

compta fins a tres i ...

Documentació

Dossier per a famílies

PROJECTE PROMOGUT PER:

Taula de l'educació física i l'esport en edat escolar de la ciutat de Barcelona

FORMADA PER:

Ajuntament de Barcelona, Generalitat de Catalunya, Diputació de Barcelona, Consell de l'esport escolar de Barcelona (CEEB), Consell Municipal escolar de Barcelona, Col·legi de Periodistes de Catalunya, Col·legi oficial de llicenciats en educació física de Catalunya (COPLEFC), Federació d'Associacions de mares i pares d'alumnes de Catalunya (FAPAC), Federació d'Associacions de mares i pares d'alumnes d'Ensenyament Secundari (FAPAES), Federació de Moviments de renovació pedagògica-Rosa Sensat, Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC), Unió de Federacions Esportives Catalanes (UFEC) i Universitat de Barcelona.

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:

Joan Carles Burriel; Jaume Casamort; Julio Castaño; Montse Ciuró; Xavier Chavarria; Joan Durà; Carmen Ercilla; Josep M^a Garcia; Abdon Llata; Carme Porta; Josep M^a Lluch; Pere Manuel; Josep Rovira; Wolfgang Simon; Javier Ventura.

COORDINACIÓ:

Antònia Cañellas (Direcció d'Esports de l'Ajuntament de Barcelona) i
Marta Carranza (Institut d'Educació de l'Ajuntament de Barcelona)

CONTINGUT DEL DOSSIER ELABORAT PER

Grup d'Estudis de Psicologia de l'Esport
Universitat Autònoma de Barcelona

Jaume Cruz

Mercè Boixadós

Miquel Torregrosa

Lourdes Valiente

PRÒLEG

Com a iniciativa sorgida amb motiu del procés de participació generat en el marc del **Congrés de l'educació física i l'esport en edat escolar** a la ciutat de Barcelona, totes les institucions i entitats signants proposem una campanya per la difusió **dels valors implícits en les activitats esportives en edat escolar**.

La importància dels beneficis de l'activitat física com a activitat que incideix favorablement en el desenvolupament físic i en la salut dels joves és un fet ja innegable. D'altra banda, les experiències del treball en equip, l'intercanvi constant de vivències, la superació personal i l'esforç individual i col·lectiu per a un objectiu comú, són alguns aspectes que donen a l'activitat esportiva un potencial incomparable en la difícil tasca que representa l'educació en valors.

"Volem que hi hagi menys agressivitat en l'esport i per això demanem que tots plegats aprenguem a controlar els impulsos i a respectar al màxim els companys"

"La família i els entrenadors han d'ajudar a crear un bon ambient d'amistat i respecte, i tant ells com nosaltres hem de respectar les opinions dels àrbitres ja que ells només fan la seva feina"

"Cal crear més normes de comportament per al públic."

Aquestes frases són algunes de les aportacions dels nois i noies mateixos expressades en el marc de la III Audiència Pública als nois i noies de la ciutat (1998), que ens ajuden a il·lustrar l'objectiu d'aquesta campanya.

Es pretén oferir a les famílies orientacions i recursos per actuar adequadament davant l'activitat esportiva dels seus fills i filles i, així donar un pas més per enfortir el compromís ciutadà que ens durà cap a un esport més educatiu.

PRESENTACIÓ

De vegades, els pares i mares deleguem la iniciació esportiva dels nostres fills en l'escola o en un club. Això no significa que els pares no tinguem unes funcions molt importants en l'educació esportiva dels fills. Aquest quadern ens recorda, en primer lloc, els objectius que hauria de tenir l'esport per a joves en edat escolar i les tasques que els pares i mares podem fer per ajudar a assolir aquests objectius. En segon lloc, fa unes recomanacions concretes relacionades amb la nostra actuació en les competicions, per tal que durant aquest procés de socialització per mitjà de l'esport els joves aprenguin uns comportaments i unes actituds d'esportivitat.

En el primer apartat del quadern, es descriuen els objectius i la filosofia de l'esport en edat escolar, que són diferents dels objectius de l'esport professional, més centrat en els resultats. *La filosofia de l'esport per a nens en edat escolar es podria resumir en una frase: l'esportista en primer lloc, el resultat en segon terme.*

En el segon apartat, es fa un repàs de les tasques que podem assumir els pares en els diferents moments de la pràctica esportiva dels nostres fills. Des d'afavorir aquesta pràctica esportiva fins a mostrar un grau d'interès i d'implicació adequat en les activitats esportives dels fills.

El tercer apartat dóna unes recomanacions concretes a les famílies per tal de transmetre els valors positius de la competició esportiva als nois i noies. L'objectiu bàsic d'aquest quadern és aconseguir la col·laboració de les famílies per evitar situacions desfavorables envers l'esportivitat i que es donen en algunes competicions, tal com es pot veure, per exemple, en la carta que els alumnes de l'escola Llor adrecen als seus pares i mares. (Vegeu l'Annex 2 d'aquest quadern.)

El quart apartat del quadern ens recorda que en la pràctica esportiva no solament s'aprenen destreses físiques, tècniques o tàctiques, sinó que l'esport també serveix per adquirir uns comportaments, unes actituds i uns valors determinats. Per això és important en el procés educatiu dels nostres fills.

Finalment, aquest document inclou dos annexos per fomentar la reflexió: 1) la declaració dels drets dels esportistes joves; i 2) la carta dels alumnes de l'escola Llor adreçada a les seves famílies.

OBJECTIUS I FILOSOFIA DE L'ESPORT EN EDAT ESCOLAR

«Reclamem una nova relació entre l'escola i l'esport. Cal establir vincles [...] que facin possible una influència mútua molt necessària per fer una escola més esportiva i un esport més educador.»

Conclusions del Congrés de l'Educació Física i l'Esport en Edat Escolar celebrat a la ciutat de Barcelona

L'esport per a nens en edat escolar ha d'aconseguir almenys quatre tipus diferents d'objectius:

Físics. Millorar la forma i la condició física dels nens per mitjà de l'exercici físic i la pràctica esportiva. Els objectius físics permetran desenvolupar i millorar les habilitats motores en general, i proporcionar unes actituds i uns hàbits que afavoreixin un estil de vida saludable al llarg de tota la vida de la persona.

Esportius. Aprendre, millorar i perfeccionar les aptituds tècniques i les destreses tàctiques que són pròpies de cada esport.

Psicològics. Aprendre a cooperar i competir amb esportivitat, a respectar els altres i les seves opinions, aprendre a respectar les regles. Els objectius psicològics també permeten desenvolupar la confiança en un mateix, i saber prendre solucions davant conflictes o dilemes.

Socials. Propiciar les ocasions de trobar-se amb els amics i fer noves amistats en l'entorn esportiu. Els objectius socials faciliten el treball en equip, cooperar i compartir, establir objectius, enfrontar-se a nous reptes i superar obstacles.

Molts d'aquests guanys personals seran útils no solament en l'àmbit esportiu, sinó en qualsevol aspecte de la vida de la persona.

En l'esport en edat escolar, cal que els nens es diverteixin i s'ho passin bé tant en els entrenaments com en les competicions. Per tant, si volem que els nens continuïn

practicant l'esport, cal assegurar-se que ho fan d'una manera que els resulta atractiva.

Aquests objectius de l'esport es poden aconseguir quan els tres elements principals del triangle esportiu de l'esport en edat escolar -pares, entrenadors i esportistes- compartim una mateixa filosofia de l'esport: **Guanyar no és el més important, en canvi sí que ho és esforçar-se per aconseguir-ho.** Per tant, l'èxit consisteix a esforçar-se al màxim per fer-ho tan bé com es pugui.

«Quan els jugadors surten a la pista, l'última cosa que els dic és que vull que tornin al final del partit amb la cara ben alta, i només hi ha una manera de fer-ho: esforçant-se al màxim en la tasca que cadascú ha de fer. A qui s'esforça al màxim no se li pot demanar més.» «Quan ho intenteu fer tan bé com podeu sempre sou guanyadors, encara que, de vegades, l'altre equip faci més punts.»

John Wooden, el mític entrenador universitari de basquetbol de la Universitat de Califòrnia - Los Angeles (UCLA), que va aconseguir deu lligues universitàries en dotze anys, defensava aquesta filosofia de l'esport.

FUNCIONS DE LES FAMÍLIES

1 Afavorir la participació dels fills i filles en la pràctica esportiva

En la societat actual, la pràctica de l'exercici físic i l'esport no sempre rep l'atenció que mereix. Les obligacions escolars i les facilitats que els nens tenen a casa (diferents cadenes de televisió, videojocs, Internet, etc.) no els deixen gaire temps lliure per fer activitats esportives o físiques. Davant d'aquesta realitat, els pares ens hem de plantejar l'esport com una de les activitats d'oci dels nostres fills i hem d'afavorir la pràctica esportiva de les maneres següents:

- ▶ **Informant-los sobre les diferents possibilitats de practicar esport o activitat física.**
- ▶ **Animant-los a fer esport, sense pressionar-los perquè en practiquin un de determinat.**
- ▶ **Actuant com a models que, tot i portar una vida, activa, practiquem algun tipus d'activitat esportiva.**

Hem de tenir en compte uns principis bàsics a l'hora d'ajudar els nostres fills a triar un esport: Cada nen és diferent, cada nen és important i cada esport té unes regles i unes cultures diferents.

Per tant, podem ajudar els nostres fills a triar l'esport tenint en compte els punts següents:

- ▶ **Les característiques del nen (condició física, coordinació, confiança en ell mateix, etc.).**
- ▶ **Les característiques de l'esport (individual, d'equip, de resistència, de precisió, recreatiu, competitiu, etc.).**
- ▶ **La formació i la qualitat educativa dels tècnics.**

A més a més, hem de tenir en compte, al començament de la temporada, que els requeriments de la pràctica esportiva del nostre fill pel que fa a temps, desplaçaments o diners no siguin incompatibles amb altres prioritats familiars.

Cal que els pares comprovem que els equips en els quals juguen els nostres fills són a les mans de tècnics pedagògicament qualificats i que tots els nens tenen l'oportunitat de participar en les competicions esportives.

Els programes esportius per a nens en edat escolar han de posar més èmfasi en la diversió i en l'esforç per fer-ho tan bé com es pugui que no pas en els resultats.

A l'hora d'escollir un programa esportiu per als nostres fills, cal tenir en compte els aspectes següents:

1. Tothom es pot apuntar al programa, independentment de les seves habilitats o del seu talent esportiu.
2. Tothom té l'oportunitat de participar i jugar.
3. L'aprenentatge de la tècnica i la diversió s'emfasitzen més que no pas els resultats.
4. Les competicions i el material s'adapten a l'edat dels nens.
5. Es valora l'esportivitat i el fair play.

Vetllar per una pràctica esportiva de qualitat

És molt important que els nostres fills puguin parlar amb nosaltres de les seves experiències esportives -positives i negatives- perquè això constitueix una prova més del nostre interès per les seves coses. Cal que els felicitem quan es produeix una millora en algun punt feble del seu joc, cal que els escoltem i els donem consells sobre les seves activitats esportives i, sobretot, cal que ens preocupem més per veure com ho passen fent esport que no pas pels resultats que n'obtenen. Aquest suport familiar dóna seguretat als nens per intentar nous reptes esportius i personals.

Tots els pares volem el millor per als nostres fills en tots els aspectes de la vida. L'esport no és una excepció, però, de vegades, algunes de les nostres actuacions poden empitjorar, involuntàriament, la qualitat de l'experiència esportiva dels nostres fills. Hauriem de vigilar el nostre comportament i evitar adoptar el paper dels tipus de pares següents:

Desinteressats.

Quan no reconeixem el valor de la pràctica esportiva en l'educació dels joves i ens caracteritzem per no assistir mai als entrenaments i les competicions dels nostres fills, ni ens interessem mai pels avanços que fan.

Sobreprotectors.

Quan patim excessivament amb els riscos de lesions que comporta l'esport que practiquen els nostres fills. De vegades, durant el joc, fem comentaris angoixats sobre alguna jugada o moviment que descentren els nostres fills.

Entrenadors auxiliars.

Quan, sobre la base del nostre coneixement de l'esport, contradïem les instruccions i les decisions dels tècnics entrenadors. Tenint en compte que els fills estan pendents dels nostres comentaris, sovint desorganitzem el joc de l'equip.

Cridaners.

Quan actuem en les competicions per a nens en edat escolar de la mateixa manera que quan assistim a una competició professional. Situats, habitualment, al darrere de la banqueta de l'equip del nostre fill, comencem a cridar i insultar els àrbitres, després ho fem amb els entrenadors i els jugadors de l'equip rival i, de vegades, acabem fent-ho amb els jugadors i els entrenador del nostre mateix equip.

Molt crítics.

Quan tenim objectius poc realistes respecte de la progressió esportiva dels fills. Per tant, som molt exigents i gairebé mai no estem satisfets amb l'actuació dels joves esportistes. Critiquem sovint les errades i valorem poques vegades els encerts. Sovint som una font d'estrès per als nostres fills, ja que acabem convertint els seus fracassos esportius en fracassos personals.

Aquesta classificació gairebé és de caricatura, i de segur que cap de nosaltres no se sent identificat amb cap d'aquestes categories. Malgrat tot, seria bo reflexionar sobre si, algunes vegades, ens comportem «una mica així».

Afortunadament, la major part dels pares mostrem un interès adequat per la participació esportiva dels nostres fills i ho manifestem de maneres com ara les següents:

- ▶ **Preguntant si s'ho passen bé fent esport.**
- ▶ **Escoltant amb atenció quan ens parlen de les seves experiències esportives i donant-los consells si ens en demanen.**
- ▶ **Donant-los ànim i suport quan ho necessiten.**

3 Promoure l'esportivitat, actuant com un model d'autocontrol

Els pares hem de pensar que els fills imiten el nostre comportament. Per tant, si perdem el control cridant els àrbitres o els jugadors de l'equip contrari en una competició, la tasca de l'entrenador, dels àrbitres i dels pares d'ensenyar el respecte a les regles i l'esportivitat amb els adversaris esdevindrà molt més difícil. Cal que recordem que un veritable esportista és el que respecta el reglament i les persones implicades en l'esport.

«Vosaltres em vau ensenyar a comportar-me formalment i a tenir bones maneres a qualsevol lloc i en qualsevol situació. Per aquesta raó, m'agradaria que ara no espatlléssiu allò que vaig aprendre de vosaltres [...]. »Penso que el futbol i el basquetbol són grans esports, però encara ho serien més si no hi haguessin discussions, renyines entre el públic o paraules malsonants adreçades a l'àrbitre, als entrenadors o a les entrenadores. Totes aquestes persones fan un gran esforç perquè els nens i les nenes tinguem la il·lusió de ser protagonistes en el terreny de joc. Sense la seva col·laboració, nosaltres perdriem l'interès per practicar l'esport.»

Carta dels alumnes de 6è de Primària
del Col·legi i Escola Esportiva Llor a les seves famílies

4 Col·laborar amb les tasques logístiques de l'escola o el club

A més a més d'assistir als entrenaments i les competicions dels nostres fills, els pares podem ajudar en diferents tasques logístiques: desplaçaments dels jugadors, organització d'activitats socials o de lleure per a l'equip, etc. Però, sobretot, els pares hem de donar sempre una imatge positiva de l'equip o l'escola que representem.