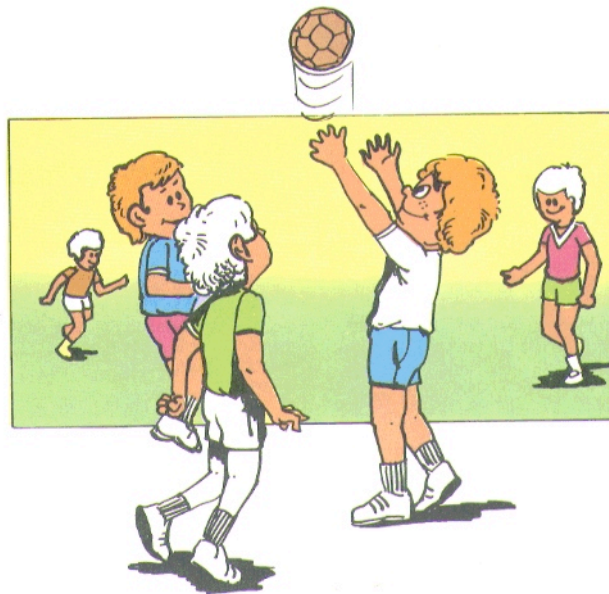


JOCOS I CONDICIÓ FÍSICA EN LA INICIACIÓ ESPORTIVA



Txema del Rosal Asensio
2004

INICIACIÓ ESPORTIVA

Concepció de la iniciació esportiva

Un bon model de iniciació esportiva hauria de basar-se en principis com:

- S'ha de tenir una concepció educativa de l'esport amb un sentit ampli.
- Ha de ser lúdica, els nens han de divertir-se amb les activitats proposades.
- Ha de buscar l'autonomia del nen i la polivalència esportiva.
- Els aspectes propis de l'esport (la competició, la tècnica, la tàctica,...) han de ser un medi, i mai un fi.

Objectius d'un plantejament educatiu

Un plantejament educatiu de la iniciació esportiva ha d'anar encarat a aconseguir objectius relacionats amb:

- Coneixement dels reglaments
- Adquisició d'habilitats tècnica –tàctiques
- Millora de les qualitats físiques y motores
- Formació en actituds y valors

Objectius de la E.F. a 3er Cicle de Primària

- Dins dels objectius marcats per a l'educació física al tercer Cicle de Primària n'hi ha molts que podem agafar com a propis:
- Ubicar-se i moure's en l'espai en relació amb referències formades per persones o objectes estàtics o dinàmics.
- Resoldre problemes motrius que impliquin la diferenciació de velocitats amb la presència d'agents distorsionadors que facin més complexa la percepció.
- Reconèixer els ritmes corporals: cor, respiració, cadència de la marxa,...
- Ser capaç d'assolir la relaxació activa voluntària.
- Perfeccionar la capacitat de llançar amb precisió cap a blans estàtics o mòbils.

- Iniciar-se en el llançament amb objectes més pesats i amb una o dues mans.
- Coordinar el llançament i recepció successiva d'un objecte sobre un company en moviment de forma continuada.
- Perfeccionar la capacitat de coordinació de cursa i salt, i valorar els resultats en termes de mesura assolida.
- Controlar i dominar el cos per a resoldre situacions problema des de un plantejament previ a l'acció.
- Conèixer els principals problemes de la columna vertebral derivats d'una dolenta actitud postural, així com adoptar els hàbits preventius oportuns.
- Fer servir mesures de seguretat i prevenció d'accidents en la pràctica de l'activitat física.
- Conèixer i practicar rutines d'escalfament per a una activitat física de certa intensitat i durada.
- Condicionar bàsicament los sistemes musculars (flexibilitat) i orgànics (resistència aeròbica).
- Utilitzar les habilitats bàsiques en una iniciació predeportiva lúdica.
- Practicar jocs predeportius amb caràcter recreatiu.
- Valorar el nivell personal assolit als diferents jocs.
- Mostrar una disposició favorable per millorar la seva competència i activitat motora, així com participar en activitats diverses.
- Rendir al màxim en l'activitat donada sense que aquesta porti a comportaments competitiu o agressius.

Objectius de la E.F. a 1er Cicle de Secundària

De la mateixa manera hi trobem molts objectius del primer Cicle de Secundària que ens son totalment vàlids per al nostre plantejament d'iniciació esportiva.

- Conèixer l'estat de la pròpia condició física.
- Millorar la resistència aeròbica mitjançant jocs de cursa i l'aplicació de carrera continua.
- Incrementar la flexibilitat mitjançant activitats gimnàstiques i estiraments.
- Millorar la velocitat mitjançant situacions lúdiques reactives.

- Conèixer, utilitzar i valorar les rutines d'escalfament general.
- Conèixer i valorar els efectes sobre la salut d'una activitat física moderada.
- Respectar les normes d'higiene postural i corporal.
- Conèixer i utilitzar les tècniques bàsiques de respiració, relaxació i concentració.
- Aplicar les habilitats bàsiques de salt i cursa a habilitats específiques.
- Superar por i inhibicions a determinades tasques físiques.
- Mostrar tolerància vers companys i companyes que no tenen el mateix nivell de destresa.
- Aplicar les habilitats adquirides en Primària a la destresa específica.
- Experimentar els fonaments tècnics i reglamentaris dels jocs i esports adaptats al context real del joc.
- Participar en situacions de competició sobre els esports habituals (ex: handbol).
- Valorar la pràctica esportiva com activitat socialitzant.
- Respectar al contrari sense actituds hostils.
- Anteposar sempre el joc net al desig de victòria.
- Cooperar i acceptar les funcions atribuïdes dins de la seva labor d'equip.
- Participar en les activitats amb independència del nivell de destresa assolit.

CONDICIÓ FÍSICA

Capacitats motores o qualitats físiques

Es poden dividir en 2 grups:

Les Capacitats Condicionals, de les quals depèn l'eficàcia metabòlica dels músculs i els aparells. Que són:

- La Resistència.
- La Velocitat.

- La Força.
- La Flexibilitat (considerada una capacitat intermitja entre condicional i coordinativa per a molts autors).

I les Capacitats Coordinatives, que organitzen i regulen el moviment del cos (més relacionades amb el treball tècnic – tàctic individual, però present en el treball de preparació física). I són:

- Orientació Espai – Temporal
- Equilibri Estàtic – Dinàmic
- Diferenciació Cinestèsica
- Reacció Motora
- Transformació del moviment
- Control del ritme

La força

Definició: Capacitat que permet vèncer una resistència o oposar-se a ella, a través d'una acció tensora dels músculs.

Activitats de referència:

- Transports i traccions
- Salts i desplaçaments
- Tropa
- Autocarregues
- Equilibris
- Pilotes llastrades (a partir e 12 anys)
- Gomes i resistències (a partir de 15 anys)
- Peses (a partir de 15 anys, pes lliure a partir dels 17-18 anys)

La organització d'activitats es molt variada i dona moltes possibilitats, des de exercicis individual, per parelles o tríos, a organitzacions grupals més complexes. A partir dels 15 anys es aconsellable introduir-los en el treball en circuits.

La velocitat

Definició: Capacitat de l'atleta de realitzar accions motores en un temps mínim.

Activitats de referència:

- Curses i relleus
- Persecucions
- Circuits de canvis de ritme
- Desplaçaments amb pilotes (bot, conducció,...)
- Activitats amb mocadors i cercles
- Sortides (canvis de posició)

En etapes primerenques es important que hi siguin conscients dels diferents ritmes de moviment, i més endavant introduir-hi trets competitiu.

La resistència

Definició: Capacitat de resistir a la fatiga en treball de durada prolongada.

Classificació:

- Aeròbica: Requereix de la presència d'oxigen per la utilització de glucogen i greixos corporals com a energia.
- Anaeròbica: No requereix de l'oxigen per a ser activada.
- Anae. Làctica: Basada en l'escissió glucolipídica de la glucosa, produeix àcid làctic.
- Anae. Alàctica: No comporta la producció d'àcid làctic.

Activitats de referència:

- Curses i persecucions amb espais amplis
- Grans jocs

En aquestes edats la resistència ha de tenir com a objectiu el poder fer la activitat d'una manera continuada i sense problemes cardiovasculars. La mateixa acumulació de els esforços comporta una millora de la resistència.

La flexibilitat

Definició: Capacitat de realitzar gestos fent servir la capacitat articular més àmplia possible, tant de forma activa com passiva.

Activitats de referència:

Amplitud de moviments

Estiraments (dirigits)

La flexibilitat es l'única qualitat física regressiva (que es perd amb la edat), es important treballar-la (ensenyant rutines) per implantar hàbits profilàctics. També es un bon mètode per que millorin la relaxació i la respiració.

EDUCAR A TRAVES DEL JOC

Hem d'entendre la Educació Física i l'esport com a una eina immillorable per a educar en la ètica i els valors.

S'han de treballar en tres línies bàsiques: l'autonomia (acceptació, afectivitat i seguretat), el diàleg (consens i disens) i el respecte (autocontrol, esforç i be comú).

Un bon programa educatiu de valors ha de venir acompanyat d'un alt nivell d'informació. Al nostre àmbit farem referència sobre tot a educar per la pau i la salut.

Educar per la pau

L'esport es un camp idoni per la presentació de conflictes, i la feina del educador ha de ser buscar l'autonomia dels alumnes per trobar-hi solucions dialogades.

La consciència i l'acceptació de les regles es un dels objectius primers de la iniciació esportiva, però s'ha de ser conscient que es un procés que evoluciona amb la edat. Es poden diferenciar 3 fases:

- Entre els 5 i 6 anys les regles de joc son imposades per l'adult, el nen no es conscient de la seva importància, ni te cap sentiment de culpabilitat en transgredir-les (la llei de la selva).
- Entre els 8 i 9 anys només li donen importància a les regles per evitar que el contrari faci trampes, sense cap mesura d'autocrítica (la llei del embut).
- A partir del 11 i 12 anys ja son capaços de entendre totes les normes, fins i tot comprenen la relativitat de les regles (llei de l'avantatge).

Resulta molt educatiu que els nens experimentin els diferents rols del joc: jugador, àrbitre i espectador.

Un valor important a tractar al llarg de la iniciació esportiva es el control de la violència. Per tal de disminuir el nivell d'agressivitat als jocs l'educador ha d'intentar:

- Regular la competitivitat als jocs per a que no generin un estrès destructiu en els alumnes, amb el control del contacte físic i la comunicació verbal entre jugadors, el sistema de puntuació, els premis i càstigs,...
- Millorar la capacitat d'autocontrol del jugador, i diferència entre les conductes agressives legals i il·legals, tallant aquestes últimes.
- Desenvolupar en l'alumne la capacitat de diferenciar entre el joc i el món exterior, i deixar la rivalitat al camp.

Educar per la salut

Des de ben petits s'han d'implantar hàbits referents a tenir cura del cos, reforçant valors referents a:

- La higiene corporal.
- Higiene de la postura.
- Relaxació i respiració.

METODOLOGIA

Tipus d'activitats

Es poden utilitzar 3 tipus d'activitats dirigides a l'aprenentatge dels esports:

- Exercicis
- Situacions pedagògiques
- Jocs adaptats

Adaptació a les característiques de l'alumne

A l'hora de presentar els jocs als nens hem de facilitar al màxim l'aprenentatge, es pe això que s'ha d'intentar adaptar el joc als alumnes, i s'ha de fer principalment en dues línies: adequar l'activitat a les possibilitats d'acció del nen i buscar la màxima participació de tots els jugadors.

Per tal de graduar la dificultat dels jocs es poden variar els 3 elements bàsics del lloc:

- Les regles: relatives al objectiu del joc i a la interacció entre companys o adversaris.

- El medi material: l'espai, el temps, el mòbil,...
- El medi social: número de participants, agrupament i posició de companys o adversaris.

ELS JOCS

Selecció del jocs esportius

Uns criteris vàlids per fer l'elecció dels jocs per a la iniciació esportiva podrien ser:

- El seu potencial per a el treball de la motricitat, el pensament tàctic, la condició física i l'educació en valors.
- El grau de motivació que genera en els nens.
- La seva adaptació a la edat dels nens.
- Un volum i intensitat de treball suficient per a tots els alumnes (principi de no exclusió).
- La transferència futura a l'esport reglat.

Organització del jocs

Es molt important tenir cura de la organització de les activitats, per economitzar el temps de practica i el fàcil desenvolupament, s'ha de tenir en conte:

- La preparació del material.
- Adequació del terreny de joc.
- La formació d'equips. Als jocs col·lectius han de ser compensats.
- Diferenciació d'equips.

Pot ser força educatiu que algunes d'aquestes tasques les facin els nens.

Progressió a l'hora de presentar els jocs

JOCS DE COOPERACIÓ

Amb nens petits es millor carregar el volum de les activitats amb jocs de cooperació, ja que son més eficaços en la educació de valors i la mecanica més senzilla afavoreix l'aprenentatge.

Els requisits que han de complir son:

- Sincronia grupal: un nen/a es comunica amb d'altres per aconseguir un objectiu comú.
- Participació: tot nen/a es protagonista de l'acció.
- Diversió el nen/a actua per a divertir-se sense por a fallar.

Tots han de sortir enriquits per la seva participació, en el cas de jocs d'iniciació a l'handbol, dos bones estratègies son: que tots els membres hagin de tocar la pilota avanç de puntuar o que sigui necessari que tots puntuïn per a continuar jugant.

Activitats de referència:

- Desplaçaments de conjunt (per parelles, trios, grups,...)
- Amb desplaçaments de mòbils (pilotes per sota de les cames, per sobre,..)
- Transports (parelles, trios, grupals, de material,...)
- Amb objectius comuns (construcció de circuits, jocs simbòlics,..)

JOCS DE COOPERACIÓ –OPOSICIÓ

Una vegada superada la fase de col·laboració podem introduir els Jocs de cooperació –oposició. I per això s'ha de valorar el element competitiu, que pot tenir 3 dimensions diferents:

- El medi com a repte, ser capaç de fer alguna cosa cada vegada millor.
- Millorar a un altre en el domini del medi, fer alguna cosa millor que un altre.
- Superar directament al adversari: fer alguna cosa i impedir que ho faci l'adversari.

Com a educadors hem de controlar lo màxim possible les situacions competitives i orientar-les cap a el respecte de les regles i del adversari, i potenciar la cooperació i la capacitat de millora de l'alumne. Hem de procura fer les adaptacions al joc per que sigui menys competitiu i passi a ser més cooperatiu, sense que perdi gens d'interès.

Una progressió lògica a l'hora de introduir l'oposició es:

1. Jocs de camps separats
2. Jocs de persecució

3. Jocs de invasió

4. Jocs orientats a l'handbol

- Mantenir la pilota
- Avançar amb pilota

- Avançar orientat a porteria

- El minihandbol