

L'autor d'aquest article és Joaquim Palau Matas (quim@vilajuiga.com), del Grup AXIOS, un grup d'especialistes en diversos apartats de la neurologia i la psicologia, entre ells la psicologia de l'esport, que treballen coordinadament els problemes que se'ls presenten.

L'article va formar part de les Primeres Jornades Internacionals de Futbol Base de l'Escola de Futbol del Girona FC, i està publicat en castellà a la web www.efdeportes.com. Reproduït en català a entrenantfutbol.net amb permís de l'autor.

Intervenció psicològica en futbol base amb nens de 4 a 7 anys per Joaquim Palau Matas

'Actualment, com en altres temps, la tasca més important i, al mateix temps, la més difícil en l'educació d'un nen és la d'ajudar-lo a trobar sentit a la vida.'
Bruno Bettelheim, 1997 (1)

1. Introducció

El nen (2) mentre es desenvolupa té que aprendre pas a pas a comprendre's millor, i així, ser capaç de comprendre els altres i relacionar-se amb ells d'una manera satisfactòria per tots. Es tracta en definitiva d'assolir un sentit més profund de la vida, trascendir sobre les pròpies limitacions de l'existència, somiar amb que un pot fer una contribució important a la vida, ara o en el futur. Aquest fet de somiar és un acte individual que no s'ha d'obstaculitzar o evitar i que tampoc ningú hauria de fer per ell. Al respecte, Kalil Gibran escriu quan parla amb els pares a 'El Profeta':

'Podeu donar-los el vostre amor, però no els vostres pensaments, perquè ells tenen els seus propis. Podeu donar cau al seu cos, però a la seva ànima no, perquè les seves ànimes viuen a la casa del demà, la qual no podeu visitar, ni tan sols en els vostres somnis. Podeu esforçar-vos per ser com ells, però no intenteu que ells siguin com vosaltres. Perquè la vida no camina cap enrera ni s'atura amb l'ahir.' (3)

Els adults hem d'evitar fer interpretacions sobre allò que pensen i senten els nens perquè els privaran de la possibilitat de sentir que ells, sense ajuda, són capaços de fer front a situacions difícils i resoldre-les. De fet, si reflexionem sobre això i ho apliquem en nosaltres mateixos, observarem que creixem, trobem sentit a les nostres vides i ens trobem segurs, quan podem comprendre i resoldre els nostres problemes sense rebre ajuda ni explicacions. Amb això no vull dir que no sigui necessària la presència (amb un significat ampli del terme) d'un adult amb el qual el nen mantingui un fort vincle afectiu, si no que afirmo que cal permetre als nens que afrontin les seves pròpies dificultats i descobreixin, si cal ajudats per un adult, les millors solucions.

El nen ha d'escriure la seva pròpia història i aquest aprenentatge l'ha de fer 'jugant', posant un èmfasi especial en la paraula 'joc', entesa a més de com activitat lúdica sense objectiu precís que no sigui el del propi joc, com estat

mental en el qual el nen té l'oportunitat de 'resoldre problemes pendents, afrontar pressions del moment i experimentar amb papers i formes d'interacció social diversos amb l'objecte de determinar fins quin punt li convenen.' (4) En aquesta 'experiència' que és el joc, tal com va escriure Winnicott (1995) 'ha d'haver-hi persones responsables a prop; però això no significa que hagin d'intervenir en el joc.' (5)

2. Plantejament inicial: marc teòric

Vygotski (6) va escriure que cal diferenciar entre el que un nen és capaç de fer i aprendre per ell mateix (desenvolupament efectiu) i el que és capaç de fer i aprendre per mitjà de l'ajuda d'altres persones (desenvolupament potencial). La distància entre aquests dos punts és el que es denomina com 'zona de desenvolupament pròxim', en tant que es situa entre el nivell desenvolupament efectiu i el nivell de desenvolupament potencial. De tal manera que l'aprenentatge realment eficaç serà aquell que tingui el seu punt d'inici en el nivell de desenvolupament efectiu del nen i li resulti a ell suficientment significatiu com per tal que es fixi. En aquest tipus d'aprenentatge, en contraposició amb l'aprenentatge repetitiu, el material nou es relaciona de manera substancial amb el que el nen ja sap. Ara bé, per tal que els diferents aprenentatges siguin significatius cal afavorir la seva comprensió, per això tal i com proposen Moreno i Rodríguez (7), s'ha de prendre com punt d'inici un model integrat, concretament el de Nuker i Thorpe, en el qual des de l'activitat global i donant menys pes al principi a l'entrenament analític, progressivament s'anirà adaptant a les possibilitats d'execució i comprensió del nen en funció de l'estadi de desenvolupament en el qual es trobi.

De les diferents etapes d'aprenentatge, la que compren les edats d'entre els 4 i els 7 anys és una etapa inicial que constitueix el segon esglaó en el procés evolutiu psicomotor. Si bé, en un principi, semblaria que per aquest mateix motiu no hauria d'haver un nivell d'exigència molt elevat per part dels pares, al tractar-se (en general) dels primers anys en els que els nens estan integrats dins d'una escola esportiva, la realitat és ben diferent. Existeix una forma de 'pressió', potser 'inconscient?', exercida de manera molt subtil alguns cops, i altres, clarament observable que impideix o dificulta el fet que els nens puguin gaudir del temps que dediquen al joc i a l'oci. Per altre costat, també és cert que existeix un cert desconeixement de quina seria la manera ideal de treballar amb nens d'una edat tan precoç.

Una pràctica esportiva ben dirigida contribuirà a facilitar elements fonamentals per al desenvolupament i l'estabilització dels vertents: intel·lectual i psíquic del nen, d'aquí que qualsevol estratègia inicial de treball psicològic calgui dirigir-la en primera instància als entrenadors i als pares, per continuar amb els directius i altres persones que intervinguin d'una manera o d'altra en la formació esportiva del nen. Pel que fa al nen i sempre dintre d'un plantejament inicial, l'enfocament a seguir més adequat és el de potenciar el joc tal i com he dit abans i de manera especial el joc lliure o, tal com escriu Postman: 'el joc espontani' (8), com camí cap al joc estructurat, treballant de manera molt

específica la psicomotricitat; perquè tal i com escriu Wickstrom (9) els cinc primers anys de vida estàn considerats com un període en el qual apareixen els patrons motors bàsics. Dels 3 als 7 anys han de treballar-se les habilitats motrius bàsiques: equilibri, córrer, saltar, asseure's, llançaments, captures, parades, traccions, empitjar... per passar després a una fase de transició cap a l'esport que es vulgui practicar, fase en la qual es durien a terme activitats de jocs i altres alternatives, dirigides a la iniciació esportiva.

En tant que parlem de joc lliure, definiré aquest com una activitat lúdica, sense més objectiu que el del mateix joc, mínimament organitzada. D'això es dedueix que la intervenció per part de l'adult ha de ser molt reduïda. Cap per això una aclaració per a dir que quan faig servir els termes 'joc lliure' no vull fer referència a un joc sense cap tipus de direcció. No perquè no fora desitjable, sinó perquè entenc que qualsevol joc integrat dins d'una 'escola' passa a ser quasi automàticament un joc dirigit des del mateix moment en que l'adult l'ha inclòs en una estratègia de treball i també perquè tal i com Vygotski (10) va referir, tot joc és un joc reglat pel sol fet que aquells que el practiquen adopten un rol determinat. Sense oblidar aquesta aclaració i aplicant la idea de joc lliure al futbol, cal partir d'una definició d'aquest joc molt simplificada, senzilla i especialment comprensible per al nen que el practicarà. En el nostre cas i dins del futbol, dues definicions que podrien ajustar-se a aquest criteri són:

- Joc que consisteix 'en introduir la pilota en la porteria de l'equip adversari, jugant-la només amb els peus, sense ajut de les mans i mantenint-se sempre dins dels límits del camp, marcats al terra.' (11)

- O bé: 'Desplaçar la pilota, amb qualsevol part del cos (excepte els braços) i fonamentalment amb el cap i els peus, fins aconseguir que aquesta traspassi totalment la porteria. Amb aquesta acció l'equip atacant aconseguix un gol.' (12)

Però per a l'interval d'edat sobre el qual va dirigida aquesta intervenció, aquestes definicions són encara massa específiques i fins i tot podríem dir 'complexes', i si bé es podrien plantejar com objectiu a assolir, d'entrada, són partidari de deixar que sigui el propi nen qui 'construeixi' la seva pròpia definició, segons el seu ritme d'aprenentatge. Torno a insistir per tant en la necessitat que els adults intervinguin el menys possible en el desenvolupament del joc i la seva organització, en aquesta primera etapa d'aprenentatge. En cas d'intervenir convé recordar però que només resultaran convincents per al nen els raonaments que siguin intel·ligibles, en termes de coneixement i preocupacions emocionals, és a dir, ha de facilitar-se una informació que s'ajusti el més possible al nivell del nen, sense estendre's massa. Bettelheim ens dóna un bon exemple d'això quan escriu '..., el futbol, ..., del que es tracta, és d'atacar i invadir la casa o meta de l'altre equip, usant una pilota, i defensar a qualsevol preu el territori propi contra aquest perill', i simplificant després encara més, el mateix autor va escriure que en el futbol, 'del que es tracta és de l'atac i de la defensa de la casa, els equips són com grups de germans o germanes.' (13)

Definit el joc d'una manera tan senzilla, continuaré amb el marc teòric sobre el qual centraré la meua intervenció al club. Concretament, pel que fa al desenvolupament psicomotor es fonamentarà principalment en la teoria fenomenològica proposada per Piaget (14). Segons aquesta teoria existeixen estructures comunes entre dues tasques, les quals poden ser reconegudes o no pel subjecte en funció de la seva actitud adoptada. L'aprenentatge es produiria per la transferència d'estructures o principis de manera que el subjecte prenent part activa, és capaç de donar-les un sentit i/o modificar-les. Així, cada persona per la seva experiència, participa activament en la construcció del seu desenvolupament motor, la qual cosa és oposada a l'establiment d'hàbits estereotipats com resultat de l'entrenament mecànic. Entrenament aquest que no fa més que ofegar la 'personalitat' del jugador, reduint-lo i forçant-lo a fer accions individuals precises, com un robot o un autòmat, frenant les seves possibilitats d'expressió i desenvolupament qualitatiu del pensament tècnic/tàctic. Es tracta d'assolir que el nen, després de l'aprenentatge, no de l'ensinistrament, aconsegueixi adaptacions variades a situacions així mateix variades. Que sigui capaç d'usar les experiències d'un aprenentatge anterior, detectant i tractant les situacions estructuralment anàlogues. L'objectiu és formar persones amb capacitat per adaptar-se i no persones adaptades, nens dotats de capacitats de generalització. No hem de ser, com va escriure Bruner, 'enginyers' (15) de la conducta del nen sinó que hem de participar en la transformació 'd'éssers dependents en éssers autònoms' (16), intentant que obtinguin la capacitat d'adaptar-se a l'evolució temporal de les situacions, en contraposició a l'entrenament mecànic.

Un punt dins del procés d'aprenentatge que sol resultar controvertit és sobre la necessitat o no d'especialització en aquesta primera etapa d'aprenentatge (4-7 anys). Linaza i Maldonado (17) fan referència a això quan escriuen que fins arribar a l'adolescència (11-12 anys), els programes de desenvolupament físic i motor, haurien de tenir com a objectiu la diversificació d'activitats. D'acord amb aquesta mateixa opinió, Durand diu que: '...És inútil, ineficaç i fins i tot perillós tancar massa aviat al nen en aprenentatges específics' (18) abans dels 6 anys. En la mateixa línia, Molnar afirma que: 'L'entrenament intensiu precoç és totalment erroni i allunyat de les necessitats biològiques i psicològiques infantils.' (19) Bruner així mateix escriu: 'Tornar-se més desespecialitzat en una funció suposa que serà major la varietat de les funcions que poden fer-se.' (20)

Partint d'aquestes premisses i amb l'objectiu d'evitar l'especialització primerenca, el pas següent serà el d'iniciar aquesta planificació des de la perspectiva de l'aprenentatge global: jugador i joc. Establint una progressió en aquest aprenentatge el qual, com escriu Tasset, configuri una 'sèrie de proves superades' (21). Complementàriament, cal enfocar aquest aprenentatge de manera individualitzada, dins de les nostres possibilitats, en tant que l'atenció que pugui demanar el nen pot arribar a superar-nos i afectar el treball global.

Per aquesta progressió s'han de tenir en compte els estadis diferents de desenvolupament del nen, tant físics com psicològics, i paral·lelament a ella

s'hauria de plantejar una progressió del mateix concepte de joc, que tingués el seu inici en el joc lliure (tal i com s'ha proposat anteriorment) i que com objectiu final s'aproximés el més possible al joc real. En etapes intermitges s'haurien d'anar introduint graus diferents de complexitat del joc, així com graus diferents de presa de decisions. Com reflexió, proposo la lectura del paràgraf següent:

Bettelheim va escriure: 'Els pares han de decidir quina de les dues coses és més important: que els seus fills s'acostumin ràpidament a jugar d'acord amb les normes pròpies dels adults, o que s'esforcin en convertir-se en éssers humans reflexius i autònoms dissenyant plans per al joc, encara que una part del temps disponible es gastí en aquest procés difícil... L'obediència no requereix aprendre a sopesar opcions, a arribar lliurement a acords amb els seus semblants i a posar a prova en la pràctica la factibilitat de les normes decidides en teoria. El nen que juga tal i com se l'indica pot millorar la seva habilitat en determinat joc, però no aprendrà a cooperar amb els seus semblants, ni el que suposa dissenyar normes per a la seva pròpia conducta en cooperació amb altres nens; el joc el pot aprendre bastant bé però el nen no es socialitzarà jugant-lo... Les funcions més importants del joc lliure i del joc estructurat,..., consisteixen en oferir al nen l'oportunitat de resoldre problemes pendents, afrontar pressions del moment i experimentar amb papers i formes d'interacció social diversos amb l'objecte de determinar fins quin punt li convenen. Tots aquests propòsits queden anul·lats quan els adults imposen les seves pautes de serietat en les activitats del nen.'

Pel que fa al joc lliure va escriure: 'La transició és gradual des del joc lliure (caracteritzat per l'espontaneïtat, la fantasia i els canvis bruscos de contingut de la realitat a la imaginació) fins als jocs estructurats, els quals demanen molt més autodomini per a esperar que arribi el teu torn i per ajustar-se a les normes del joc, encara que obeir-les et porti a la derrota'.

En relació a les normes, Piaget insistia en la necessitat d'aprendre a jugar amb elles, en el sentit que era un dels passos més importants en la socialització del nen, però tal i com va escriure Bettelheim, 'no s'aprendrà cap d'aquestes capacitats socialitzadores si els adults tracten de controlar a quins jocs s'ha de jugar, o si eviten experimentar amb les normes (la qual cosa els adults temen que pugui portar al caos), o si plens d'impaciència, insisteixen en que el joc comenci sense demora', no deixant que els nens ocupin una bona part del seu temps discutint o deliberant les normes a seguir. 'Quan intervenen per organitzar un joc, els adults priven als nens del creixement personal que podrien adquirir per mitjà d'aquests preliminars absorbents'.

És per això que la meva proposta en aquesta etapa té el seu inici en la consideració del joc lliure, aplicat en el nostre cas a l'aprenentatge global en l'esport del futbol, com punt fonamental per a l'inici d'una progressió cap al joc real (joc estructurat). Dins del joc lliure cal estimular la iniciativa, l'espontaneïtat, la imaginació, la creativitat i la fantasia, de manera que el nen accedeixi de manera gradual a l'aprenentatge d'aquest esport. Aprenentatge

que haurà d'anar aproximant-se a la pràctica específica del futbol, de manera esporàdica al principi i després més regular, a mesura que s'avanci en el temps. Sense oblidar que s'ha de plantejar d'una manera molt simplificada, totalment lúdica i en especial, al principi, 'figurada'; en el sentit que no necessàriament ha de complir els requisits del futbol adult: es pot jugar sense porteries, en espais diferents... Seguidament i segons el nen vagi madurant, l'adult anirà implicant-se una mica més en el joc, introduint normes, cosa que provocarà que el joc vagi canviant cap a un tipus de joc 'dirigit'.

Aquest serà el pas previ per assolir l'objectiu final de practicar el joc real, des d'una perspectiva global. Però hi ha que analitzar el joc des d'una altra perspectiva: l'analítica, que encara que en un principi tingui un protagonisme menys destacat, això no vol dir que després passi a ser una forma molt vàlida. Des d'aquesta, no només s'ha de tenir en compte la part lúdica, sinó que a més caldria estimular o potenciar la part creativa, estimulants en el nen l'iniciativa (22), tenint novament en compte la importància de l'adult en el procés, perquè tal i com Bettelheim va escriure: 'L'iniciativa es desenvolupa poc en els nens que es veuen obligats a recórrer a altres per tal que els organitzin la seva vida' (23). Per això, ha de ser el nen qui vegi la necessitat d'introduir de forma gradual les normes i les formes de joc, de cara a assolir que aquest sigui més interessant. Per facilitar l'aprenentatge de la tàctica i de la tècnica també hi ha que modificar la forma de jugar, i per això una proposta és la de començar amb el joc reduït (menys jugadors) i anar progressant cap al joc real. Des d'aquesta perspectiva analítica, l'objectiu és aconseguir treballar en el joc real 'amb intenció', on la fita no és purament el resultat, sinó la consecució d'objectius puntuals que poden plantejar-se en l'àmbit individual.

Seguint amb aquesta mateixa perspectiva analítico-global, en tant que una de les característiques distintiva d'aquest esport és el fet que existeix oposició d'un adversari, oposició que dificulta la progressió cap a l'objectiu del joc: el gol, cal plantejar (en la mateixa progressió de l'aprenentatge) la introducció de tasques en les quals inicialment l'oposició sigui 'controlada', per passar gradualment a ser només 'dirigida' i per últim s'arribi a l'oposició real. Aquesta progressió implicarà que el grau de presa de decisions del jugador sigui molt més elevat al final que no pas al principi, facilitant amb això l'aprenentatge, motivant al jugador al no experimentar massa prematurament la frustració que pot significar la pèrdua de la seva 'estimada pilota', i afavorint al mateix temps les seves autoestima i autoconfiança. Dins de la mateixa argumentació Bruner afirma que 'el joc és una activitat per a un mateix i no per als altres i per això és un mitjà excel·lent per a poder explorar' i poder arribar a l'aprenentatge en el qual 'som nosaltres qui ens transformem per adaptar-nos millor a l'estructura d'aquest món extern' (24).

Considero necessari, per tant, efectuar canvis o un replantejament de l'actual forma d'entrenament i pràctica esportiva, que estigui enfocada a nens d'edats compreses entre els 4 i els 9 anys, per això, tal i com va escriure Françoise Dolto (25), s'ha de començar per deixar de costat dues perspectives per abordar la infantesa:

- com fenòmen meravellós, provocant amb això una infantilització excessiva i un immobilisme.

- com inversió, l'objectiu de la qual és el de preparar al nen per tal que pugui tornar la inversió que s'ha fet en ell.

S'ha de tractar al nen com un existent que s'està construint, evitant que 'el grau de competitivitat sigui tan alt que arribi a ofegar el caràcter lliure i espontani del nen' (26).

3. Planificació

Tal i com es ve exposant, és important per al nen obtenir un conjunt d'experiències i vivències personals, a través del joc. També ho és que es planifiqui de manera organitzada el desenvolupament de les seves habilitats bàsiques i perceptives. Sense la construcció d'una base rica i àmplia li serà molt difícil més endavant construir habilitats motores més complexes.

Per tot això, si es vol enfocar el desenvolupament esportiu del nen cap a un esport determinat, com és el nostre cas, hem de plantejar, com a mínim, dues etapes:

a. Etapa d'iniciació bàsica psicomotriu (pre-esportiva), en la qual es treballen les habilitats inespecífiques: bàsiques i perceptives, per mitjà de l'ús de jocs amb intencionalitat per part del preparador, és a dir, jocs que no tan sols estiguin dirigits a la pràctica de les habilitats, sinó que a més tinguin en compte altres aspectes de l'esport, com poden ser per exemple l'adquisició del concepte equip, company, defensa,... En aquesta etapa el temps no s'ha de tenir massa en compte. 'Perdre el temps' la majoria de les vegades significarà guanyar-lo. S'haurà d'intentar centrar l'aprenentatge més en una idea general del patró motor que no en els gestos tècnics específics. Dins de la línia seguida fins ara, en aquesta etapa, l'aspecte lúdic ha de ser la nota predominant i la norma, saber esperar i no intervenir.

b. Etapa d'iniciació esportiva específica. Es comença amb el treball d'habilitats específiques sense intencionalitat, per passar de manera progressiva a una major especialització.

En qualsevol de les dues etapes d'iniciació, l'organització jeràrquica (per importància i per oportunitat temporal) de les programacions ha de ser simple i al mateix temps el més aproximada possible a la realitat. Insisteixo en el fet que no s'ha de tenir presa, començar abans del període crític no implica que s'obtinguin resultats millors. Tenint present a més que a edats inferiors a ls 6-7 anys els nens no es concentren fàcilment, es distreuen i els falta coordinació, amb la qual cosa la tasca de l'aprenentatge necessita de grans dosi de paciència per part dels preparadors. En definitiva, l'exercici prematur no fa que 'madurin' abans.

Gabriel Molnar escriu: 'El millor esportista no és aquell que ha adquirit millors automatismes sinó aquell que és capaç de trencar-los en un moment donat i obtenir èxit, per això evidentment cal disposar dels recursos adequats i això és tasca d'ensenyament i aprenentatge' (27).

Aquest procés d'ensenyament-aprenentatge cal que tingui com característica destacada la flexibilitat, entesa com capacitat de dinàmica d'adaptació i adequació, i no com plasticitat, la qual té unes connotacions d'inmobilisme.

Per altre costat, cal tenir present el fet que en esport es pot treballar des de vessants diferents: tractat com esport recreatiu, on allò més important és disfrutar del joc; tractat com competició, on es tenen més en compte els resultats: respecte dels adversaris i/o amb relació a la superació personal; i com mitjà educatiu, en el qual es preten assolir un desenvolupament harmònic i potenciar al mateix temps els valors del subjecte. En el nostre cas, pel mer fet d'estar integrat dins d'una escola de futbol que es mou en l'àmbit institucionalitzat, el punt de partida és el competitiu, però incidint de manera molt especial en les altres dues visions de l'esport, donat que avui dia la forma competitiva és o sembla ser inevitable.

Les estratègies bàsiques per dur a terme aquests propòsits es podrien resumir en:

- planificar tasques en les quals el nen hagi de resoldre problemes: situacions de joc progressives.
 - facilitar al nen experiències de descobriment, el qual pot ser guiat.
 - usar la pràctica globalitzada abans que l'específica, facilitant una aproximació al joc real.
 - donar al nen informació sobre el gest, adequada a la capacitat del nen de rebre aquesta informació.
 - ajudar sense donar respostes, oferint al nen la possibilitat de prendre decisions que el portin a la resolució del problema.
 - no modificar les regles del joc però sí simplificar-les.
- #### 4. El joc

Un dels punts més polèmics quan es parla de preparació i entrenament de nens és el de la competició. El nostre enfocament, com anteriorment he dit, és el d'adoptar un compromís entre el joc com element purament lúdic i la competició com resultat. Per això hi ha que desenvolupar un concepte de joc que permeti al nen viure situacions de competència amb altres nens però que l'objectiu principal no sigui guanyar, que sigui la superació personal.

En tant que el joc institucional no té en compte aquests aspectes s'hauria de fer unes modificacions en el sentit d'adaptar l'activitat al nen i no a l'inversa, relativitzant d'entrada i de manera important el resultat i posant l'emfàsi en els objectius personals. D'acord amb això està l'exemple citat per Bruner (28) del poble Tangu de Nova Guinea on els nens juguen a un joc anomenat Taketak, l'objectiu del qual és l'igualtat: no hi ha guanyadors ni perdedors, essent el seu objectiu empatar.

El treball que s'ha de fer en l'entrenament no té que ser específic, han d'intervenir les àrees: física, tècnica i tàctica, les quals per altre costat estan tan interrelacionades que difícilment poden treballar-se individualment. Ha de cuidar-se però que cap d'elles tingui especial rellevància sobre la resta. En qualsevol cas, la que menys pes haurà de tenir qüestions òbvies serà la física.

Com la majoria dels esports que es juguen amb una pilota hi ha uns 'principis operacionals' (29) o coneixements fonamentals que són la base de l'acció. En el cas del futbol seran:

ATAC

DEFENSA

Conservació de la pilota

Recuperació de la pilota

Progressió de jugadors i pilota cap a la porteria contrària

Impedir la progressió dels jugadors i pilota cap a la meua porteria

Atac a la porteria contrària

Protecció de la meua porteria

Des d'aquesta perspectiva teòrica, hi ha que plantejar objectius diversos generals sobre els quals fonamentar la programació de les sessions d'entrenament:

- Aconseguir que els nens ocupin els espais i es distribueixin en el terreny de joc de la manera més racional possible, a partir del coneixement dels seus límits, de manera que el conjunt de l'equip es posi en el camp sense que s'obstaculitzin els uns als altres.

- Treballar el concepte equip a partir de la identificació i la diferenciació del camp propi i del camp contrari (línia divisòria del terreny de joc), i dels companys respecte dels adversaris.

- Treballar el concepte atac i defensa, la seva comprensió, execució i interiorització. El rol d'atacant consistiria en col·laborar per aconseguir l'objectiu final del joc: el gol. El de defensor consisteix en evitar que l'equip contrari faci gol.

Aquests objectius es plantegen en funció d'un objectiu final, a llarg termini, consistent en que els nens arribin a prendre part en partits de futbol-5 segons unes determinades normes molt senzilles:

- Jugar fent servir exclusivament els peus i el cap per desplaçar la pilota.
- No usar les mans, excepte en els fores de banda i les intervencions que faci el porter.
- Usar un espai delimitat per línies o un altre tipus d'obstacles físics per jugar.
- Aplicar de manera general els conceptes: atac/defensa i equip propi/equip contrari.

A més de les generals i en tant que tres de les accions més importants d'aquest esport són colpejar, parar i desplaçar-se amb o sense pilota, es plantegen com objectius a mig termini (susceptibles de ser variats per l'entrenador a fi de facilitar la tasca al jugador i al mateix temps motivar-lo amb una major varietat d'exercicis):

- Control de la pilota sense desplaçament.
- Control i maneig de la pilota seguint trajectòries diferents: en línia recta i sense obstacles; en línia recta, amb gir i sense obstacles; en línia recta amb obstacles fixos; en línia recta, amb gir i esquivant dos obstacles fixos en ziga-zaga; en línia recta i dos obstacles mòbils; en línia curva i amb obstacles mòbils; en línia recta amb oposició d'un contrari.

Per aconseguir el desenvolupament de l'equilibri i la coordinació, i d'acord amb el principi de transferència entre tasques i la seva creixent dificultat, inicialment s'han de plantejar uns objectius a curt termini:

- Córrer cap endavant, cap enrera, lateralment, de puntetes, en ziga-zaga.
- Canviar de direcció, saltar al peu coix, saltar i girar en l'aire sobre l'eix longitudinal.
- Manejar, conduir i colpejar la pilota amb el peu.
- Llançar objectes amb precisió.
- Cooperar amb un company.

Què s'ha de fer com a mínim:

- Dominar el desplaçament a peu de totes les maneres possibles.
- Saltar amb una o dues cames, en alçada i longitud.
- Girs sobre els diferents eixos corporals.
- Passar i rebre pilotes tan en moviment com estàtiques.
- Maneig, colpeig i conducció de pilotes.
- Llançar coses de poc pes, però amb precisió.
- Cooperar amb el company i oposar-se al contrari.
- Escalar.
- Córrer a ritme lent durant 10 minuts.
- Córrer en velocitat un màxim de 40 metres.

Sense oblidar el marc teòric sobre el qual es substenta aquesta exposició, s'han tingut en compte dos principis bàsics: diversió i no-competició, en el sentit institucional del terme. Per justificar aquest darrer res més aclaridor i apropiat que el comentari de Tomas Merton: '...El que estic dient és això: el resultat de la puntuació no és allò que importa. La vida no té que ser considerada com un joc en el qual es puntua i algú guanya. Si estàs massa obsessionat amb l'èxit, t'oblidaràs de viure. Si només has après a triomfar és probable que hakis malgastat la teva vida.' (30)

5. Modificacions del joc

A més de la planificació de les intervencions amb els nens, també hi ha que destacar les variacions que poden donar-se amb una senzilla modificació del joc i les seves circumstàncies ambientals.

En la majoria dels jocs esportius col·lectius es donen constants diverses: una pilota, un terreny de joc delimitat, els gols o punts aconseguits, les regles de joc, els companys i els adversaris. La manipulació d'alguna d'aquestes constants ens servirà com forma gradual d'aproximar-nos al joc que pretenem treballar, en el nostre cas el futbol. Així tenim que en el cas de la reglamentació, la seva simple aplicació, de manera més o menys rigorosa, implicarà una major o menor limitació de la motricitat del nen (31). Cal només manipular l'aplicació del reglament per anar dirigint el nen cap a una especialització motriu cada cop més gran, o el que és el mateix, més adaptada al joc que està desenvolupant. Aquestes modificacions també es poden produir en la pilota, el terreny de joc, el sistema de puntuació, el nombre de companys i d'adversaris.

Dimensions i forma del terreny de joc

L'espai de joc és aquell en el qual es desenvolupa l'acció. Aquest té clarament definides les seves fronteres, fora de les quals el joc deixa de tenir sentit. En el futbol, com en altres esports d'equip, el seu espai es caracteritza per ser estable i estandaritzat. Les modificacions que es facin en les seves mesures, respecte la seva reducció, comportaran modificacions del joc i de les interaccions que en ell es donin. Així és d'esperar que com més gran sigui l'espai més fàcils seran les maniobres que facin els atacants (hi haurà més espai individual), per contra, la tasca dels defensors augmentarà en dificultat. Les interaccions com a grup també aniran en relació amb l'espai individual, tal i com experimentem en l'escola de futbol del Girona FC, de forma que al minvar l'espai, augmentaran la quantitat de contactes fins al punt que poden afectar a la qualitat d'aquests i devenir (si la reducció és important) en conductes agressives. Respecte de la forma, els terrenys de joc més amples faciliten el joc per les bandes, mentre que els estrets i llargs faciliten el joc vertical. Qualsevol variació que es produeixi en les mesures és molt probable que incideixi en la forma jugada, és per tant una variable a tenir en compte en el moment de treballar sobre objectius concrets i per tant la proposta va encaminada a l'existència d'elements físics variables per delimitar el terreny de joc.

Línia de demarcació

Els terrenys de joc normalment estàn delimitats per línies pintades o marcades en el mateix terreny, les quals es poden traspassar físicament. Això és aplicable al reglament de la gran majoria d'esports d'equip que es juguen amb pilota, en els quals, quan aquesta surt dels límits el joc s'atura i cal reiniciar-lo a partir d'una sacada per la banda on ha sortit. Això que ens sembla una cosa normal i lògica, quan parlem de nens que estàn iniciant l'aprenentatge de l'esport, es transforma en un problema. No tenen un domini de la tècnica massa bo i molts cops no tenen desenvolupades les capacitats psicofísiques que calen per fer determinades accions amb una certa facilitat.

El nen, en el seu desig de jugar, no pot controlar suficientment aspectes com la direcció o la força amb la que colpeja la pilota i això fa que aquesta surti del terreny de joc sovint. Si aquesta situació la trobem en el joc lliure pur, sense límits, no hi haurà problema per a què els nens segueixin jugant ocupant un altre espai, ara bé, si la situació de joc implica el reconeixement d'uns límits, cada cop que la pilota surti fora de banda el joc s'aturarà amb la conseqüent pèrdua de temps. És per això que la proposta, en aquest cas i ampliant l'anterior, sobre les dimensions de l'espai, va en el sentit d'intentar delimitar físicament l'espai de joc, a l'inici de la pràctica de l'esport, de manera que la pilota no pugui sortir fàcilment del terreny i torni cada cop al camp aconseguint que augmentin els contactes nen/pilota i amb això el temps real de joc. Cal però que existeixi la possibilitat de poder moure aquests límits progressivament i separar-los del que és pròpiament el terreny de joc marcat, per tal que així el nen comenci a aprendre la reglamentació. Les nostres experiències quan hem

pogut usar espais 'tancats' per la pràctica del joc amb un grup reduït han estat molt positives.

Porteries

Tal i com hem vingut exposant en el cas del terreny de joc, també s'haurien de fer variacions en un element fonamental d'aquest esport com són les porteries.

Si ens dediquem a mesurar l'alçada mitjana dels nens de diferents edats observarem com la proporció que hi ha entre les porteries que fan servir i la seva mesura és inversa a l'edat dels nens. És a dir, quant més petits més grans són els marcs.

Si el que volem és que els nens, en tant que la seva capacitat tècnica no està massa desenvolupada, tinguin facilitat per fer gols, no hi ha que fer cap canvi i poden seguir jugant amb les porteries d'adults. Ara bé si el que pretenem és que a més de divertir-se vagin aprenent i perfeccionin poc a poc la seva tècnica i augmentin la precisió en les seves accions hauriem d'introduir modificacions tant pel que fa a l'alçada com a l'amplada.

Així, sembla evident que porteries més petites i baixes tendeixen a afavorir el joc defensiu, mentre que les més grans, semblants a les reals, estimulen el joc de l'atacant. Evidentment aquesta visió és sempre des del jugador de camp, mai des de la del porter. Pot ser sigui per això que la 'demanda' per a ser porter sigui més aviat poca? Perquè sembla obvi que dins d'aquestes desproporcionades porteries el nen està sotmès a fracassos constants. Aplicant una proporció senzilla tenim que si a un nen de 1,10 metres d'alçada (per a una edat aproximada de 7 anys) el situem sota els pals d'una porteria que segons la reglamentació de futbol-7 ha de tenir 2 metres d'alçada per 6 d'ample, a un adult d'1'80 metres haurien de correspondre-li unes mesures de 3,27 metres d'alçada per 9,8 metres d'amplada...

Pilota

És molt important també, seguint els raonaments anteriors, fer servir pilotes que s'adaptin a les característiques físiques dels nens i també a la tasca que es pretengui desenvolupar. En aquest sentit considero que els nens tenen que començar practicant amb pilotes de poc pes, tamany reduït i que no es desplacin molt ràpidament. Segons la reglamentació del futbol-7 la mesura de la circumferència de la pilota ha d'anar entre els 66 i els 63,5 cm. Tal i com hem fet abans amb les porteries, a un adult li correspondria una pilota d'una mesura de circumferència aproximada de 106 cm... Amb això no vull dir que no s'utilitzin aquest tipus de pilotes, vull dir que aquestes haurien d'adequar-se a les mesures antropomètriques del nen en les seves diferents edats i haurien de ser així mateix de diferents materials, pesos i fins i tot formes per a introduir el màxim nombre de variacions en el joc i amb això una major diversitat d'experiències en el jugador.

6. Propostes finals

Després d'haver passat una temporada dins de l'escola de futbol base del Girona FC, 'l'Escoleta', he pogut comprovar que el més important no és el treball directe amb els nens, al menys en una primera intervenció, sinó el treball per als nens. Amb això vull dir que on cal incidir de forma plena és en dos aspectes fonamentals: els pares i els entrenadors.

Han de dedicar-se esforços per 'educar' tant als pares com als entrenadors. Per això considero molt favorable la creació d'un curs per a entrenadors, específic per a aquestes edats tan joves, el qual hauria d'enfocar-se des de diversos camps: psicomotor, físic, tècnic, tàctic, psicològic... Complementat això amb xerrades per als pares en les quals s'informaria d'entre altres coses: dels objectius, la metodologia, les normes... a més d'unes sessions formatives dirigides a ells en les quals es donessin orientacions sobre les millors actituds a adoptar pel que fa al nen per afavorir el seu desenvolupament integral.

La metodologia d'ensenyament hauria de ser evidentment pràctica: sessions de confecció de jocs i pràctica dels mateixos, sessions del tipus role-playing comentades i 'criticades' pels mateixos companys.

Al llarg de la temporada també s'haurien d'incloure jornades de Joc compartit en les quals els adults s'unissin als nens, permeten que aquests darrers seguissin mantenint el control, interactuant l'adult només quan li fos demandat pels jugadors a través de preguntes.

Joaquim Palau Matas

Notes

1. Bettelheim, Bruno. Psicoanálisis de los cuentos de hadas. Crítica Grijalbo Mondadori, Barcelona, 1997 9 p.
2. Quan faci servir en aquest article el terme nen s'han d'entendre les dues possibilitats pel que fa al sexe: nen/nena.
3. Gilbran, Kalil. El Profeta. Visor, Madrid, 1994. 23 p.
4. Bettelheim, B. No hay padres perfectos. Crítica, Barcelona, 1994.
5. Winnicott, D.W. Realidad y Juego. Gedisa, Barcelona, 1995.
6. Vygotski, L.S. El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Crítica, Barcelona, 2000.
7. Moreno, J.A. i Rodríguez, P.L. Aprendizaje deportivo. Hacia una nueva metodología en la enseñanza de las habilidades a través del juego motor y deportivo. Universidad de Murcia, Murcia, 1996.

8. Postman, Neil. La desaparició de l'infantesa. EUMO, Vic, 1990.
9. Wickstrom Ralph.L. Patrones motores bàsicos. Alianza Editorial, Madrid, 1990.
10. veure 6.
11. Bayer, C. L'enseignement des jeux sportifs colletifs. Ed.Vigot, Paris, 1995.
12. Linaza, J. i Maldonado, A. Los juegos y el deporte en el desarrollo psicològico de los niños. Anthropos, Barcelona, 1987.
13. Bettelheim, B. No hay padres perfectos. Crítica, Barcelona, 1994.
14. Bayer, C. L'enseignement des jeux sportifs colletifs. Ed.Vigot, Paris, 1995.
15. Bruner, J. Acción, pensamiento y lenguaje. Comp. de José Luis Linaza. Alianza Editorial, Madrid, 1998.
16. Mead, M. Cultura y compromiso. Gedisa, Barcelona, 1997.
17. Linaza, J. i Maldonado, A. Los juegos y el deporte en el desarrollo psicològico de los niños. Anthropos, Barcelona, 1987.
18. Durand, M. El niño y el deporte. Paidos, Barcelona, 1988.
19. Molnar, G. Educación Física y Deporte infantil. <http://www.chasque.apc.or/gamolnar> 2000
20. Bruner, J. Acción, pensamiento y lenguaje. Comp. de José Luis Linaza. Alianza Editorial, Madrid, 1998.
21. Tasset, J.M. Teoría y práctica de la psicomotricidad. Paidos, Barcelona, 1996.
22. Bruner, J. Acción, pensamiento y lenguaje. Comp. de José Luis Linaza. Alianza Editorial, Madrid, 1998.
23. Bettelheim, B. No hay padres perfectos. Crítica, Barcelona, 1994.
24. Bruner, J. Acción, pensamiento y lenguaje. Comp. de José Luis Linaza. Alianza Editorial, Madrid, 1998.
25. Dolto, F. La causa de los niños. Paidos, Barcelona, 1993.
26. Bruner, J. Ibid. 1998.
27. Molnar, G. Educación Física y Deporte infantil. <http://www.chasque.apc.or/gamolnar> 2000

28. Bruner, J. Acción, pensamiento y lenguaje. Comp. de José Luis Linaza. Alianza Editorial, Madrid, 1998.

29. Bayer, C. L'enseignement des jeux sportifs collectifs. Ed.Vigot, Paris, 1995.

30. Meton, T. Amar y vivir. Comp. de José Luis Linaza. Ed.Oniro, Capellades (Barcelona), 1997. 20 p.

31. Bayer, C. L'enseignement des jeux sportifs collectifs. Pàg.40. Ed.Vigot, Paris, 1995.

Bibliografia

Bayer, C. L'enseignement des jeux sportifs collectifs. Ed.Vigot. Paris, 1995.

Bettelheim, Bruno. Psicoanálisis de los cuentos de hadas. Ed.Crítica Grijalbo Mondadori. Barcelona, 1997.

Bettelheim, Bruno. No hay padres perfectos. Ed.Crítica. Barcelona, 1994.

Bruner, J. Acción, pensamiento y lenguaje. Comp.de José Luis Linaza. Alianza Editorial. Madrid, 1998.

Dolto, F. La causa de los niños. Ed.Paidós. Barcelona, 1993.

Durand, M. El niño y el deporte. Ed.Paidós. Barcelona, 1988.

Gibran, Kahlil. El profeta. Ed.Visor. Madrid, 1994.

Linaza, J. i Maldonado, A. Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico en los niños. Ed.Anthropos. Barcelona, 1987.

Mead, M. Cultura y compromiso. Ed.Gedisa. Barcelona, 1997.

Merton, Thomas. Amar y vivir. Ed.Oniro. Capellades (Barcelona), 1997.

Molnar, G. Educación física y deporte infantil. <http://www.chasque.apc.or/gamolnar> 2000.

Moreno, J.A. i Rodríguez P.L. Aprendizaje deportivo. Hacia una nueva metodología en la enseñanza de las habilidades a través del juego motor y deportivo. Universidad de Murcia. Murcia, 1996.

Postman, Neil. La desaparición de l'infantesa. Ed.Eumo. Vic (Barcelona), 1990.

Tasset, J.M. Teoría y práctica de la psicomotricidad. Ed.Paidós. Barcelona, 1996.

Vygotski Lev S. El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Ed.Crítica. Barcelona, 2000.

Wickstrom Ralph, L. Patrones motores básicos. Alianza Editorial. Madrid, 1990.

Winnicott D.W. Realidad y juego. Ed.gedisa. barcelona, 1995.