

Entrenantfutbol.net us presenta aquest interessant article de Sergi Uclés, de Cornellà de Llobregat, llicenciat en INEF, que ha estat porter i que actualment treballa al futbol base del FC Barcelona.

## Anàlisi de les activitats dins del procés d'ensenyament. Consideracions didàctiques per **Sergi Uclés**

Existeixen nombrosos mecanismes de treball dins de la sessió d'entrenament per assolir els objectius marcats. L'entrenador només ha d'analitzar quin d'ells s'adapta millor als requisits pretesos i adequar els seu contingut a les necessitats dels seus jugadors.

Models d'activitats en l'ensenyament del futbol:

- Els exercicis analítics

avantatges

- ideal per treballar durant l'escalfament
- facilita la formació de grups reduïts de treball (major individualització, major homogeneïtat en quant al nivell dels subgrups, menys inactivitat...)
- especialment indicat per desenvolupar el treball tècnic (basat en la repetició).
- també facilita el treball del component físic, si modifiquem les condicions de treball (intensitat, distàncies-espai...)
- facilita l'organització del grup. Ben distribuïts per l'espai i amb una tasca específica.

inconvenients

- si s'imposa una incidència excessiva en el component físic repercuteix negativament en el caràcter tècnic.
- té escassa transferència amb el joc real (són situacions tancades, sense oposició, on es busca mecanitzar exclusivament el gest tècnic).
- l'ús abusiu disminueix el factor motivacional dels jugadors.

Com diem, els exercicis analítics són bons per desenvolupar un treball tècnic (mecànic) evident, reforçant les habilitats tècniques dels jugadors i també com a element de treball útil per a incloure'l entre sessions de treball molt intenses (de component clarament físic). És important però, imposar un ritme d'execució similar a les situacions de partit, perquè la transferència sigui el més propera a la realitat pròpia del joc.

- Les situacions de joc (o jocs amb normes)

avantatges

-utilitzat quan l'entrenador desitja posar tota l'atenció en un aspecte concret del joc limitant les respostes dels jugadors al llarg de l'activitat per mitjà de normes preestablertes.

-alguns recursos utilitzats són: modificació de les regles del joc, variació de les dimensions del terreny de joc, limitar el nombre de tocs, reforç d'alguna acció tècnica o tècnico-tàctica sobre la resta a nivell de puntuació... o, fins i tot, penalitzar algun element del joc que no es desitja treballar.

-permeten al jugador executar accions repetitives però amb gran consonància amb les condicions situacionals, tant en accions aïllades i individuals com en accions col·lectives.

-libera l'entrenador de la seva missió correctora. L'entrenador es troba més alliberat pel coneixement que té que aquest tipus d'activitat permet assegurar que s'està assolint l'objectiu/s marcat/s.

#### inconvenients

-un excés en la pràctica de situacions de joc repercutirà negativament en la capacitat de pensament del jugador. Limita la seva capacitat creativa i redueix la seva espontaneïtat dins d'un joc condicionat que s'allunya de la pròpia realitat del joc.

-també repercuteix en la variabilitat pròpia del joc, perquè és un tipus d'activitat que es centra exclusivament en un o dos elements del joc, prescindint de la resta. Limita per tant l'enriquiment o bagatge futbolístic del jugador.

-si no s'adapten a les necessitats i a les característiques pròpies de l'equip la seva aplicabilitat al joc real serà escassa, fent un treball poc fructífer i efímer per als jugadors.

-si s'excedeix en la imposició de normes o regles massa complexes, impedirà l'òptim desenvolupament de la pròpia activitat i propiciarà un mal enteniment o confusió per part dels jugadors que no permetrà assolir els objectius pretesos.

- La conservació de pilota (o joc de posició)

#### avantatges

-s'acostuma a aplicar en grups reduïts de treball.

-facilita la comprensió de les obligacions i de les responsabilitats tàctiques de cada un dels jugadors dins del joc.

-potencia la relació amb els jugadors que l'envolten, tant amb companys com amb adversaris.

-facilita per tant la compenetració tant entre companys com amb l'entrenador, perquè es pot adaptar el treball potenciant algun lloc específic (major individualització de l'entrenament, per exemple: pivots, puntes...)

#### inconvenients

-influeix molt (potser massa) la motivació inicial dels jugadors i el seu nivell d'implicació en l'activitat. També resulta determinant el grau de cooperació existent dins del grup.

-és un tipus de treball que demana una gran implicació de l'entrenador, perquè ha d'estar pendent continuament del desenvolupament de l'activitat, donant correccions amb freqüència (a nivell tècnic, de posició, de circulació de pilota...) i mentalitzant als jugadors per tal que s'impliquin al màxim en cada acció. Això li resta temps per organitzar o atendre altres aspectes de l'entrenament.

-conforme apareix una evolució correcta del jugador cal anar incrementant el nombre d'adversaris, reduir l'espai de joc... per tenir la màxima transferència possible amb el joc real.

- El joc real

avantatges

-és la base de l'entrenament modern. En ell estan presents elements de la resta d'activitats dins d'una situació d'11 contra 11.

-és necessari per a fomentar el treball en equip i la millora tàctica dels jugadors.

-obligat quan es vol preparar un partit del campionat.

inconvenients

-si es deixa el criteri als jugadors es pot perdre el caràcter formatiu del mateix.

-es pot crear un ambient excessivament competitiu que no afavoreixi el bon desenvolupament de l'activitat, originant situacions que s'allunyin dels objectius de l'entrenament i facilitant el mal aprenentatge dels jugadors.

- Condicions de treball en el procés d'ensenyament: les activitats

Per aconseguir la major especificitat possible i adequar-se a les necessitats dels jugadors cal comptar amb les pautes bàsiques següents per a dissenyar les activitats (tenir en compte que en la funció de l'àmbit en el que un es trobi - rendiment, recreació, educació - influirà en el desenvolupament i l'organització de les esmentades activitats):

-adequar-se al procés evolutiu dels jugadors (adaptant l'activitat a les característiques tècniques, tàctiques i condicionals dels jugadors. No només atendre a l'edat cronològica sinó també a la biològica).

-buscar la major transferència amb la lògica real del joc, especialment en aquelles activitats on la interacció resulta menys òbvia (exercicis analítics, situacions tancades...).

-partir sempre de situacions senzilles per acabar amb activitats més complexes i anar del general a l'específic.

-proposar activitats on es vegi implicat el major nombre de jugadors possible. Evitar grans períodes d'espera i situacions excessivament parades.

-racionar l'esforç físic. Adequar el treball als paràmetres físics pretesos i assegurar períodes d'espera i recuperació adients. Evitar un treball on la fatiga excessiva limiti el treball de la resta de components (tècnics, tàctics, psicològics...) i que impedeixin rendir òptimament al jugador.

-proposar activitats motivants, on es produeixin modificacions paulatines del reglament, de l'organització... facilitant la realització de variants que en cap moment motivin a la rutina i a l'estancament esportiu.

-afavorir la resolució de problemes, la presa de decisions i la pròpia experimentació del jugador (tasca difícil en situacions analítiques, però en la resta d'activitats proposades).

- Aspectes didàctics a tenir en compte en el desenvolupament de les activitats

-adequar el treball (activitat) a l'espai real disponible. Usar de forma intel·ligent l'espai per treure el major rendiment del mateix.

-ajustar el nombre de jugadors que han de treballar en cada activitat, facilitant grups reduïts de treball i alternar entre un treball col·lectiu o fraccionat (dividir el grup en dos... adequat quan existeixen dos o més tècnics disponibles).

-adequar la durada i la intensitat del treball als objectius marcats i a les condicions maduratives dels jugadors.

-en primeres etapes és fonamental la implicació total de l'entrenador. Ell ha de fer de model en moltes ocasions per facilitar l'aprenentatge dels joves jugadors. Els nois assimilen millor una imatge abans que un discurs descriptiu del treball a fer.

-fonamental la manera de transmetre els conceptes i les explicacions: buscar un bon posicionament respecte al grup, ser visible i accessible, usar un to adient i un vocabulari ajustat a la capacitat del grup.

-prevenir el material necessari per l'activitat i la distribució del mateix dins de l'espai de joc.

**Sergi Uclés**