

TEMA N°14: (específic) Els esports. Concepte i classificacions. El esport com activitat educativa. Esports individuals i col·lectius presents a l'escola: aspectes tècnics i tàctics elementals, la seva didàctica

1. Resum

- Concepte de esport
- Classificacions dels esports
- El esport com activitat educativa
- Esports col·lectius
- Esports individuals

2. Concepte de esport

Els esports no han estat sempre com els considerem ara. En general han estat reflex de les característiques socials de la seva època.

Si bé en un principi els esports estaven relacionats amb els problemes de supervivència i defensa que vivia l'home primitiu, més tard van passar a ser demostracions de força i habilitat dels pobles.

No és fins el segle XIX que els canvis socials de la revolució industrial comporten la modificació de diferents esports tradicionals que acaben sent els esports col·lectius que tenim avui dia. La transmissió de valors i de normes de conducta és el principal repte dels clubs que apareixen i competeixen entre ells.

Avui dia el esport és absolutament popular i un gran motor econòmic impulsat pel mass-media.

El esport s'ha concebut moltes vegades com una activitat competitiva amb exercici físic, però avui dia no es poden obviar els aspectes lúdics i de salut lligats al esport.

3. Classificacions dels esports

Hi ha diferents classificacions segons sigui el paràmetre contemplat com a protagonista. Així si ens referim a l'esforç físic realitzat els esports poden ser: acíclics (força-velocitat i màxima intensitat), de resistència, d'equip, de combat, de proves múltiples.

Altres autors (Parlebas) els classifiquen segons el grau d'incertesa que es dona entre els diferents components del esport: sense incertesa, amb incertesa en el terreny de joc, amb incertesa en l'adversari i amb incertesa amb el company i l'adversari.

Altres classificacions diferencien entre esports individual, esports d'adversari i esports d'equip. Dintre d'aquest últim es pot diferenciar entre els que la forma de participar sobre el mòbil és alternativa en terrenys separats (tennis), alternativa en terreny comú (frontó) i simultània amb terreny compartit (bàsquet).

4. El esport com activitat educativa

El esport s'ha mundialitzat fent èmfasi en els aspectes competitiu i no pas en els lúdics i educatius, de fet hi ha un abisme entre els valors que es proclamen i els que es posen en pràctica.

Si volem que un esport sigui educatiu aquest ha de tenir:

- un caràcter obert, tothom ha de poder participar sense importar els nivells, edats, sexe o altres criteris.
- Buscar la millora de les habilitats motrius, de les capacitats cognitives, d'equilibri personal, de relació interpersonal i d'actuació i inserció social.
- Que els plantejaments no incideixin sobre el resultat de l'activitat, sinó sobre la seva intenció educativa.

Els mètodes seguits per iniciar els joves en el deport sovint han estat directius i fonamentats en la demostració i repetició allunyada dels interessos dels nois/es.

S'han d'utilitzar mètodes que treballin la imaginació, la iniciativa i la reflexió en l'adquisició dels coneixements.

S'ha de donar una òptica plural dels esports, que es doni una base que pugui servir per a tots i que després uns principis o altres es transfereixin a una o altra especialitat.

5. Deports col·lectius

Són esports on un equip de persones coopera entre elles i coordina les seves accions per desordenar la cooperació de l'equip oponent, més enllà de la suma de les accions individuals dels seus membres.

Els esports col·lectius tenen molts elements que es repeteixen en uns i altres.

- L'espai de joc sol estar sempre limitat i en qualsevol cas té subzones que modifiquen alguna conducta dels jugadors.
- El reglament es poden agrupar per àmbits: les que fan relació al terreny de joc o als elements necessaris; la composició dels equips, substitucions, quan es poden fer, etc, les regles que fan referència als espais especials i a la seva utilització, les referents a la durada del joc, les penalitzacions per incompliment de regles o per joc brut i les que fan referència a la utilització de material.
- L'estratègia o conducta que un jugador pot dur a terme segons sigui l'acció del joc. La tàctica serien les accions que es determinen d'antuvi per respondre a un tipus de situació.
- La comunicació motriu o llenguatge de signes, gestual, ... que serveix els jugadors per comunicar-se entre ells.
- La tècnica que forma les diferents accions del joc. Si bé depèn del reglament i espai de joc, també importa la tàctica utilitzada.

5.1. Didàctica

Per explicar tot allò que fa referència a l'**espai** en un joc s'ha de tenir cura de deixar clar tot el que fa referència a l'espai, els seus límits i la seva utilització. S'ha de procurar que els jugadors ocupin l'espai equilibradament, recolzant-se entre ells i sent molt conscients de quin és l'espai que proporcionarà més bons resultats ofensius i quin serà el que millorarà la defensa.

El reglament és un aspecte molt important a considerar des de la vessant pedagògica. En principi les regles han de ser simples, per anar complicant-se amb el desenvolupament dels nens.

Un col·lectiu amb bona **estratègia** serà el que és conscient a cada moment de quina és la situació del joc i sap quina és l'acció més oportuna. Per desenvolupar aquesta lectura del joc serà necessari no especialitzar als jugadors, evitar els sistemes de joc fins que els aprenentatges siguin molt avançats, potenciar les qualitats físiques i

tècniques dels jugadors i fer que els jugadors es mostrin actius, concentrats i amb un bon control individual i col·lectiu.

A l'inici de la formació és lògic que els jugadors es comuniquin verbalment entre ells, però aquesta haurà de anar evolucionant cap a la **comunicació** no verbal. Amb ella, els jugadors tindran informació de diferents paràmetres del joc (espais lliures, trajectòries, orientació sobre del terreny, ...).

Gràcies a la tècnica es poden desenvolupar les accions tàctiques i per tant ha d'anar lligada a aquesta. Per tant no es pot descontextualitzar, ni treballar parcialment, s'ha de treballar en moviment i saber diferenciar entre accions en defensa o atac, i dintre d'aquestes últimes, diferenciar les accions que du a terme el jugador amb pilota o el que no la té.

6. Deports individuals

Els esports individuals requereixen d'un gran domini tècnic per realitzar-se, això obliga a posar una bona base de fonaments que s'adaptaran a les característiques dels jugadors i no a un model basat en un jugador d'èlit.

Dintre de les activitats individuals trobem dos grans grups: les atlètiques i les realitzades en medi aquàtic.

A les **atlètiques** és molt important oferir una gran varietat de jocs i disciplines atlètiques. Primerament viscudes com activitats lúdiques per anar mica en mica fer èmfasi en els gestos tècnics. També serà molt important regular la intensitat dels esforços i adaptar-los al moment maduratiu de l'infant.

A les activitats **aquàtiques** és molt important fer una bona adaptació al medi. Es tindrà cura de que el primer contacte amb l'aigua sigui seguritzador i que es vagi progressant en aspectes com la flotabilitat, la propulsió, la respiració i l'equilibri.

Nona