar al màxim nivell, va sortir la possibilitat d'anar a treballar a la Blume, per participar en un projecte més estable.

3. El primer any que feies d'entrenador quin objectiu et vas proposar? Aquest continua sent el mateix en l'actualitat o hi ha hagut diversos canvis?

El primer any era que les noies s'ho passessin bé i que guanyessin partits. No hi havia objectiu, no m'ho plantejava. Actualment aquests objectius han canviat, es dirigeixen cap a adaptar a les jugadores al compromís. L'objectiu del programa no és guanyar partits, sinó que al futur puguin ser jugadors d'elit. i també transmetre valors que puguin servir en el dia de demà en qualsevol àmbit.

4. Podries afirmar que els entrenadors que havies tingut o persones que has conegut han influït en el teu paper com entrenador?

Sí, totes les persones que coneixes t'influeixen i t'encomanen el virus de l'esport. Jo em pensava que estudiaria una carrera, i només en vaig fer el primer any fins que em van engrescar per entrenar equips i vaig acabar estudiant INEF, però en cap moment em pensava que em dedicaria a això.

5. Creus que la motivació és un factor important?

Sí, la motivació és important, però la intrínseca. Més que motivació podríem dir que és compromís. La sobre motivació en molts casos sol fallar, ja que les jugadores estan molt excitades. Has de jugar calmat i amb les idees molt clares, i has de donar exemple tant a les jugadores com al públic.

6. Com ho fas per motivar a les teves jugadores? Utilitzes tècniques en moments puntuals o segueixes un procés al llarg de totes les sessions de l'entrenament?

La motivació no depèn de l'entrenador sinó de la pròpia jugadora. Això vol dir que s'ha de produir l'efecte mirall. Les jugadores s'han de "contaminar" les unes a les altres.

També les jugadores disposen d'un gràfic de progrés personal. En el partit s'anota quants saques ha fet cada jugadora, quants n'ha entrat, etcètera.

7. Què és més important, motivar les jugadores durant les sessions d'entrenament, durant el partit o sempre?

S'ha de motivar a les jugadores durant tota la temporada, ja que durant aquesta tenen molta pressió social. Són adolescents però s'han de comportar com esportistes d'elit.

8. Creus que per motivar a les jugadores s'ha de crear rivalitat entre elles?

Sí, però ha de ser una rivalitat sana. Has d'agafar un exemple, una persona a poder igualar. Aquí a la Blume cada setmana es realitza un torneig intern amb dues lligues, primera i segona. Si has quedat primer de segona, la setmana següent podràs jugar a primera, en canvi, si quedes últim de primera la setmana següent has de jugar a segona. Això origina una competitivitat que és molt bona en aquest esport.

9. Abans d'un partit les paraules que dius a les teves jugadores són molt importants, ja que aquestes influeixen en la motivació. Què els hi dius o què fas per tal de motivar-les?

Dos dies abans del partit estudiem el rival, i busquem estratègies per a poder-lo guanyar. El què es diu abans d'un partit són coses molt tàctiques, molt específiques, per aconseguir guanyar.

En un partit de la final del campionat d'Espanya, les jugadores estaven molt nervioses, i per tal de reduir aquesta pressió vam tractar el partit com qualsevol altre. A vagades la sobre motivació és perjudicial.

10. Si les coses en un partit no van bé, la motivació comença a desaparèixer deixant lloc a la frustració. Com canalitzes aquesta situació? Es pot aprofitar aquesta frustració per tornar a motivar?

El què és molt important és tranquil·litzar a les jugadores. Les intentes calmar, però en aquestes categories no està permès tenir un mal dia. El pots tenir, però el teu nivell esportiu no pot baixar. En el cas que no es tranquil·litzi es canvia i està a la banqueta. La pressió que reben aquestes jugadores és molt elevada.

11. Els termes premi i càstig els relacionem molt amb la conducta dels nens. Aquests elements també els podem aplicar en la pràctica del voleibol? Es pot "castigar" a una jugadora? Com se la premia?

Sí que es pot castigar. Però depèn del tipus d'error. Per exemple, una noia pot fallar el servei pot ser per dos motius, per manca de tècnica o manca de concentració. Si l'error és produït perquè no domina la tècnica el jugador no pot ser castigat, ja que tot esforçant-s'hi no se'n surt. En canvi, si el falla perquè no està concentrat si que se'l pot castigar.

Les jugadores quan cometen un error tècnic ja ho veuen elles que han fallat, per tant no cal recorda'ls-hi. El què has de fer és tornar a explicar el moviment correcte i fer-li fer moltes repeticions. Al principi per ella pot semblar un càstig, però finalment veu que no ho ha estat, sinó que ho has fet per corregir-li l'error.

12. De què ets partidari, del premi o del càstig?

Depèn de la situació.

13. En un equip la cohesió de grup és molt important, ja que tots els jugadors han de seguir un mateix patró. Com ho aconsegueixes, essent un entrenador democràtic o autoritari?

En un equip no hi ha democràcia que valgui. Durant l'entrenament no es pot parlar ni discutir res. Però en canvi un cop acabat si que pots parlar amb l'entrenador. La comunicació entrenador-jugador és fonamental. Si hi ha una bona comunicació hi haurà un bon equip. Com a entrenador has de saber quins són els hàbits de les teves jugadores: a quina hora van a dormir, quina dieta fan... tot això et servirà per conèixer-la. Perquè la tècnica és important, però també ho és la persona i els seus costums. Les jugadores han de donar bona imatge al club, i s'han de portar bé entre elles, ja que es produeix l'efecte mirall; les jugadores imiten a les altres jugadores, i això se'ls hi ha de fer saber.

També han d'entendre que el voleibol és un esport d'equip, i que del seu joc en depèn el resultat. Quan a l'entrenament s'està fent un partit i una jugadora falla, repeteixes la jugada amb ella fins que li surti, mentre les altres 11 jugadores l'estan mirant. Això li farà veure aquesta filosofia.

- 14. Segons en Xesco Espar, entrenador de handbol del FC Barcelona, el més important és jugar amb el cor, i posar tot l'esforç durant un partit, per tal de que els espectadors se sentin identificats, però també és molt important que un jugador sigui talentós perquè la gent senti admiració. Comparteixes aquesta tesi?**

Sí, hi estic completament d'acord. Concretament aquest llibre "jugar amb el cor" ha tingut un gran impacte. Quan va sortir ara farà un parell d'anys, les jugadores més grans del centre se'l van llegir i la veritat que va agradar molt. Però la motivació no es pot aplicar en general. No et serveix de res que una jugadora estigui motivada si no sap la tècnica. Si vols aplicar tècniques de motivació han d'estar aplicades als gestos tècnics molt concrets.

- 15. Amb quin jugador et quedaries, amb un que té talent però que no juga amb el cor o un que jugui amb el cor però que no tingui tant talent?**

Amb el que jugués amb el cor perquè ha de donar exemple.

4.2 Entrevista a Ricard Ares entrenador del primer equip del Club Patí Voltregà

(Realitzada el dia 08 /11/2012)

- 1. Quina ha estat la teva trajectòria en el món de l'hoquei?**

Primer, 11 anys a patinar i després vaig venir a Catalunya per intentar ser jugador d'èlit i des dels 16 fins als 18 anys vaig jugar a partits. També vaig començar per equips de partit base.

- 2. El primer any que feies d'entrenador quin objectiu et vas proposar? Aquest continua sent el mateix en l'actualitat o hi ha hagut diversos canvis?**

Varen ser nens molt petits i l'objectiu va ser que gaudissin jugant a hoquei que és la meua gran passió. En els grans són aconseguir objectius més de rendiment i aconseguir coses il·lusionants. En el meu primer any ha estat tot molt nou i aprenent coses casa setmana.

- 3. Podries afirmar que els entrenadors que havies tingut o persones que has conegut han influït en el teu paper com a entrenador?**

Sí, totalment. Vaig començar tenint en "Xaxorlets" a l'etapa prèvia de jugar a l'hoquei lliga i l'he tingut com a referent. I coses que per ell eren molt importants per mi també ho són.

- 4. Creus que la motivació és un factor important?**

És vital. L'estat anímic i l'objectiu que cada jugador es marqui és clau per afrontar els partits.

- 5. Com ho fas per motivar els teus jugadors? Utilitzes tècniques en moments puntuals o segueixes un procés al llarg de totes les sessions de l'entrenament?**

Cada setmana és diferent. El primer any va ser un error marcar objectius a mig termini. El que dóna rendiment és el dia a dia. És important que els jugadors estiguin motivats a cada entrenament d'avui.

- 6. Què és més important, motivar els jugadors durant les sessions d'entrenament, durant el partit o sempre?**

Sempre, cada entrenament és important per arribar al dissabte de la millor forma i cada entrenament vas mirant de buscar il·lusions, fites que puguis ficar per aconseguir: aconseguir

marcar, defensar més bé... coses que sàpiga que puguin ser claus per a poder afrontar el partit de dissabte.

7. Creus que per motivar als jugadors s'ha de crear rivalitat entre ells?

La competitivitat és bona i amb reptes individuals. En el mateix entrenament és important crear competició

8. Com prefereixes orientar la motivació: cap a superar reptes individuals o superar al contrari?

Cap a un mateix. El rendiment que pot aconseguir cada jugador ja que cada un té el seu perfil i cada un pot donar un rendiment depenen de les seves característiques.

9. Abans d'un partit les paraules que dius als teus jugadors són molt importants, ja que aquestes influeixen en la motivació. Què els hi dius o què fas per tal de motivar-los?

Afirmo el treball de la setmana i sobretot ens mirem a nosaltres. Sí que fem preparacions amb vídeos del rival, però és vital com estiguis tu a pista. Intentem que la xerrada estigui enfocada a com hem de ser com equip.

10. Si les coses en un partit no van bé, la motivació comença a desaparèixer deixant lloc a la frustració. Com canalitzes aquesta situació? Es pot aprofitar aquesta frustració per tornar a motivar?

El resultat sempre marca i fa més difícil la teva credibilitat en coneixements. Per això la persistència és molt important dia a dia el què va comportant. A cada entrenament has d'aconseguir treballar i s'ha d'acabar amb la satisfacció d'haver marcat un bon gol. La frustració es pot utilitzar per fer veure als jugadors què no han fet bé, és un punt de motivació per al pròxim partit per a poder sortir amb més intensitat, amb més ràbia..., per aconseguir allò que vam deixar escapar la setmana passada.

11. Els termes premi i càstig els relacionem molt amb la conducta dels nens. Aquests elements també els podem aplicar en la pràctica de l'hoquei? Es pot "castigar" a un jugador? Com se l'ha de premiar?

Sí, els podem castigar i premiar. Sempre hi ha una explicació prèvia, però una forma de transmetre. Un jugador d'elit es prepara molt durant la setmana. Més que càstig és no aconseguir el què t'has proposat, i el pròxim jugador ja n'és conscient. El càstig són menys minuts de joc, però dono més importància a que ell en sigui conscient. El premi és una felicitat personal. Els minuts que juguen se'ls posen i se'ls treuen ells.

12. En un equip la cohesió de grup és molt important, ja que tots els jugadors han de seguir un mateix patró. Com ho aconsegueixes, essent un entrenador democràtic o autoritari?

Sent democràtic. És important que els jugadors tinguin la seva forma, s'expressin. Jo haig de ser un bon acompanyant, ser molt proper i marcar el camí. Però ells s'ho han de generar. L'entrenador ha de crear dinàmiques de grup, marcar pauses, llençar idees. El capità n'és el gran transmissor. Quan jo llenço alguna idea per crear aquestes dinàmiques ell les transmet. És vital la bona relació entre capità i entrenador. En aquest cas el capità ha estat triat per l'equip, però en tot cas es marca per si sol, el caràcter, perquè porta més anys...

13. Segons en Xesco Espar, entrenador de handbol del FC Barcelona, el més important és jugar amb el cor, i posar tot l'esforç durant un partit, per tal de que els espectadors se sentin identificats, però també és molt important que un jugador sigui talentós perquè la gent senti admiració. Comparteixes aquesta tesi?

Comparteixo aquesta tesi totalment.

14. Amb quin jugador et quedaries, amb un que té talent però que no juga amb el cor o un que jugui amb el cor però que no tingui tant talent?

El talent aflora sempre quant es treballa amb ganes. Preferiria un jugador que jugui amb el cor i menys talentós. El talent et fa arribar més amunt però no en sóc partidari.

4.3 Entrevista a Albert Camara, entrenador del primer equip del CF Badalona.

(Realitzada el dia 17/11/2012)

1. Quina ha estat la teva trajectòria en el món del futbol?

Vaig començar des de ben petit, perquè per mi el futbol ha estat sempre el joc base. Ja sé que a l'actualitat hi ha més diversitat d'esports, però abans era el més determinant. Vaig anar creixent als equips del barri, fins a passar als juvenils del Barça (2 anys), vaig anar al Mataró, vaig passar a l'Europa i a la Gramanet, el meu primer equip professional. Després al Castelló, a l'Hospitalet i al Badalona, on he jugat els últims 10 anys. I com a entrenador al Badalona, 2 anys com a segon i aquest any com a primer entrenador.

2. El primer any que feies d'entrenador quin objectiu et vas proposar? Aquest continua sent el mateix en l'actualitat o hi ha hagut diversos canvis?

Sobretot aprendre molt. Et parlo com a segon entrenador. Treballar la part tècnica i aprendre molt, perquè tot hi venir del món del futbol de tota la vida, estàs a una altra banda. Tu et dediques només a jugar, cuidar-te, estar bé físicament per jugar cada diumenge. Però com a entrenador és molt complicat. És la part més complicada. Has d'estar valorant jugadors durant tota la setmana, has d'estar preparant el partit i saber com juga l'equip contrari i has de tenir molta informació. I tota aquesta informació has de donar-la al teu jugador. Com a segon és diferent. Estàs més proper al jugador i saber les seves necessitats. Et bases en el teu equip i en aprendre. Tenia un entrenador amb molta experiència, que portava 20 anys entrenant i agafar tota aquesta metodologia, com treballar, les maneres de fer, recaptar tota aquesta informació per quan em toqués a mi estar el màxim preparat possible.

3. El primer any que vas fer d'entrenador va ser directament al primer equip i com a segon. No has entrenat mai futbol base?

No he entrenat futbol base. He tingut experiències, he estat 2 anys que sí hi he col·laborat, però jo crec que el futbol base és molt diferent del futbol professional i la gent s'equivoca, per mi, perquè entenc que el futbol base és com una introducció a un joc, no deixa de ser un joc. Un joc és per divertir-se, per aprendre, per relacionar-se. Hi ha molts "feed-back" que han de rebre els nens, que no reben. La manera de treballar seria primer introduir-los al joc i ensenyar-los a jugar, no a guanyar o perdre, és un objectiu secundari. És important ensenyar-los què és competir, però des d'ensenyar el joc, que entenguin el joc.

4. O sigui l'objectiu general és: introduir-los al joc i ensenyar-los a jugar el joc.

Correcte. Cada joc té la seva peculiaritat i la seva manera de ser. Per exemple, els nanos del Barça, són un model de joc dintre del futbol, els hi ensenyen a jugar el joc, i quan van pujant no hi ha diferència, mantenen una estructura, entenen perfectament el joc. Quan ve un jugador de fora que no ha estat a la cantera, per exemple Villa, es nota. És mot bon jugador, però no té la mateixa manera d'entendre el joc de la resta de jugadors de casa.

5. Podries afirmar que els entrenadors que havies tingut o persones que has conegut han influït en el teu paper com a entrenador?

Sí molt, sobretot els entrenadors. He tingut la sort de tenir molts bons entrenadors i he après molt d'ells. Et vas fixant, si el teu pensament és continuar en aquest món i la segona manera de continuar és fer d'entrenador, vas agafant idees, mètodes d'entrenament, el que no t'agrada, el que tu no faries... Tens l'avantatge que com a jugador tu saps si un entrenador planteja una metodologia, com cau dintre de l'equip i saps el comportament de la resta dels jugadors. Quan tu plantejes una cosa, saps la reacció que pot tenir, és una manera de buscar el que vols provar tu, és la manera d'aplicar una cosa o una altra. He tingut la sort de tenir bons entrenadors, m'han ajudat bastant per després poder entendre el que pugui fer jo.

6. Creus que la motivació és un factor important?

Molt, és molt important. Un equip motivat és un equip que té una predisposició a la teva idea. Jo crec que els entrenadors som venedors d'un producte. Un professional sobretot ha de vendre al jugador una manera de treballar, de jugar, un sistema... i ells han de creure en tu i han d'estar motivats. Sinó és molt complicat portar a terme la teva idea. Però jo crec que en tot tipus de feina el que està motivat, el que sent que és part d'aquella idea, és molt més fàcil a l'hora de demanar implicació i sacrifici ja que sortirà d'ells mateixos.

7. Per tant confiança i motivació van lligats? Si hi ha confiança hi ha motivació?

Sí, però en el món professional es diu que un jugador que juga té la confiança de l'entrenador. Però jo no baso la confiança en el jugar o en el no jugar, perquè hi ha moments com a entrenador que creus que ha de jugar un jugador o un altre. Jo crec que la confiança es dóna dia a dia, pel tema de la feina, de reforçar comportaments, de donar importància a cadascú dintre de l'equip. En el fet de pertànyer en un grup, vol dir que tu confies en aquesta persona. La confiança és important, però no s'ha d'entendre de que si jugo tinc la confiança de l'entrenador i si no jugo no la tinc.

8. Com ho fas per motivar els teus jugadors? Utilitzes tècniques en moments puntuals o segueixes un procés al llarg de totes les sessions de l'entrenament?

És un procediment al llarg de la temporada. Nosaltres el que veiem és que quan comença la temporada és com una "lluna de mel", tothom està molt emocionat, molt content, molt actiu. Has d'anar fent proves amb els jugadors, tothom té els seus minuts. I quan comença la temporada comença el moment dur, perquè és quan hi ha gent que comença jugant i gent que no, però són importants tots dos grups. Fins i tot diria que és més important la gent que no juga, perquè és la que mantindrà el nivell de competitivitat de la resta. Si aquests s'adormen arribarà un moment de monotonia i aquí és on comença el paper de la motivació. L'entrenador ha de tenir la gent motivada en l'aspecte de fer que el grup de gent que menys participa, que menys juga, sigui la més important. La gent que juga, per si sola ja està contenta, ja està motivada. Per tant incentivar la motivació de l'altre gent i sobretot cuidar-la. Que vegin que realment són part del grup i que en qualsevol moment tindran la seva oportunitat. És un treball continu, de tota la temporada.

9. Què és més important, motivar els jugadors durant les sessions d'entrenament, durant el partit o sempre?

En tot, en els entrenaments i fora dels entrenaments. El tema de fer un berenar tots junts, el fet de veure que l'entrenador estar per ells. Tampoc sense arribar al terme de tenir molta confiança, perquè malauradament l'entrenador i els jugadors no poden ser amics, perquè ells defensen els seus interessos, sí comuns, però no deixa de ser un interès personal. En canvi

els entrenadors hem d'entendre l'interès comú del grup. Que se sentin recolzats, que l'entrenador els té en compte. Perquè en el fons són com nens petits; *"a mi el míster no em diu res"*, *"a mi el míster no em mira"* i has de tenir cura de tot això perquè ells es sentin importants.

10. Creus que per motivar als jugadors s'ha de crear rivalitat entre ells?

En el món professional han de tenir aquesta rivalitat, ja que és la seva feina i és la seva manera de viure. Per exemple, aquí venim d'un entrenador molt autoritari i en el grup que estem ara no som d'aquesta manera. La mostra és que l'any passat aquí hi van haver molts crits. Però jo dic: al final el premi per vosaltres és jugar o no jugar. El que jugui més, l'any que ve, tindrà més possibilitats de treure un més bon contracte, i continuar en aquest món. En canvi el que no es veu empitjorarà. I han de ser conscients d'això i han de tenir aquesta rivalitat. Han de cooperar, perquè el benefici individual acaba sent el benefici de tots. Perquè en un grup per molt que destaquí un, si el grup va malament, la gent no vindrà a veure els partits, i la gent que va a veure els equips de futbol que estan bé i els que destaquen, se l'emporten. Ells han de saber que en el fons els seus objectius són grupals.

11. Com prefereixes orientar la motivació cap a superar reptes individuals o superar al contrari?

Primer superar-se a un mateix perquè el jugador ha de conèixer les seves possibilitats. A partir de que ell les conegui i les maximitzi és com ell rendirà. Tu pots conèixer molt bé al contrari, però si no estàs al nivell individual, és molt complicat que el puguis superar. Se't pot donar tota la informació que vulguis i se't pot dir tot el què faran en cada moment, però si realment no estàs bé, no et coneixes bé, i dins les teves possibilitats no les tens en un màxim no rendiràs bé. Tu després et pots adaptar al contrari, però t'has de conèixer molt bé a tu mateix i les possibilitats que tens.

12. Per conèixer-te a tu mateix, és feina teva o t'ha d'ajudar l'entrenador?

T'ha d'ajudar l'entrenador i t'ha d'exigir, perquè malauradament crec que és un mal de la societat. Cada vegada la gent puja més amb menys autoexigència, ja que mira molt als altres. I el jugador s'hauria de fixar en el què fa malament. Per aquest motiu l'entrenador ha d'estar a sobre per tal de reforçar les coses que està fent bé, sobretot amb la tècnica *sandwich*. El què és bo és anar millorant, perquè si et quedes en un mateix punt, t'acabes trobant que la gent et sobrepassa. Has de saber que sempre aprens i de qualsevol persona, sobretot a nivell tàctic.

13. Abans d'un partit les paraules que dius als teus jugadors són molt importants, ja que aquestes influeixen en la motivació. Què els hi dius o què fas per tal de motivar-los?

Nosaltres comencem parlant de la importància del partit en aquell moment, i els hi acabem de comentar les característiques de l'equip rival que s'ha treballat durant la setmana, i si que al final acabes donant unes paraules de motivació, que tinguin bones sensacions i que ells se sentin importants i que al mateix temps es sentin segurs, que el què han de fer és una cosa que han fet sempre, que no és res estrany.

14. En el llibre Jugar amb el cor, ens diu que els jugadors surten al camp i ja saben que guanyaran. Es tracta d'això?

Sí. Per això intentem treballar durant tota la setmana el què ens pot fer el rival, que el jugador tingui el coneixement. El dubte apareix en situacions que no controlen, i un dubte en un terreny de joc, en una jugada et pot costar el partit.

15. S'ha d'arriscar durant el partit?

Sí. Crec que has de controlar les coses en un terreny de joc, però al final són individus i són respostes que es produeixen en fraccions de segon. De totes les solucions que donem els entrenadors, és el jugador que ha d'escollir amb quina es queda. Arriscar s'ha de fer, perquè és la teva aportació.

16. Si les coses en un partit no van bé, la motivació comença a desaparèixer deixant lloc a la frustració. Com canalitzes aquesta situació? Es pot aprofitar aquesta frustració per tornar a motivar?

Durant el partit és complicat, ja que no podem demanar temps mort i donar solucions en el què està passant. Però el primer de tot, és des de la banqueta transmetre tranquil·litat, ja que molts dels jugadors cada vegada que passen coses t'estan mirant. Si tu et fiques com un més allà dintre, se't limita la visió del joc, i no pots aportar solucions. També el què és pot fer és canviar els jugadors, entrar gent fresca, amb instruccions noves... I d'aquesta manera pots canviar la dinàmica.

17. Els termes premi i càstig els relacionem molt amb la conducta dels nens. Aquests elements també els podem aplicar en la pràctica del futbol? Es pot "castigar" a un jugador? Com se'l premia?

Sí i tant. Se'ls pot castigar i premiar. El premi més gran és sortir a l'onze inicial, a poder demostrar que tenen la capacitat suficient per poder desenvolupar la idea que s'està plantejant o que són bons jugadors per aquesta categoria. I se'ls castiga quan els deixes fora de la convocatòria. Jo amb la meua vida esportiva he tingut entrenadors de tots tipus: l'entrenador que pren mesures d'aquest tipus que crec que és la més adequada. El jugador que no pot jugar, que es queda fora d'una convocatòria, que es queda a la grada assegut, mirant com els seus companys estan jugant, és el pitjor que et poden fer. He vist MBritats en un vestuari per tal de motivar... perquè és la seva manera de castigar, de deixar-ne un en ridícul per motivar a la resta. Però jo no crec en això, perquè aquest jugador el perds, i cada dia en serà un de diferent, i en una temporada et carregues a l'equip. I el màxim càstig és deixar el jugador fora de la convocatòria i a més tenint en compte que són professionals i que si no juguen, l'any següent ho tindran més complicat per a competir.

18. Si et deixessin triar entre premi i càstig, que escolliries?

Premi, premi. Crec que la manera d'educar és premiar. Jo intento tenir a la gent amb menys participació contenta. Jo crec que a un que està jugant, el deixar-lo sense jugar en la setmana següent perquè ho ha fet malament, o perquè no ha tingut un dia bo, no crec que sigui adequat, perquè ell mateix ja se'n adona, i sap que ha de tornar a treballar per a poder estar al màxim nivell. I la fenia de l'entrenador és que aquest jugador torni a estar en el seu màxim rendiment. Si el càstig és no jugar, a vegades és necessari, ja que "encén la llum" al jugador, però crec que en base de premis i d'incentivar les coses bones, realment el grup millora.

19. En un equip la cohesió de grup és molt important, ja que tots els jugadors han de seguir un mateix patró. Com ho aconsegueixes, essent un entrenador democràtic o autoritari?

Has de saber-ho manejar. A mi m'agrada ser democràtic. Jo crec que ells han de tenir una mica d'autogestió. Un vestuari és molt complicat; has de saber quin tipus de jugador tens i de quina manera són. El normal és que quan ells trien el seu capità, a partir de veure quin tipus de jugador han escollit, has de veure cap on has d'anar. Si has de tibar una mica la corda o l'has de deixar una mica més lliure. Aquí al Badalona en les últimes èpoques hem tingut uns vestuaris bastant bons, amb el tema que ells s'han sabut auto-gestionar bastant bé; entre ells

arreglar les seves coses sense que hagi de posar molt. En un vestuari professional hi ha molt de recel, estan tancats a tot el què vingui de l'exterior. Si entre ells es poden gestionar, que com entrenador no t'hi hagi de posar, doncs és molt millor. Però si que hi ha moments que has d'aparèixer tu i has de ser autoritari realment, ja que la manera com va el camí no t'agrada i has de tornar al camí que creus que és el més convenient. Però jo entenc que estem parlant de gent madura i amb experiència, que entre ells s'han de saber gestionar bastant bé.

20. El capità el trien els jugadors?

Jo crec que els capitans no deixen de ser representats del grup i que ells mateixos han de representar-se amb la gent que creguin realment important. Que no és arribar i escollir el capità, perquè normalment hi ha gent que ja és del club, però també hi ha gent que has fitxat. Per això tens una pretemporada perquè entre ells es coneguin. Normalment fas una convivència a fora de deu, quinze dies. I a part de treballar físicament et serveix perquè ells es coneguin. D'aquesta manera ells veuen quina pot ser la millor persona que els representi. Nosaltres tenim quatre capitans escollits pels jugadors. Sí que hi ha entrenadors que escullen el capità, però jo crec que el capità és el representant del grup, i si ells es troben còmodes amb una persona i l'han triat, serà molt més fàcil que la segueixin, ja que el capità és la persona que dona exemple.

21. El capità pot influir en la motivació?

Sí. Jo he sigut capità molt de temps. Aquí al Badalona he estat vuit anys d'entrenador i sis de capità i en molts equips més també he estat el capità. I pot influenciar molt al grup, ja que és un exemple i una responsabilitat per la persona que ho exerceix, perquè ha de ser el primer en tot; si s'ha de córrer, el capità ha de ser el primer; si les coses van malament, el capità ha de ser el primer en donar ànims. Has de fer un control molt exhaustiu. Una anècdota, va ser un any que un jugador tenia una hèrnia i havia de ser operat, però continuava jugant, i el capità li va anar a dir: "para, has de fer bondat que l'equip et necessita". Això si t'ho diu l'entrenador dius "ostres si, em fa mal", però quan t'ho diu un company doncs penses "potser sí que té raó".

22. Segons en Xesco Espar, entrenador de handbol del FC Barcelona, el més important és jugar amb el cor, i posar tot l'esforç durant un partit, per tal de que els espectadors es sentin identificats, però també és molt important que un jugador sigui talentós per tal de que la gent senti admiració. Comparteixes aquesta tesi?

Sí, un equip amb cor, amb esperit és importantíssim. Perquè no deixa de transmetre i t'ha d'enganxar. És el fet de dir, si jo no arribo, arribarà el meu company. I si tens esperit, la gent s'enganxa. I això no s'aconsegueix només jugant bé tècnicament, sinó amb un equip transmetent sentiment, sobretot el fet d'estar compromès. Perquè amb el què no hi arribis tècnicament o tàcticament hi arribaràs amb l'esforç i amb les ganes. I això la gent de fora ho veu. Per exemple en el Barça hi trobem en Puyol.

23. Amb quin jugador et quedaries, amb un que té molt talent però que no juga amb el cor, o amb un que té poc talent però si que juga amb el cor?

Em quedaria amb el segon, perquè crec que dins d'un equip hi ha d'haver una mica de tot, gent que jugui amb el cor perquè arrossegui als seus companys, però també gent bona perquè s'ha de dominar molt la tècnica. A més a més el jugador que jugui amb el cor, al llarg del temps pot millorar, degut a la gran predisposició que té. I això ensenyarà al grup.



Imatge 1. Jo amb Albert Càmera, entrenador del FC Badalona. Font: elaboració pròpia.