

## Metodologia bàsica per Jorge Porcel Díaz

### Definició de metodologia

1 - Ciència amb la qual s'intenta explicar i analitzar un mètode o mètodes.

2 - Conjunt de mètodes usats en una investigació.

Seguint aquestes dues definicions, podem establir-ne una relacionada amb el món del futbol de la manera següent:

- Ciència que estudia el mètode de planificar aspectes diferents en el món del futbol com una sessió d'entrenament, una temporada, etc.

La metodologia és una 'arma' fonamental que no ha de faltar mai a l'hora de fer planificacions d'una sessió d'entrenament.

### La sessió d'entrenament

És l'element a partir del qual el programa i els objectius que busquem es poden dur a terme. En aquesta es fa el procés d'ensenyança - aprenentatge, destinat a crear els comportaments que esperem dels nostres futbolistes.

L'entrenador espera dels seus futbolistes que al llarg de les diverses sessions (o entrenaments) aconseguixin el que desitgen (objectius).

### Elements que configuren una sessió

Una sessió d'entrenament està formada per elements diferents que configuren i incideixen sobre els objectius que volem aconseguir en un període indeterminat i a llarg plaç (la programació). La falta o el canvi d'un d'aquests elements pot afectar directament en la sessió.

Aquests elements són:

- **Alumnes o esportistes.** Són els receptors dels continguts que s'exposaran a l'entrenament i en funció de les seves variables (edat, sexe, nombre...) ens la pot modificar.
- **El professor o entrenador.** És la persona que organitza i dirigeix totes les activitats. La seva experiència, la seva manera de connectar amb la gent (en especial amb els seus jugadors), la seva manera d'actuar... determinarà la sessió fent-la sempre diferent i única.
- **Els objectius.** Cada sessió ha de tenir un objectiu concret, i, d'aquesta manera, els exercicis que s'implantaran en aquest entrenament s'han d'adaptar a l'objectiu.
- **La motivació.** L'interès que posin els alumnes i l'entrenador en un objectiu concret marcarà les diferències entre una sessió i una altra.
- **Els estils d'ensenyança.** Són les formes d'organitzar i plantejar l'execució dels continguts. Aquests estils estan molt relacionats amb l'organització i el control del grup, amb els treballs previstos i amb els objectius.

## **Construcció d'una sessió**

Els passos necessaris que s'han de seguir per construir una sessió, si no volem deixar-nos cap element que ens la pugui condicionar i fer que fracasi, són:

- Conèixer el grup
- Saber quines són les instal·lacions i els materials disponibles
- Establir l'objectiu
- Seleccionar els exercicis i les activitats a fer
- Posar un ordre als exercicis (progressió)
- Escollir l'estil d'ensenyança
- Decidir l'organització del grup
- Determinar les instal·lacions i materials

## **Parts que componen la sessió**

En una sessió podem diferenciar tres parts:

- 1 - Adaptació al medi (part inicial)
- 2 - Consecució dels objectius (part principal)
- 3 - Tornada a la calma (part final)

### **1 - Part inicial o adaptació al medi**

Podem diferenciar dues parts:

a) part informativa: els esportistes han de ser informats d'allò que treballaran en aquell entrenament per que es mentalitzin i tinguin les intencions i objectius que es volen aconseguir. Aquesta informació no ha de ser extensa, però si clara i adaptada al nivell dels esportistes.

b) adaptació al medi propiament dit: generalment es coneix com 'escalfament' i preten preparar al jugador físicament (aspectes motors) i psicològicament (motivació, atenció, concentració) per fer les activitats posteriors.

Es desenvolupa una adaptació gradual de tot l'organisme en els treballs que es faran a continuació i així, els exercicis que es facin i la seva durada dependran del que es vulgui treballar en la fase posterior.

Els exercicis en aquesta fase primer han de ser globals i després cada cop més específics. També han de ser variats i entretinguts per motivar als jugadors.

### **2 - Part principal o consecució dels objectius**

És la part més important de l'entrenament i és on es duen a terme totes les activitats elaborades prèviament seguint la progressió establerta.

En aquesta fase s'han de tenir en compte les característiques dels subjectes per determinar la intensitat i la dificultat dels exercicis per a assolir els objectius marcats.

S'ha de tenir molt clar que si és la fase més important, és a la que dedicarem més temps.

### **3 - Part final o tornada a la calma**

Igual que al principi de la sessió es prepara l'organisme per al que l'espera, en aquesta fase es fa el contrari, es reflexiona de tot el que s'ha fet i es prepara l'organisme per tornar a la situació de normalitat després de l'esforç fet.

## Formes d'ensenyament

Les formes o estils d'ensenyament són les formes d'organitzar i plantejar l'execució dels exercicis, per part de l'entrenador, per poder facilitar els aprenentatges dels alumnes.

N'hi ha molts estils i variats. Només comentarem tres, els més directes, que a la vegada són els més usats.

### 1 - Control directe

Probablement el més usat, en aquest estil es reforça molt l'actuació de l'entrenador com expert en la matèria ja que en tot moment controla la sessió. L'entrenador és el responsable de tot el que succeeix i pren totes les decisions sobre tots els aspectes (on ensenyar, a qui ensenyar, com ensenyar, quan ensenyar, com avaluar...)

La funció de l'entrenador és comunicar al jugador tot el que s'ha d'anar fent, i la del jugador és executar-ho.

Part de la sessió	Funció de l'entrenador-profesor	Funció del jugador-alumne
Preparació	Determina: objectius, activitats, progressió, temps i repeticions, nivell d'execució, organització	No participa
Execució	Determina: disciplina, inici i final, temps, ritme	Fa el que li diu l'entrenador
Avaluació	Determina: que avaluar, la manera d'avaluar, a qui avaluar	Escolta i corregeix el que li diu l'entrenador

*Avantatges d'aquest estil:*

- gran control de la sessió
- es fa un treball a nivell alt
- l'entrenador queda com l'expert davant dels alumnes

*Desavantatges d'aquest estil:*

- anul·la l'espontaneïtat de jugador-alumne
- anul·la la creativitat i la participació del jugador-alumne

### 2 - Assignació de tasques

Consisteix en demanar a l'esportista que faci uns exercicis determinats sota la seva responsabilitat.

Per usar aquest estil cal tenir en compte:

- s'ha d'aconseguir el que es va a fer.
- ha d'haver una explicació - demostració per part de l'entrenador-profesor i una prova per part dels esportistes.

Usar aquest estil permet:

- treballar amb la responsabilitat dels esportistes.
- adaptar els exercicis a les característiques individuals.
- que l'entrenador tingui més temps per observar i corregir, ja que no haurà de tenir el control.

Part de la sessió	Funció de l'entrenador-profesor	Funció del jugador-alumne
Preparació	Determina: objectius, activitats, progressió, no participa	
Execució	Determina: organització menys rígida, inici i canvi d'activitat	Decideix la qualitat i el fa independent
Avaluació	Determina: el procés, però l'adapta a nivells diferents	Hi ha certa autoavaluació perquè veu les seves possibilitats

*Avantatges d'aquest estil:*

- dóna independència al treball de l'entrenador
- motiva als alumnes perquè la informació de l'èxit és directa.
- es pot treballar en grups amb nivells diferents.
- permet un major aprofitament de l'espai i del temps.
- permet més creativitat i participació de l'alumne.

*Desavantatges d'aquest estil:*

- pot deteriorar la tècnica si no es cuida.
- no permet molta espontaneïtat.

### 3 - Ensenyament recíproc

Consisteix en manar a un alumne que faci les tasques de l'entrenador: es confia en el jugador l'observació de l'execució del treball d'un company i ha d'informar dels errors i dels encerts.

Per fer això, tots els alumnes han de conèixer el treball per a poder-lo corregir.

A l'hora d'introduir aquest estil s'ha de fer de manera progressiva: a l'inici, tasques senzilles, i després, tasques complexes o una sèrie de tasques.

Part de la sessió	Funció de l'entrenador-profesor	Funció del jugador-alumne
Preparació	Determina: objectius, activitats, organització	No participa
Execució	Explica una tasca un cop, indica els detalls importants a corregir, canvia l'activitat	Decideix la qualitat i la quantitat, alterna les funcions d'executor i examinador
Avaluació	Només corregeix a l'observador, mai a l'executor de l'exercici	Informa a l'executor del errors

*Avantatges d'aquest estil:*

- permet a l'entrenador dedicar-se més als jugadors-alumnes que més ho necessiten.
- millora el clima social del grup.
- millora els detalls dels exercicis, ja que es té una informació immediata individualitzada.
- es redueixen els errors de base degut a la informació immediata.

*Desavantatges d'aquest estil:*

- l'èxit de l'executor depèn de l'èxit de l'observador.
- demana certa pràctica.

## L'organització dels esportistes

D'una manera molt senzilla podem dir que els esportistes els podem organitzar en funció de dos tipus de treball:

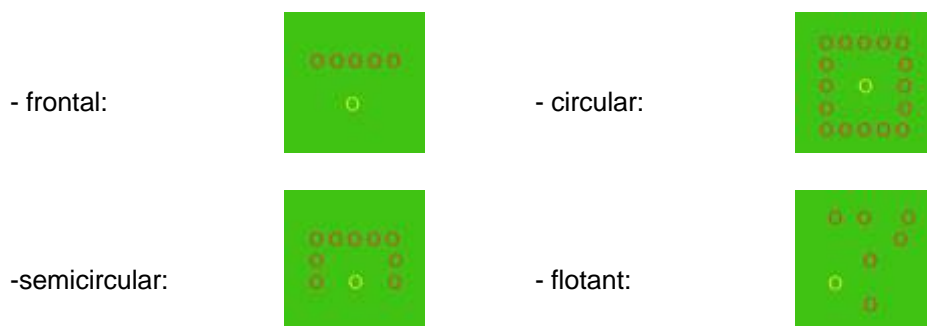
- treball massiu
- treball distribuït

El **treball massiu** és aquell on tots els esportistes treballen de manera simultània fent la mateixa tasca.

Per oposició, considerem que el **treball distribuït** és aquell en el qual els esportistes, o al menys dos grups d'esportistes, no fan la mateixa tasca.

### ***treball massiu***

geomètric: Els alumnes ocupen una distribució geomètrica dins del camp i el professor-entrenador es situa respecte al grup.



### ***treball distribuït***

#### **circuits**

Per grups, o de manera individual, es fan de manera simultània tasques diferents. De manera successiva els esportistes passen per totes les tasques a fer sense que hi hagi algun parat. Els circuits es poden controlar segons el nombre de repeticions que es fagi en cada tasca o segons el temps que s'hi dediqui.

#### **recorreguts**

Són una sèrie consecutiva de tasques que s'han de fer sempre seguint un ordre establert. No sempre es pot aconseguir que tots estiguin treballant alhora.

Totes i cadascuna de les organitzacions que prenen els esportistes les podríem incloure en alguna d'aquestes que hem vist, i en molts casos en són combinacions. Al llarg d'una sessió es passa molts cops d'una organització a una altra.

Hi ha tasques que, segons la distribució, funcionaran millor pel que fa a organització general i serà més fàcil assolir els objectius.

Allò més important és trobar l'organització adient per als exercicis que volem fer, perquè sempre hi haurà una organització major i millor que una altra.