

## UN BON MODEL D'ENTRENAMENT PER ALS NENS

Entrenar correctament suposa aconseguir un balanç entre la recerca de millores en el joc i mantenir una bona relació amb els nens. No tots els entrenadors fan bé ambdues coses, però és important intentar-ho.

Un bon principi a aplicar és: “**Primer els nens, després guanyar**”.

Un mètode de treball útil per aconseguir aquest balanç en una sessió d'entrenament és aquest model d'objectius:

CONCEPTE	ACCIÓ
Treball	Fonaments: Bot, tir, passada, defensa, rebot...
Autoritat	L'entrenador suggereix les tècniques i exercicis per a cada nivell de coneixements.
Recompensa	Premiar l'esforç i la millora en els exercicis realitzats.
Grup	Exercicis per parelles amb diferents capacitats.
Avaluació	Autoavaluació del progrés.
Temps	Basar-se en la millora individual. Els jugadors més hàbils són els que més progressen

Finalment, es poden construir unes excel·lents relacions amb els petits jugadors a partir de les directrius bàsiques següents:

### Per ajudar els nens a aprendre:

- SÍ:**
- Donar instruccions dient sempre QUÈ fer i COM fer-ho.
  - Ser clar i concís: utilitzar frases curtes.
  - Animar sempre.
- NO:**
- Premiar en excés: els nens distingeixen el premi autèntic del fals.
  - Ser sarcàstic o humiliar.

### Quan els nens ho fan bé:

- SÍ:**
- Felicitar-los immediatament tant per l'esforç com pel resultat.
- NO:**
- Considerar el seu esforç com una cosa absolutament lògica.

### Quan els nens fan errades:

- SÍ:**
- Animar-los immediatament.
  - Corregir-los de forma estimulant.
- NO:**
- Castigar o corregir de males maneres.
  - Fer servir comentaris de desaprovació.

### Davant d'un mal comportament dels nens:

- SÍ:**
- Deixar clar el què s'espera d'ells.
  - Posar èmfasi en que cadascú és una part important de l'equip.
  - Ser positius i animar a tothom.
- NO:**
- Criticar o amenaçar.
  - Utilitzar exercicis d'entrenament com a càstig físic.

# ESCOLA DE BÀSQUET



## Com Entrenar Bé a MINIBÀSQUET

*Filosofia, teoria i consells  
per als entrenadors*

**CIM**

Comitè Internacional del Minibàsquet

**FIBA**

Federació Internacional de Basquetbol

## LA FILOSOFIA DEL MINIBÀSQUET

El minibàsquet anteposa el benestar dels jugadors al resultat final. Assegura l'oportunitat de participar a tots els jugadors de l'equip i de desenvolupar les seves habilitats i divertir-se.

Hi ha una filosofia educativa profunda en el joc, clarament reflectida en les regles relatives al nombre de jugadors, substitucions, faltes, tirs lliures, i especialment a la conducta.

El minibàsquet és l'únic esport que fa servir l'experiència esportiva com a eina educativa específica. Aquest tríptic vol ajudar els entrenadors a comprendre i aconseguir aquest objectiu.

Ensenyarem minibàsquet d'una forma amistosa que permeti als nens divertir-se, aprendre sobre ells mateixos, desenvolupar habilitats i fer amics.

### **Esport i joc: Adults i nens**

**Per als adults, el joc** és quelcom diferent de la realitat, relaxant i que permet expressar la pròpia personalitat.

**L'esport** pot ser joc o treball professional.

**Per als nens, el joc** és una part de la realitat, voluntari, important per aprendre sobre ells mateixos i sobre els altres, és un mitjà per al seu propi desenvolupament, quelcom divertit però de veritat.

**L'esport** és una forma estructurada de joc.

*Per mantenir l'interès dels nens s'ha de fer de l'esport un joc. És important que es diverteixen.*

*Si es fa divertit per a tots es dona l'oportunitat a cadascú per desenvolupar les seves habilitats.*

## COMPETIR I ACONSEGUIR OBJECTIUS

A la competició, l'èxit i el fracàs poden ser mesurats per:

- a) La comparació amb els altres (competició).
- b) La millora de les pròpies habilitats, els èxits personals i el progrés.

La competició apareix quan uns nens es comparen amb uns altres. Els nens aprenen a ser competitius mitjançant la constant comparació amb els altres.

Malauradament, els que no surten ben parats de la comparació tendeixen a abandonar.

Utilitzar el progrés personal per a fixar objectius assolibles per tots els nens és una manera de mesurar l'obtenció d'èxits. Proporciona satisfacció i valor encara que es perdi, i dona ànims a tots per perseverar.

### **El què podem fer:**

- Donar sensació de recolzament i seguretat a tots els jugadors.
- Animar-los a avaluar el seu progrés mitjançant la comparació de les seves actuacions amb altres anteriors o amb l'obtenció dels seus propis objectius.
- Recompensar els nens per l'esforç realitzat i per la millora aconseguida.
- Utilitzar diferents nens per fer les demostracions.

### **El què no hem de fer:**

- Comparar uns jugadors amb els altres.
- Recompensar només per la seva capacitat.
- Competicions que no siguin equilibrades.

### **La consecució d'objectius:**

La manera que tenen els nens d'entendre l'èxit i el fracàs està relacionada amb allò que volen obtenir. Encara que per ells el més important és divertir-se, això pot significar coses diferents: realitzar una activitat nova i excitant, estar amb els amics, complaure altres persones (parens, entrenador...).

Als nens els agrada fer les coses on destaquen, però no els agrada fer aquelles coses per les que no tenen qualitats. Per a uns l'èxit significa guanyar uns altres (COMPETIR), mentre que per uns altres l'èxit és progrés (MILLORA PERSONAL).

Els nens per als qui l'èxit significa COMPETIR prefereixen guanyar fàcilment per poder mostrar la seva capacitat. Si tenen molta qualitat ho faran bé, però si no la tenen poden reaccionar malament davant del fracàs, mentir, fer trampes i abandonar.

Els nens per als qui l'èxit significa MILLORA PERSONAL busquen el progrés, són més persistents i són capaços de realitzar millors esforços davant les dificultats.

Els entrenadors poden influir en la forma en què els nens entenen la seva aptitud mitjançant la planificació correcta de les sessions d'entrenament.

### **És molt important:**

- Entendre la forma com cada nen avalua l'èxit i el fracàs.
- Ajudar-los a autoavaluar-se en funció de les seves actuacions i no per guanyar o perdre.
- Fixar objectius individuals i adaptats a la capacitat de cada nen i dir quan els assolixen.
- Ajudar a distingir entre capacitat i esforç.
- Donar oportunitats de practicar i jugar a tots.
- Ser realistes amb el què esperem de cada nen