

PAUTES PER MILLORAR LA INTERVENCIÓ EDUCATIVA AMB ESPORTISTES I FAMÍLIES EN EDAT ESCOLAR

F. Javier Ponseti, J. Cantallops

Grup d'Investigació en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Universitat de les Illes Balears



Contacte: xponseti@uib.es
Posam valors a l'esport. Conselleria de Transparència,
Cultura i Esports. Govern de les Illes Balears (06605)



Aquesta guia, forma part del programa POSAM VALORS A L'ESPORT, que queda constituït per tres línies bàsiques d'actuació centrades en reduir els comportaments contraris al *Fair Play* en l'esport en edat escolar:

- intervenció dirigida als esportistes.
- intervenció dirigida a les famílies dels esportistes.
- intervenció dirigida al teixit social de les Illes Balears.



Volem fer reflexionar sobre la nostra feina com a entrenador/formador, i destacar la importància d'educar en valors. És molt important adquirir un compromís de tots els agents implicats en la consecució d'objectius comuns.

OBJECTIUS

- Millorar l'estil de comunicació entre els esportistes, entrenadors i famílies.
- Mostrar la importància de tenir un bon maneig d'habilitats socials per la resolució de problemes amb els esportistes i les famílies.
- Afavorir el desenvolupament integral dels esportistes.
- Millorar l'autoconfiança, l'autoconcepte i l'autoestima dels esportistes.
- Aprendre a gestionar l'ansietat i les emocions en les situacions de competició.

EIXOS CLAU

L'entrenador/ formador
L'aprenentatge
La motivació
Estils de comunicació
Les famílies
Ansietat en joves esportistes
Control d'emocions

ESTILS DE COMUNICACIÓ

- Tenir unes bones habilitats socials per relacionar-se amb els esportistes i famílies es fonamental per liderar un grup.
- *Enfoc positiu*; recompensar les conductes desitjades perquè es reproduïxen amb més freqüència.
- La **empatia** és un concepte conegut per tots, i es coneix com la capacitat de situar-nos en el lloc d'una altra persona i de considerar les coses des del seu punt de vista, entenent també els seus sentiments.

LES FAMÍLIES

- Són molt importants en el desenvolupament esportiu dels seus fills, però necessiten informació i formació. El control d'emocions és el tema clau, la racionalitat es veu superada, de vegades, per les emocions, ja que és el seu fill el que juga.
- Pautes a seguir per ajudar a entendre les diferents situacions que poden afectar a les famílies sobre qüestions relacionades amb els seus fills durant la temporada.

CONTROL D'EMOCIONS

- Durant les competicions, es viuen moments molt intensos que poden provocar ansietat i conductes no desitjades per part del públic, entrenadors i jugadors.
- Moltes vegades, després d'una situació conflictiva durant un partit, ens trobam malament pel que ha succeït i per la nostra actitud. La raó fa veure que les emocions no han estat controlades.
- Mantenir un bona regulació de les emocions permetrà desenvolupar, de forma més efectiva, la nostra feina com a entrenadors.

L'ENTRENADOR/FORMADOR

- Els objectius que hauríem de recolzar els podem destacar en 4 nivells:
- **Físics:** Millorar la condició física dels infants, mitjançant l'exercici físic i la pràctica esportiva, creant uns hàbits saludables per al futur.
 - **Esportius:** Aprendre, millorar i perfeccionar les aptituds tècniques i les destreses tàctiques pròpies de cada esport.
 - **Psicològics:** Aprendre a cooperar i competir amb esportivitat, a respectar els altres i les regles, així com millorar la capacitat de concentració i d'autocontrol.
 - **Socio-Afectius:** Propiciar trobades amb els companys i fer noves amistats en l'entorn esportiu, sentir-se bé, millorar l'autoestima, l'autoconcepte, l'autoconfiança i el control emocional.

L'APRENTATGE

- Que els esportistes siguin protagonistes del seu aprenentatge.
- Fomentar un treball tàctic: jocs simplificats, situacions reals de joc, visió de joc, anticipació, entendre i comprendre el context de joc.
- Utilitzar l'aprenentatge per descobriment.

LA MOTIVACIÓ

- Tenir en compte els tipus de motivació utilitzada:
- La motivació intrínseca i la social haurien de ser suficients en aquestes etapes per sobre de la motivació extrínseca.
 - De vegades els entrenadors són poc conscients de les conductes que emeten, pensen que animen o motiven, però els jugadors no ho perceben d'aquesta manera.

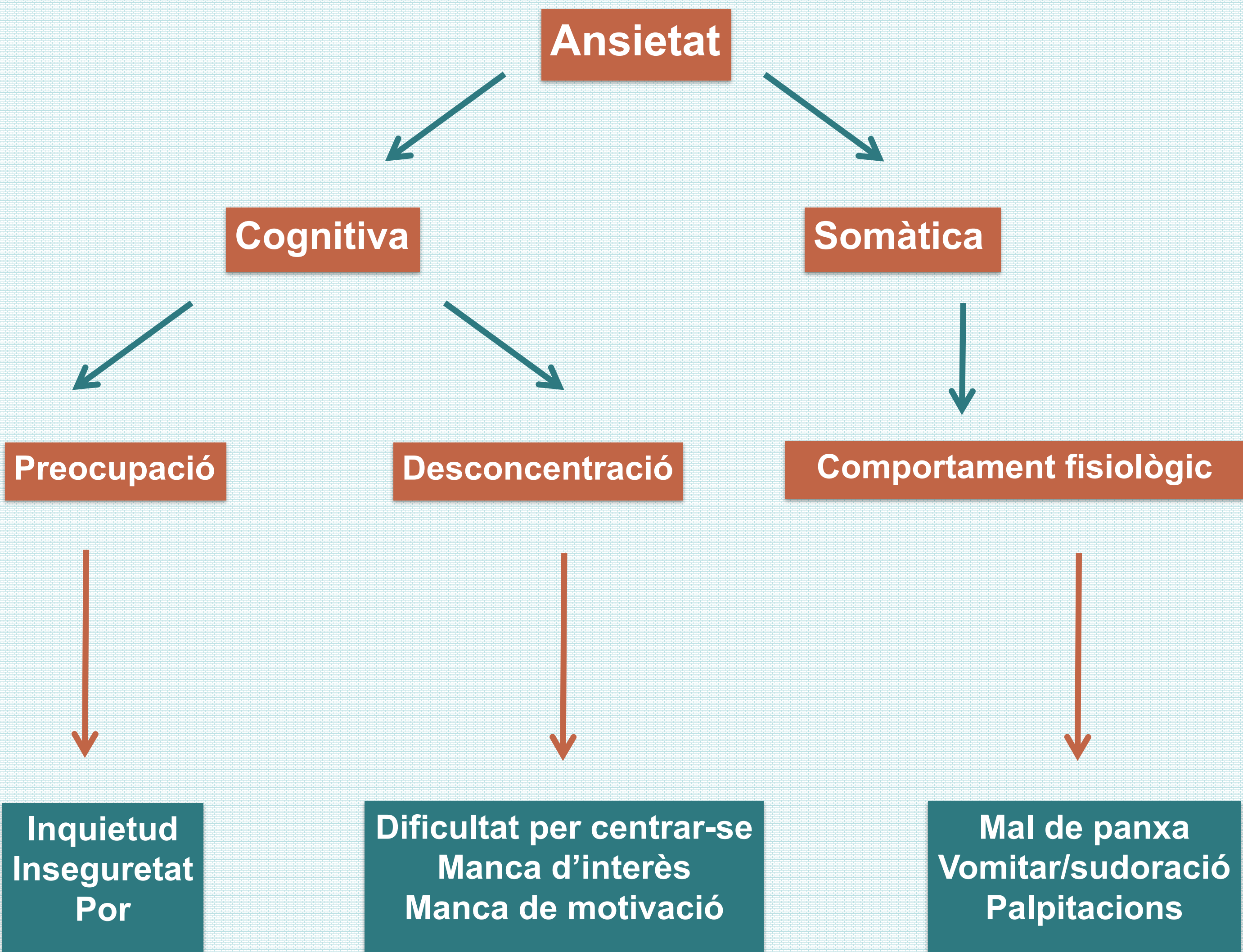


Figura 1. Classificació de l'ansietat competitiva