



Pautes per millorar la intervenció educativa en esportistes i famílies en edat escolar (II)

Ponseti • Borrás • Vidal • García • Cantallops • Muntaner • Palou

Salutació

L'activitat física i l'esport són un element clau per aconseguir una millor salut individual i comunitària. Per altra banda l'esport contribueix activament a construir una societat més cohesionada, la seva pràctica potencia l'esforç, la disciplina, la constància, la feina en equip i el respecte al contrincant, tots ells valors imprescindibles per viure en comunitat.

Un dels aspectes en els quals hem treballat més en els darrers anys des del Govern de les Illes Balears ha estat precisament l'educació en valors a través de l'esport. En aquest sentit, l'any 2016 vàrem impulsar el programa «Posam valors a l'esport», amb la col·laboració imprescindible de la Universitat de les Illes Balears (UIB). Fruit d'aquesta feina conjunta, es va publicar el volum *Pautes per millorar la intervenció educativa en esportistes i famílies en edat escolar*.

Des de la Conselleria d'Afers Socials i Esports, vàrem entendre que era necessari un segon volum d'aquesta publicació adreçat a les famílies dels esportistes, la qual és una eina que s'empra en les formacions que es duen a terme a través del Grup d'Investigació en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport de la UIB. Esperam que sigui útil per als tècnics, els esportistes i els familiars, però també per a tota la comunitat esportiva i educativa en general.

D'aquesta manera, continuarem treballant des de la convicció que la formació integral de l'esportista com a persona ha de ser prioritària.

Fina Santiago Rodríguez
Consellera d'Afers Socials i Esports



G CONSELLERA
O AFERS SOCIALS
I ESPORTS
B
/

Sumari

Presentació i objectius	5
Quin paper tenen les famílies en un club esportiu? ...	6
Podeu controlar les emocions que sentiu mentre els infants juguen? I també a casa?	7
S'ha d'entendre la competició com una part més de la formació esportiva dels infants	11
L'autocontrol.	13
La importància de la carrera dual (compaginar els estudis i l'esport dels infants)	14
Organització del temps disponible.	15
Tècniques d'estudi.	16
Compromís esportiu dels esportistes i les seves famílies amb el club	17
Compromís amb els entrenadors.	18
Com funciona un equip esportiu	21
L'ansietat en l'esport	24
Educar en valors a través de l'esport	27
Bibliografia	29

Aquesta és la segona guia que forma part del programa **Posam valors a l'esport**.

Les línies d'actuació d'aquesta guia se centren en la intervenció dirigida a les famílies dels esportistes i els clubs; també va dirigida al teixit social de les Illes Balears.

Pretén servir d'orientació per facilitar l'acompanyament de les famílies en la carrera esportiva dels infants, per educar en valors, ajudar a compaginar els estudis donant-vos informació i pautes que us puguin ajudar a ser constructius per poder oferir una bona experiència educativa i esportiva.

De segur que moltes ja són compartides per molts de vosaltres.

Programa **Posam valors a l'esport**

Conselleria d'Afers Socials i Esports

Govern de les Illes Balears (06605)



Irie (GICAFE)

UIB-GOIB
Institut de Recerca
i Innovació Educativa

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

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

Dr. Pere Palou Sampol

Dr. Alexandre Garcia Mas

Dr. Francesc Xavier Ponseti Verdaguer

Dr. Pere Antoni Borràs Rotger

Dr. Josep Vidal Conti

Dr. Jaume Cantallops Ramon

Dr. Adrià Muntaner Mas

Presentació i objectius

En primer lloc, volem donar la benvinguda a les famílies que teniu fills o familiars en edat escolar, tant les que comenceu en un club esportiu com les que ja en formeu part, i agrair la vostra dedicació i compromís, ja que som coneixedors del gran esforç que realitzau dedicant-nos el vostre temps i anteposant moltes vegades l'esport a altres activitats personals.

Amb aquesta guia, sobretot, pretenem ajudar-vos, però també fer-vos reflexionar sobre la importància del treball en equip del qual formeu part per poder educar en valors i establir un compromís que afavorirà la consecució dels objectius comuns que tenim amb els esportistes, tant esportius com personals.

Objectius de la guia



- ★ Mostrar la importància de conèixer i manejar les habilitats socials per resoldre problemes relacionats amb l'entorn esportiu d'esportistes i les seves famílies.
- ★ Millorar l'estil de comunicació entre els infants, els entrenadors, les famílies i el club.
- ★ Fomentar el desenvolupament integral dels esportistes.
- ★ Valorar la carrera dual dels infants.
- ★ Gestionar l'ansietat i les emocions a les competicions.
- ★ Reduir i erradicar els comportaments violents o contraris al joc net.
- ★ Desenvolupar valors com l'honestedat, la solidaritat, el respecte, l'esforç, el treball en equip i l'empatia.

Quin paper tenen les famílies en un club esportiu?

Durant la iniciació dels esportistes és necessària una **aportació positiva i equilibrada per part de tots els referents** que tenen: companys, pares, mares, familiars, entrenadors i clubs. **Les famílies** sou molt important en el desenvolupament esportiu dels infants, per aquest motiu hem de comptar amb la vostra ajuda en el partit més important que jugareu: l'**educació integral dels vostres fills o familiars**.

Us volem fer més fàcil el treball d'acompanyament en la seva carrera esportiva donant-vos informació sobre temes que us poden afectar al llarg de la vostra estada en el club. Esperam que us siguin de gran utilitat.

Exposarem una sèrie de temes que per a tots els implicats en l'educació esportiva són de vital importància i en els quals la nostra postura ha de ser inequívoca, clara i contundent, per tal de fomentar un **codi ètic i valors** com l'honestetat, el respecte, la solidaritat, l'esforç, la justícia, l'empatia, el treball en equip i l'esportivitat. Tots ells formen part de la nostra filosofia.



Per tot això, és necessari que des del primer moment mantinguem una **bona comunicació** entre tots, amb l'objectiu comú de buscar el millor desenvolupament personal i social dels infants.

Podeu controlar les emocions que sentiu mentre els infants juguen? I també a casa?

Segur que heu sentit parlar molt sobre les emocions. Intentarem aportar experiències de com podeu ajudar els vostres fills, familiars o el club a **gestionar les emocions**, per tal d'aconseguir mantenir una bona actitud i un bon comportament en situacions que siguin noves per a vosaltres i que potser us costa entendre.

Les emocions **són respostes inconscients**, una resposta fisiològica que activa el nostre cos per reaccionar davant diferents situacions.

Durant la disputa dels partits dels infants, **viureu moments de gran intensitat** que poden provocar conductes no desitjades per part de tots els agents implicats: famílies, entrenadors, delegats, àrbitres, jugadors, públic, etc.

► En els estudis realitzats durant els últims anys, observant el que ocorre en les graderies, sabem que durant un partit es fan uns 10 comentaris per minut, al final del partit uns 800.



Entre tots els comentaris que es fan, n'hi ha de **tres tipus**: comentaris positius 27%, «Dues ocasions ha tingut el xaval i les ha parat. Bé porter, bé» (cal mantenir-los); comentaris negatius 14%, «Què ets daltònic, que els veus a tots vermells» (hem de reduir-los) i comentaris neutres 59%, «Mare meva quin fred fa avui a la graderia» (no afecten).





Les nostres emocions s'encenen com una guspira davant d'un fet extern, és una reacció inconscient, automàtica; per exemple, fan falta a un jugador de l'equip, l'àrbitre no sanciona un penal, insulten el vostre fill o familiar, etc.

Aquestes emocions, quan són negatives, poden provocar situacions de nervis, enuig, eufòria, estrès, ansietat, ira i, fins i tot, arribar, desgraciadament, a situacions indesitjades de violència verbal o física.

El comportament de cada persona influeix sobre les emocions dels altres i, per tant, en el seu comportament posterior. Les sensacions, quan se'ns fan conscients, són els sentiments. Quan es relaxen les emocions els sentiments afloren i si la conducta que hem tingut no ha estat positiva, tendim a sentir-nos malament.

Per tant, és imprescindible:

- Conèixer i identificar les emocions.
- Regular-les de manera correcta.
- Aprendre a tolerar la frustració.
- Establir relacions positives amb altres persones.

En totes les famílies **és imprescindible regular i controlar les emocions**. Som feliços, estam satisfets o per contra vivim amb ansietat, tristesa i frustració. Les emocions negatives tenen un cost elevat per a la nostra salut. Per tot això, el primer que hem de fer davant emocions desagradables és **prendre'n consciència, acceptar-les i aprendre a gestionar-les**.

Hem d'aprendre a:

- ✓ Gestionar la ira, l'empipament.
- ✓ Afrontar situacions de risc.
- ✓ Generar empatia.
- ✓ Donar una resposta adequada a les emocions.

Si l'infant és emocionalment intel·ligent estarà millor preparat per dir que no a la ira, la violència i als futurs comportaments de risc. Els vostres fills o familiars tendran més capacitat per afrontar i adaptar-se a situacions difícils o estressants (el que definim com a resiliència), la qual cosa els ajudarà a sobreposar-se en situacions d'adversitat durant la vida en qualsevol entorn sigui o no esportiu.



- Quan estau estressats, ansiosos, enfadats, tristos, els infants són capaços d'entendre com us sentiu per l'activació de les neurones mirall. Les famílies, com a referent, heu d'ajudar a desenvolupar aquestes habilitats emocionals dels infants.

La **gestió positiva de conflictes** és un aprenentatge que s'inicia en la família. Per això heu de pensar què podeu fer per intentar regular i controlar totes aquestes emocions i, sobretot, com podeu ajudar els infants a evitar comportaments de risc. La millor manera de fer-ho és a través del **vostre exemple**.

A continuació, us oferim una sèrie de **situacions reals i pautes sobre com podeu afrontar-les de manera racional i positiva.**

Situació

Pautes i reflexions per a les famílies



Comentaris despectius, insults d'algun familiar de l'equip cap a l'àrbitre.

- ★ El vostre comportament és un aprenentatge per als infants, ja que imitaran les vostres conductes.
- ★ És important fomentar el respecte a l'àrbitre encara que s'equivoqui.
- ★ Us atreviríeu a reproduir aquestes conductes en un àmbit que no fos l'esportiu?
- ★ En el moment que això succeeixi, no us heu de sumar a aquestes actituds ni secundar-les, ja que no coincideixen amb els valors de l'equip que representam.
- ★ Podeu parlar amb ells després del partit tranquil·lament sobre el que ha ocorregut, això els ajudarà.

Comentaris despectius d'algun familiar de l'equip cap a un company d'equip o un membre de l'equip contrari.

- ★ El respecte és un valor molt important. Heu pensat que el vostre fill o familiar pot dir-vos: «Esteu parlant malament d'un company meu pels errors que comet, jo també em puc equivocar i no t'agradaria que un altre fes el mateix, oi?».
- ★ Cada jugador té unes característiques i heu de saber respectar aquestes diferències.
- ★ Us agradaria que una persona parlés malament del vostre fill o familiar des de la graderia?



S'ha d'entendre la competició com una part més de la formació esportiva dels infants

Treballem tota la setmana en els entrenaments preparant els partits i moltes vegades obtenim els resultats desitjats, però altres vegades no.

L'equip pot fer un bon partit i que el resultat no sigui el de victòria, però podem estar contents del treball realitzat. Unes altres vegades potser el resultat és positiu, però al contrari, no estarem contents amb el treball realitzat.

➤ Els infants no han de tenir por d'equivocar-se o fallar, ja que és part del procés d'aprenentatge que anirà culminant en futures categories.

El treball en equip, aprendre a guanyar, a perdre, defensar els valors del club, respectar l'adversari, els àrbitres i les altres famílies és també un dels objectius de la competició.

Els aprenentatges no solen ser mai immediats, es necessita temps per a veure'n els resultats i la progressió, per això no s'han de voler obtenir resultats a curt termini, sinó que s'ha de tenir una visió més àmplia. Entre tots **hem d'intentar que el resultat de la competició sigui positiu i gratificant per als infants**, en lloc de convertir-se en experiències desagradables o negatives com moltes de les notícies que veiem de manera amplificada darrerament en els mitjans de comunicació i les xarxes socials.



Desgraciadament, en els escenaris esportius podem veure situacions desagradables de violència o agressió. Diferents actors esportius —jugadors, entrenadors, famílies, àrbitres— poden veure's exposats en aquestes desagradables situacions.

Durant un partit, una lesió o un cop són un fet accidental, ja que la seva finalitat no és fer mal a l'oponent. Per contra, la violència és una acció motivada per la intenció de fer mal a una altra persona.

Imaginem una agressió a qualsevol persona que participi en un partit (jugador, entrenador, àrbitres, etc.), si la graderia aplaudeix aquesta acció, aquesta conducta es reforça positivament i la tendència serà de repetir-la.

- **Les famílies podeu aportar molt si us comporteu correctament, ja que els que estan veient el partit i els esportistes seran menys propensos a adaptar o incorporar aquests tipus de comportaments agressius.**



Moltes vegades **les agressions** són degudes a la **frustració i la necessitat d'alliberar la tensió** de manera amenaçadora, generalment a rivals d'altres equips. Però **també pot ser una conducta apresada per imitació**, la qual cosa anomenem aprenentatge social.

L'autocontrol



Durant la pràctica esportiva, es poden plantejar moltes situacions en què **els infants han d'aprendre a controlar les emocions, decisions i la impulsivitat**, sobretot en situacions d'adversitat.

Per poder regular les vostres emocions, primer heu d'analitzar quines emocions apareixen (empipament, ansietat, ira...), quina intensitat tenen i en quines circumstàncies apareixen, quan i on es manifesten (partits, entrenaments), què va fer, com va actuar, quines conseqüències comporta el que va fer i de quina altra manera podríeu haver actuat.

Què podeu fer les famílies per a ajudar els infants en la competició? Podeu ser-los de gran ajuda. A continuació, us posem una sèrie d'**exemples de situacions reals que es poden donar a la graderia durant la competició**. Penseu que encara que els infants siguin al camp de joc són conscients de tot el que passa a la graderia i els afecta.

Situació

Pautes per a les famílies

Un jugador ho protesta tot i ja l'han amonestat de manera reiterada en diferents partits.

- ★ Encara que tingui raó, ja està fet, ha de mostrar més capacitat d'autocontrol, ja que perjudica els seus interessos i els de l'equip.
- ★ Explicar-li per què és important controlar-se.

Quan un company d'equip falla o s'equivoca en la decisió s'hi dirigeix de manera agressiva recriminant-li l'error.

- ★ Encara que l'afecti s'ha de controlar, el seu company ja sap que ha fallat, el pot animar o pot ignorar la situació, però no recriminar-li l'error.
- ★ Aprofitar exemples reals d'autocontrol d'altres partits en situacions adverses i valorar com la falta d'autocontrol ha estat perjudicial.



La importància de la carrera dual (compaginar els estudis i l'esport dels infants)



Al llarg de la seva trajectòria esportiva, els esportistes adquireixen, entrenen i milloren una sèrie d'habilitats i de competències que són essencials per anar progressant en les diferents categories. Així mateix, algunes d'aquestes competències són també essencials per aconseguir un acompliment professional òptim i estan valorades en el mercat laboral.

No obstant això, la retirada dels esportistes i la seva entrada en el món laboral no sempre és un camí senzill. L'elevat grau de dedicació que exigeixen les carreres esportives fa que, en molts casos, els esportistes abandonin els estudis o no disposin de formació paral·lela al pla esportiu.

A més, en molts casos, la retirada, sigui quan sigui, és sobrevinguda, la qual cosa fa que sigui més probable que aquests esportistes puguin sofrir trastorns emocionals i socials.

Amb l'objectiu d'evitar els fracassos professionals i problemes psicològics o socials que en molts casos s'han detectat en els esportistes una vegada deixen enrere la pràctica esportiva, és fonamental ajudar-los en la **transició esportiva cap al món educatiu-laboral**.

Som conscients del gran esforç i dedicació dels vostres fills o familiars, entrenen moltes hores i dies, i complementen un gran esforç físic i psicològic. Al mateix temps **han de poder compaginar-ho de la millor manera possible amb els estudis** (carrera dual).

Alguns volen abandonar els estudis per dedicar-se solament a l'esport amb unes expectatives gens clares de



futur en aquestes edats, uns altres segueixen, però ho fan amb el mínim esforç i centren tota la seva vida al voltant de l'esport, la qual cosa podem assegurar-vos que és un greu error.

Sabem que gairebé el 90% dels esportistes d'alt nivell no poden viure de l'esport ni forjar-se un futur amb el que han guanyat en la seva etapa esportiva. Es fa necessari l'adquisició de nous rols i adonar-se de la **importància de preocupar-se molt per la seva formació** per assegurar-los un futur millor.

En aquesta guia aportam algunes idees perquè els infants puguin compaginar millor els estudis amb la vida esportiva. Volem que **aprenguin a planificar-se i a organitzar bé el temps**, i algunes tècniques d'estudi senzilles que els poden ajudar en cas de ser necessari.

Organització del temps disponible



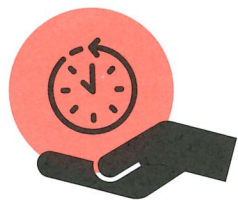
- Una **bona planificació** fa que es tenguin temps per a tot.
- **Analitzar** en què s'ocupa el temps, ja que amb freqüència es gasta el temps en activitats no productives.
- Dedicar unes hores diàries a **estudiar**.
- Dedicar hores a altres **activitats d'oci** com sortir amb els amics, mirar la televisió, anar al cinema, etc.
- Tenir un horari de **descans** i crear uns **bons hàbits de son**. Els jugadors que fan això tenen clarament una carrera esportiva molt més llarga i fructífera.
- **No improvisar** ni deixar-ho tot per a l'últim moment, ja que repercutirà en tota la resta de manera negativa.



Tècniques d'estudi

Mantenir uns bons hàbits és fonamental:

- ★ Estudiar en un **lloc adequat**, anar al bany abans de començar a estudiar, berenar, **evitar distraccions** que dificultin la concentració, no aixecar-se de la taula contínuament.
- ★ Quan s'estudia, deixar els telèfons **mòbils fora o apagats**.
- ★ **Prioritzar, planificar i programar** les tasques. És important ser capaços d'**establir objectius a curt termini**, i saber prioritzar els que són més importants.
- ★ Dues hores **concentrat** reten més que quatre amb distraccions.
- ★ **Atendre bé a classe** i portar les anotacions al dia ajuda a poder dedicar menys hores a l'estudi, ja que no es parteix de zero.
- ★ **Valorar** sempre de manera positiva **l'esforç** que fan els infants.



Compromís esportiu dels esportistes i les seves famílies amb el club

El compromís esportiu és una disposició psicològica de cada jugador que representa el **desig i la decisió de continuar participant en l'esport**. Que l'esportista es diverteixi i se senti bé amb el que fa és la variable més important per mantenir aquest compromís.



Hi ha **factors externs** que influeixen a l'esportista en la seva participació en l'activitat i en el seu futur esportiu. Els més importants són les **famílies** i els **entrenadors**.

Les actituds de les famílies els influeixen, el suport i la comprensió dels familiars afavoreix el compromís esportiu i, per tant, disminueix la probabilitat de l'abandó esportiu.

La cohesió del grup esportiu, identificar-se i sentir-se competent, també afavoreix el desenvolupament del compromís esportiu.

I què fa que un esportista es diverteixi? D'una banda, la situació en què viu i el clima motivacional orientat a la millora de les seves habilitats esportives i el seu desenvolupament personal, la qual cosa sabem segur que els acaba generant una motivació intrínseca més gran i porta a una automotivació que els ajudarà a resoldre situacions difícils després.



Com millorar el compromís:

- ★ Les famílies heu d'entendre que les persones s'equivoquen i heu d'aprendre dels errors i acceptar-los.
- ★ No sempre les coses sortiran com esperàveu, heu d'aprendre a acceptar-ho.

- ★ Els infants imiten els comportaments que observen, **heu de ser un bon model**.
- ★ Heu de donar suport al vostre fill o familiar, però no l'heu de pressionar ni tampoc tractar-lo amb indiferència: la **preocupació justa** i correcta, com en els estudis.
- ★ Us heu de **centrar en el que depèn d'ell o d'ella**, i no solament en el resultat del seu joc. Al contrari, **si el context és orientat únicament al resultat**, es crea més **desmotivació** i apareixen comportaments directius i de pressió que poden funcionar durant un temps, però que a la llarga —en l'esport de formació— són **negatius** perquè una carrera esportiva s'afermi i sigui efectiva i duradora.

Compromís amb els entrenadors

El vostre compromís amb els entrenadors consisteix en **col·laborar de manera positiva en les tasques proposades** per ells o el club. Tenim un objectiu comú, l'educació integral dels esportistes.

Ens devem **respecte mutu** i podem intercanviar opinions en el moment, la forma i el lloc adequats. Moltes vegades durant la temporada passareu per moments difícils o que us preocupin, i establir una **comunicació fluida** amb els responsables de l'equip pot ajudar a evitar malentesos i evitar situacions desagradables per a tots.

A continuació, exposarem situacions que succeeixen habitualment i poden afectar les famílies i la relació amb l'entrenador i els infants.



Situació

Pautes i reflexions per a les famílies



Eviteu comentaris sobre l'entrenador a la graderia.

- ★ Treballam en equip, l'entrenador necessita la vostra confiança, no és el lloc per manifestar res. En finalitzar el partit no és un bon moment per parlar, hi ha massa emocions enceses.
- ★ Podeu parlar amb l'entrenador en finalitzar els entrenaments, però no heu de criticar-lo mai durant els partits ni davant del vostre fill o familiar.
- ★ Heu de saber delimitar el paper de pare-mare o familiar i respectar el paper i les funcions de l'entrenador. Podeu fer-los veure que amb aquestes actituds distorsionen de manera negativa la dinàmica de l'equip.

Recompenses externes; per exemple, «per cada gol que marquis et donarem 5 euros».

- ★ És una motivació externa, mai s'interioritza, però sense saber-ho, podeu crear un conflicte intern a l'infant: tenc l'opció de tirar a porta i intentar fer gol o passar-la a un company que està més ben situat per fer gol, però si marco jo són 5 euros.
- ★ Podeu estar influint en la presa de decisions en contra de l'esperit de l'equip.

El meu fill o familiar està jugant molt pocs minuts.

- ★ A l'inici, en les categories inferiors solen jugar tots per igual, en pujar de categoria sempre hi ha jugadors que juguen menys partits i menys temps, han d'aprofitar-ho al màxim. Rendir i ser útils a l'equip també és una qualitat ben valorada.
- ★ Cal aprendre a acceptar aquesta situació. És part d'un equip i ha de cooperar amb l'entrenador i els companys sense crear problemes. La temporada és molt llarga i s'ha de valorar al final.



El meu fill o familiar està jugant molt pocs minuts.

- ★ Hi ha jugadors als quals l'ansietat i la pressió els supera i cal anar a poc a poc.
- ★ Saber estar en els bons moments i en els dolents els ajudarà a créixer com a persones i voler millorar.

L'any que ve el meu fill o familiar jugarà a l'equip B i no a l'A.

- ★ Les decisions del club i els entrenadors han de respectar-se.
- ★ Moltes vegades és millor anar a poc a poc i poder créixer com a jugador en una categoria en la qual es tendran més oportunitats i temps de jugar.
- ★ No heu de comparar jugadors amb el vostre fill o familiar, ja que cadascun té unes característiques concretes i heu de respectar-les.
- ★ Recordeu que l'equip està per sobre dels interessos individuals.



Els entrenadors necessiten el vostre suport i confiança, poden equivocar-se com qualsevol persona, però **no els critiqueu davant dels vostres fills o familiars.**

A la graderia, durant els partits, com ja hem dit, **no doneu als infants instruccions tècniques o tàctiques que puguin distorsionar la dinàmica de l'equip** de manera negativa. Està demostrat que els jugadors juguen pitjor si reben instruccions dels pares o familiars, o si escolten insults i crits des de la graderia, ja que **es genera més tensió** que no condueix enlloc, i no es produeix cap millora en l'equip ni en el resultat.

Com funciona un equip esportiu

L'entrenador, normalment, farà una reunió a principi de temporada amb les famílies per establir els objectius i presentar les línies de treball de la temporada. També per demanar als jugadors i les seves famílies un compromís esportiu per ajudar el club.

El treball en equip és la base de l'èxit esportiu, és el procés de construcció per part dels jugadors que persegueixen els mateixos objectius i tenen metes comunes, a més uneixen els seus esforços per aconseguir-los. Per tant, existeixen objectius comuns o col·lectius, que estan per sobre dels objectius individuals de cadascun.

La construcció d'equips inclou la formació de grups per aconseguir metes. El treball en equip és la unió de les habilitats dels membres per aconseguir una meta comuna. **Hi ha 3 factors a destacar:** la interacció, la interdependència i la identitat.

- ✓ **Interacció:** Ens referim a la conducta dels jugadors dins les relacions intergrupals, assumint unes normes, uns valors i unes expectatives comunes a tot l'equip.
- ✓ **Interdependència:** Com a requisit imprescindible per a l'aparició del grup i la satisfacció de les seves necessitats: jo et necessito a tu, i tu em necessites a mi.
- ✓ **Identitat:** Cada jugador ha de sentir-se com a membre del grup, és a dir, mantenir una identitat comuna, tractar d'entendre el «nosaltres» en lloc de solament el «jo».





Perquè el nostre equip sigui efectiu **tots hem de remar en la mateixa direcció**, si cada jugador està motivat a treballar amb l'objectiu del grup el seu treball aconseguirà el màxim de potencial perquè així el grup aconsegueixi l'èxit, comptant amb totes la diferències que existeixen entre tots ells i que no aconseguiran mai ser iguals.

El rol o paper del nostre fill o familiar en l'equip ens permetrà veure la seva posició dins de l'equip i saber quin paper hi desenvolupa. Si és conscient i ho accepta sense problemes, també coneixerà els rols dels altres companys i sabrà com interactuar amb ells.

L'estatus d'un jugador és el valor que els seus companys li atorguen en funció de les seves relacions, coneixements, capacitats i actituds. En aquest punt heu d'ajudar que l'infant l'accepti i tracti d'adequar-s'hi amb les seves habilitats i expectatives.

La cohesió és la força o el sentiment que ens compromet amb l'equip i ens hi manté. El rendiment de l'equip pot millorar amb el suport mutu i la cohesió. A més, un bon ambient fa que tot el club se senti millor i doni suport al desenvolupament dels jugadors.

La cooperació és una manera d'augmentar el rendiment: els objectius personals, els desitjos de cada jugador, poden existir conjuntament amb els objectius dels altres, combinar-se i no competir en aquestes fases de formació: jo et don, tu em dones, jo t'ajud al camp, al vestuari, i tu o l'entrenador m'ajudau a mi quan ho necessit.

La figura dels capitans de l'equip, els quals tenen unes atribucions marcades pel reglament com poden ser dialogar amb l'àrbitre, saludar el capità de l'equip contrari, participar en el sorteig del camp, signar l'acta del partit, entre d'altres. Dins del propi grup, a petició de les demandes del club-entrenador, sol liderar i controlar la dinàmica de l'equip.

El capità ha de ser capaç de fer les tasques demandades per l'entrenador i els companys amb èxit. Per això ha de reunir una sèrie de **característiques**: ha de ser respectat, manejar bé les habilitats socials, ser capaç de connectar amb els companys, ser empàtic, equilibrat emocionalment i proactiu. Ningú neix així, s'hi desenvolupa, i la responsabilitat és un bé preuat que s'adquireix després de molts exemples i bons entrenadors al voltant.

En les primeres etapes de formació de l'esport base hi pot haver torns de capitans rotatius i, posteriorment, consensuats pels altres jugadors i l'entrenador de l'equip.



L'ansietat en l'esport

Ansietat és una paraula que segur que escolteu constantment, nosaltres us n'informarem des del punt de vista esportiu perquè aprengueu a posar nom al que pot succeir als vostres fills o familiars.

L'ansietat s'associa sempre a una cosa negativa. Tot i que determinats nivells d'ansietat-activació no són dolents, la veritat és que **pot convertir-se en un factor de risc per al desenvolupament personal, acadèmic i el benestar dels infants.**

Com més pressionat es trobi un jugador pels pares, els familiars, l'entrenador o els seus companys, segurament el seu rendiment esportiu serà més baix, per això moltes vegades jugadors o equips que a l'entrenament ho fan molt bé, després en els partits no semblen els mateixos, el seu rendiment resulta ser molt més baix del que s'espera.

Per tot això és important que vosaltres **sigueu capaços de ser sensibles a l'apreciació de les conductes** que puguin afectar de manera negativa als vostres fills o familiars.

L'ansietat a nivell mental (cognitiva) la separem en dues seccions:

☞ **La preocupació o inquietud** per tenir un mal rendiment, no jugar bé, fallar als companys, a l'equip, a l'entrenador, als pares o familiars, por al fracàs.

☞ **La desconcentració** impedeix pensar amb claredat. Tenen el pensament lluny del partit, estan distrets, presten poca atenció.



Ansietat preocupació

- ✓ Inquietud
- ✓ Inseguretat
- ✓ Por
- ✓ Dificultat per prendre decisions
- ✓ Pensaments negatius



Ansietat desconcentració

- ✓ Dificultat per concentrar-se
- ✓ Falta d'interès
- ✓ Falta de motivació
- ✓ Bloqueig
- ✓ Tristesa

L'ansietat precompetitiva es pot donar 24 hores abans dels partits. El component físic (somàtic) de l'ansietat és el resultat directe de l'activació del sistema nerviós autònom que tenen totes les persones, una reacció fisiològica.

Aquí teniu una sèrie de símptomes d'**ansietat somàtica**, fàcils de detectar. El que ha de preocupar-vos més són les alteracions del son la nit abans dels partits. Els altres elements són habituals en la competició, no s'han d'ocultar, i es poden controlar amb facilitat.

Ansietat somàtica (component fisiològic)



- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| ✓ Mal de ventre | ✓ Palpitacions |
| ✓ Mal de cap | ✓ Alteracions del son |
| ✓ Necessitat d'anar al bany | ✓ Boca pastosa |
| ✓ Vòmits | ✓ Més sudoració |

En algunes ocasions, les famílies, **amb els vostres comportaments i amb els comentaris** que feu durant els entrenaments, els partits o a casa, **podeu augmentar la pressió** sobre els infants sense adonar-vos-en i augmentar la seva ansietat.

Comentaris que cal evitar per reduir l'ansietat competitiva

- ★ «Si no guanyau la lliga, segur que l'any que ve renoven tot l'equip i us fan fora.»
- ★ «L'equip contrari era molt dolent, per això heu guanyat.»
- ★ «El que tens davant és l'enemic.»
- ★ «Com no espavilis, el teu company et llevarà el lloc i no seràs titular.»
- ★ «Cal posar-hi més ganes, si segueixes amb aquesta actitud et trauré de l'equip.»
- ★ «A ningú li donen un premi per competir i divertir-se, només el donen als millors, als que guanyen.»

Abans del partit els deis als infants el que han de fer, sense tenir en compte el que planifica o diu l'entrenador. La voluntat amb la qual ho feu pot ser bona, però interfereix en la tasca de l'entrenador amb l'equip i suposa una pressió innecessària.



Educar en valors a través de l'esport



Els vostres fills o familiars entrenen i juguen cada cap de setmana. Aquesta experiència té una gran influència sobre els seus comportaments, valors, actituds i les seves emocions, no solament en el terreny de joc sinó en la vida real.

La simple participació esportiva no pot considerar-se com una educació moral, la qual cosa és realment i únicament educativa. Són les condicions en què es poden fer aquestes pràctiques que permeten a l'esportista comprometre i mobilitzar les seves capacitats de tal manera que aquesta experiència organitzi i configuri el seu propi jo de manera positiva.

Es fa necessària una intervenció per a la promoció i el desenvolupament de **valors socials i ètics positius** que permetin aprofitar el marc privilegiat d'actuació social que suposa la pràctica de l'esport en les primeres etapes.

L'esport ha d'ajudar a transmetre valors de manera eficient, que formaran part de la personalitat dels infants, i els permetran enfrontar-se a la vida real amb bones eines.

Diferenciar el que està bé del que està malament, que els esportistes siguin capaços de prendre decisions difícils i que estiguin prou decidits a complir-les.

La vostra actitud és molt important en els entrenaments, durant la competició i després dels partits. Heu de mantenir sempre una actitud positiva i **animar independentment dels resultats**, ser constructius per poder oferir una bona experiència amb la finalitat d'educar en valors.

Alguns dels valors que tots desitgem inculcar són el següents:

- ✓ **L'honestetat:** que els infants acceptin i respectin les normes socials, tenir ètica.
- ✓ **El respecte:** als companys, rivals, àrbitres, entrenadors, graderia.
- ✓ **La solidaritat:** ajudar els altres sense esperar res a canvi.
- ✓ **L'esforç:** perseverar en el treball, fer el màxim esforç i ser constant.
- ✓ **La justícia:** equitat i honradesa, fer el que és raonable.
- ✓ **L'empatia:** ser capaços de posar-nos en el lloc d'una altra persona i entendre com se sent.
- ✓ **El treball en equip:** junts sumam més i millor.
- ✓ **L'esportivitat:** respecte a les normes de joc i a l'esperit esportiu, no fer paranyis ni intentar enganyar.

L'objectiu és **que aprenguin a ser responsables per ells mateixos** i incorporin estratègies que els permetin exercir el control sobre les seves vides.

Des dels clubs s'ha de promoure el sentiment de grup basat en l'acte-responsabilitat i preocupació pels altres com a base per fomentar els valors humans a través de l'esport.



Bibliografia

- BERMEJO, M., BORRÀS ROTGER, P. A., HACES-SOUTULLO, M. i PONSETI VERDAGUER, F. J. (2018). Is fair play losing value in grassroots sport? *Revista de psicologia del deporte*, 27(3), 0001-4.
- BUCETA, J. M. i FERNÁNDEZ, J. M. B. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Librería-Editorial Dykinson.
- CHENG, W., HARDY, L. i MARKLAND, D. (2009). Toward a three dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 271-278.
- GARCIA-MAS, A., PALOU, P., SMITH, R. E., PONSETI, X., ALMEIDA, P., LAMEIRAS, J., JIMÉNEZ R. i LEIVA, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de psicología del deporte*, 20(1).
- GIMENO, F. (2000). *Entrenando a padres y madres... Claves para una gestión eficaz de la relación con los padres y madres de jóvenes deportistas*. Saragossa: Departament de Cultura i Turisme del Govern d'Aragó.
- (2006). *Asesoramiento y formación con entrenadores y padres de deportistas jóvenes*. En J. GARCÉS, A. OLMEDILLA i P. JARA (coords.) *Psicología y Deporte*, 603-618.
- PONSETI VERDAGUER, F. J., CANTALLOPS, J., BORRÀS ROTGER, P. A. i GARCIA MAS, A. (2017). Does cheating and gamesmanship to be reconsidered regarding fair-play in grassroots sports?. *Revista de psicología del deporte*, 26(3), 0028-32.
- PULIDO SALAS, D., BORRÀS ROTGER, P. A. (dir.) i PONSETI VERDAGUER, F. J. (coord.) (2020). *Comportamientos e influencias parentales en el fútbol base. Efectos de una intervención socioeducativa con los padres*.
- SÁNCHEZ-ROMERO, E. I., PONSETI VERDAGUER, F. J., BORRÀS, P. A. i GARCIA-MAS, A. (2020). Systematic observation of the verbal behavior of families of youth athletes in grassroots and team sports. *International journal of environmental research and public health*, 17(4), 1286.
- SMOLL, F. i SMITH, R. E. (2009). *Claves para ser un entrenador excelente*. Madrid: INDE.
- WEIN, H. (2004). *Fútbol a la medida del niño vol. 1*. Madrid: Gymnos.
- (2007). *Developing youth football players*. Human Kinetics.



Sí

esportivitat - *deportividad*

respecte - *respeto*

justícia - *justicia*

honestetat - *honestidad*

responsabilitat - *responsabilidad*

empatia - *empatía*

solidaritat - *solidaridad*



enganyar - *engañar*

provocar - *provocar*

trampes - *trampas*

fingir - *fingir*

agredir - *agredir*

insultar - *insultar*

menysprear - *menospreciar*



No

