

# **Tema 1.**

# **CONCEPTE DE TÈCNICA, TÀCTICA I ESTRATÈGIA**

**Prof. José F. Guzmán**

## ÍNDEX

1. L'ENTRENAMENT
2. EL RENDIMENT ESPORTIU
  - 2.1. Condicions del rendiment
  - 2.2. El sistema de rendiment
  - 2.3. El caràcter holístic de l'estat de rendiment esportiu:  
Models de rendiment esportiu.
3. EL SISTEMA D'ENTRENAMENT: Adreça i regulació de l'entrenament
  - 3.1. Objectius directors superiors
  - 3.2. Càrrega d'entrenament
  - 3.3. Planificació de l'entrenament
  - 3.4. Principis generals de l'entrenament esportiu
4. LA TÈCNICA ESPORTIVA
  - 4.1. Problemàtica de la definició de tècnica i tàctica
  - 4.2. Característiques de la tècnica
5. LA TÀCTICA ESPORTIVA
  - 5.1. Problemàtica de la distinció entre estratègia i tàctica
  - 5.2. Característiques de l'estratègia
  - 5.3. Característiques de la tàctica

## 1. L'ENTRENAMENT ESPORTIU

### Definició

L'entrenament esportiu és un **procés pedagògic-educatiu** caracteritzat per l'**organització de l'exercici físic**, per tal d'**afavorir l'augment de la capacitat física, psíquica, tècnica i tàctica de l'atleta** amb la finalitat de **millorar i consolidar el rendiment** en la prova. (Vittori, 1983)

- **Procés pedagògic-educatiu**
- **exercici físic organitzat**
- **augment de la capacitat física, psíquica, tècnica i tàctica**
- **millora i consolidació del rendiment**



Exercici

Capacitats

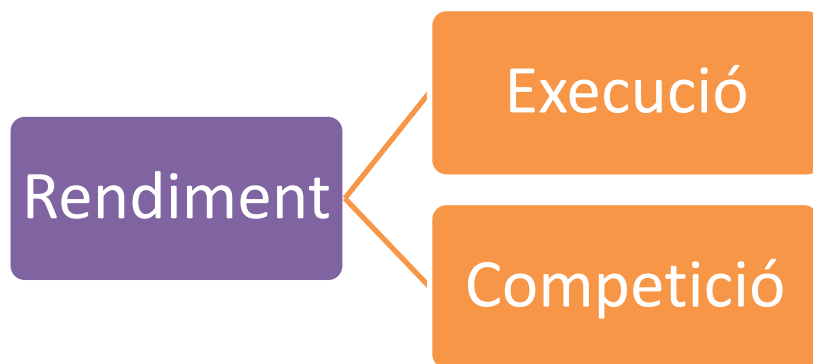
Rendiment

## 1. L'ENTRENAMENT ESPORTIU

### Objectiu

El rendiment esportiu pot tenir diverses interpretacions (Martin, Carl i Lehnertz, 2001):

- les **execucions** visibles de la persona
- els èxits individuals i d'equip **en la competició esportiva**



## 1. L'ENTRENAMENT ESPORTIU

### Tipus

L'entrenament pot tenir lloc en:

- **l'alta competició**
- **l'àmbit escolar**
- **el temps lliure** (amb competició o sense)
- **la salut i el manteniment**



## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Definició

**Martin, Carl i Lehnertz (2001)**

Defineixen el rendiment esportiu com el **resultat d'una activitat esportiva** que, especialment dins de l'esport de competició, cristal·litza en una **magnitud** atorgada a aquesta activitat motriu segons regles prèviament establertes.



## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Definició

#### Röblitz (1970): Quatre tipus de rendiment en l'esport de competició

- Rendiments que es mesuren segons l'espai, el temps, el pes, i són per tant **objectivables de forma absoluta** (p. ex. l'atletisme).
- Rendiments en una puntuació, **referits a una taula de puntuació** establerta amb anterioritat i otorgats per un tribunal (ex.: gimnàstica)
- Rendiments basats en **la superació d'un contrari**, que no són objectivables de forma absoluta (ex.: vela).
- Rendiments **d'impacte o blanc**, sobretot en l'àmbit dels jocs esportius.





## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Condicions del rendiment

Cal distingir entre variables de **condicions personals i no personals**.

#### Condicions personals

Són **variables del subjecte**, predeterminades i fixades per:

- La dotació **genètica**.
- Les influències de l'**ambient** a les quals s'ha estat sotmès.

La seua situació és en part modificable mitjançant l'entrenament.





## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Condicions del rendiment

#### Condicions personals

Les **condicions personals directament observables** sovint es classifiquen en **capacitats** relatives a la **condició física**, la **tècnica** de moviment i la **tàctica** esportiva.

Les **condicions personals indirectament observables** són relativament independents entre si; es diferencien en:

- Els diferents **sistemes de l'organisme** (neuronal, muscular, circulatori, motriu passiu...), que determinen la capacitat de rendiment corporal de l'individu.
- Els **estats psicològics**, responsables de la predisposició per al rendiment.

## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Condicions del rendiment

#### Condicions no personals

Les **condicions no personals** es poden distingir en les **socials i les materials** (Carl, 1983; Mechling, 1989).

- Les **condicions materials** exerceixen un influx directe sobre el rendiment esportiu assolible i no són susceptibles de ser influïdes per l'entrenament, però sí que són, en part, **modificables o aprofitables conscientment** (per exemple l'equipament esportiu utilitzat com ara raquetes, esquís, etc.)

## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Condicions del rendiment

#### Condicions no personals

Les **condicions socials** poden influir sobre el rendiment de forma directa o indirecta.

- 1. Influència directa:** les **indicacions tàctiques** aportades per l'entrenador en un temps mort o el suport que l'equip presta al seu cap de files durant una carrera ciclista.
- 2. Influència indirecta:** **suport** dels pares al seu fill esportista, disponibilitat d'entrenadors qualificats, suport econòmic als esportistes d'alta competició. Es tracta de condicions externes de l'entrenament que afavoreixen el rendiment.

## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### El sistema de rendiment

#### Estat de rendiment

**Nivell actual** (el que es té en cada moment) dels **components personals del rendiment**, que es mostra en el resultat d'una tasca (Martin, Carl i Lehnertz, 2001).

#### Sistema de rendiment

Aquell sistema o **model** que identifica les **variables** que determinen **l'estat de rendiment** esportiu en una modalitat esportiva (Martin, Carl i Lehnertz, 2001).

## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Models de rendiment esportiu

#### *Model motivació-habilitat (Vroom, 1964)*

#### **Habilitat (H):**

- Primera variable a tenir en compte en l'explicació del rendiment.
- Capacitat de completar eficaçment una tasca.
- El seu nivell depèn de les aptituds, els coneixements i les estratègies que la persona posseeix.

#### **La motivació (M):**

- El desig de complir la tasca, que es manifesta essencialment a través de l'esforç.

$$R = f(H, M)$$

## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Models de rendiment esportiu

*Model personalitat-contingut tècnic (Martin, Carl i Lehnertz, 2001)*

En el centre se situa la **personalitat** de l'esportista, que modifica els efectes de l'entrenament.

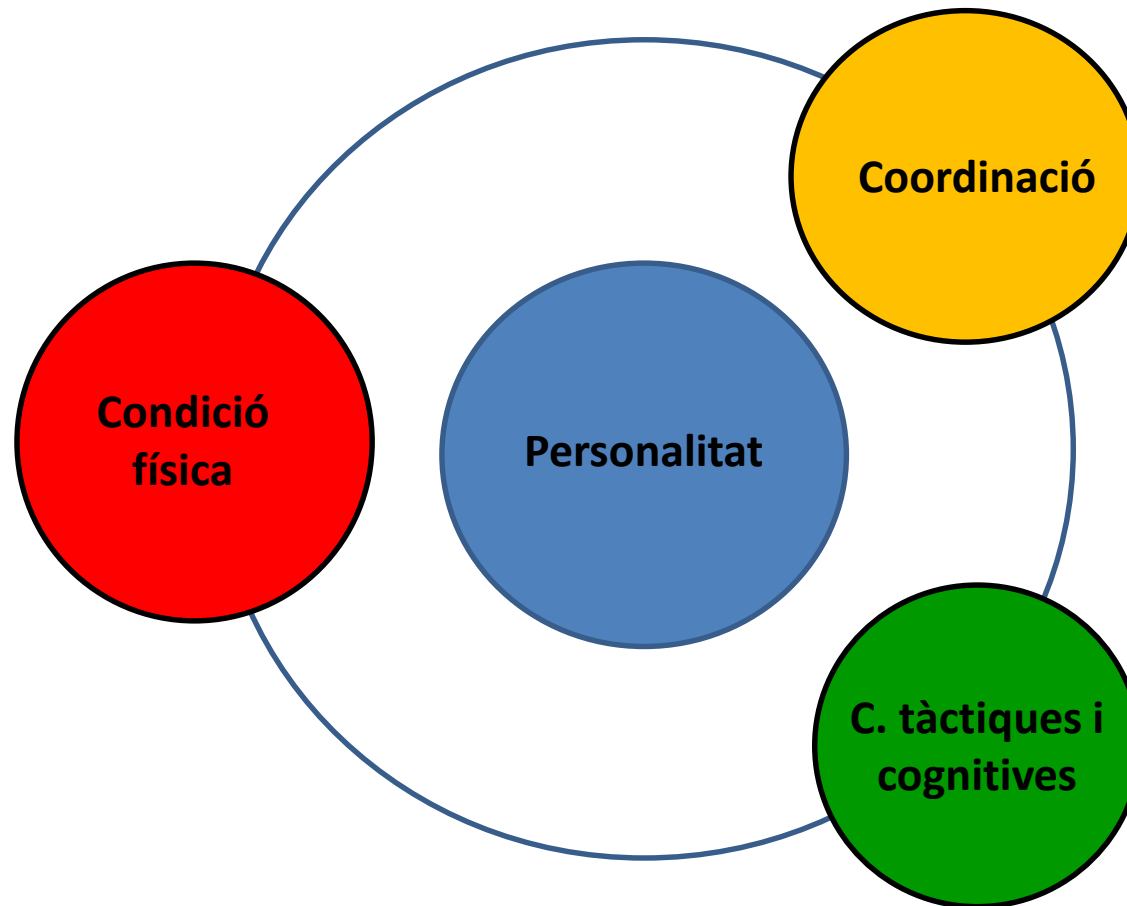
En el plànol tècnic de l'entrenament se situen tres grups de factors:

1. El desenvolupament de la **condició física**.
2. L'adquisició de la **coordinació**. Capacitats coordinatives i l'aprenentatge de les tècniques esportives.
3. L'adquisició de **capacitats tàctiques** i capacitats **cognitives**.

## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Models de rendiment esportiu

*Model personalitat-contingut tècnic (Martin, Carl i Lehnertz, 2001)*





## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Models de rendiment esportiu

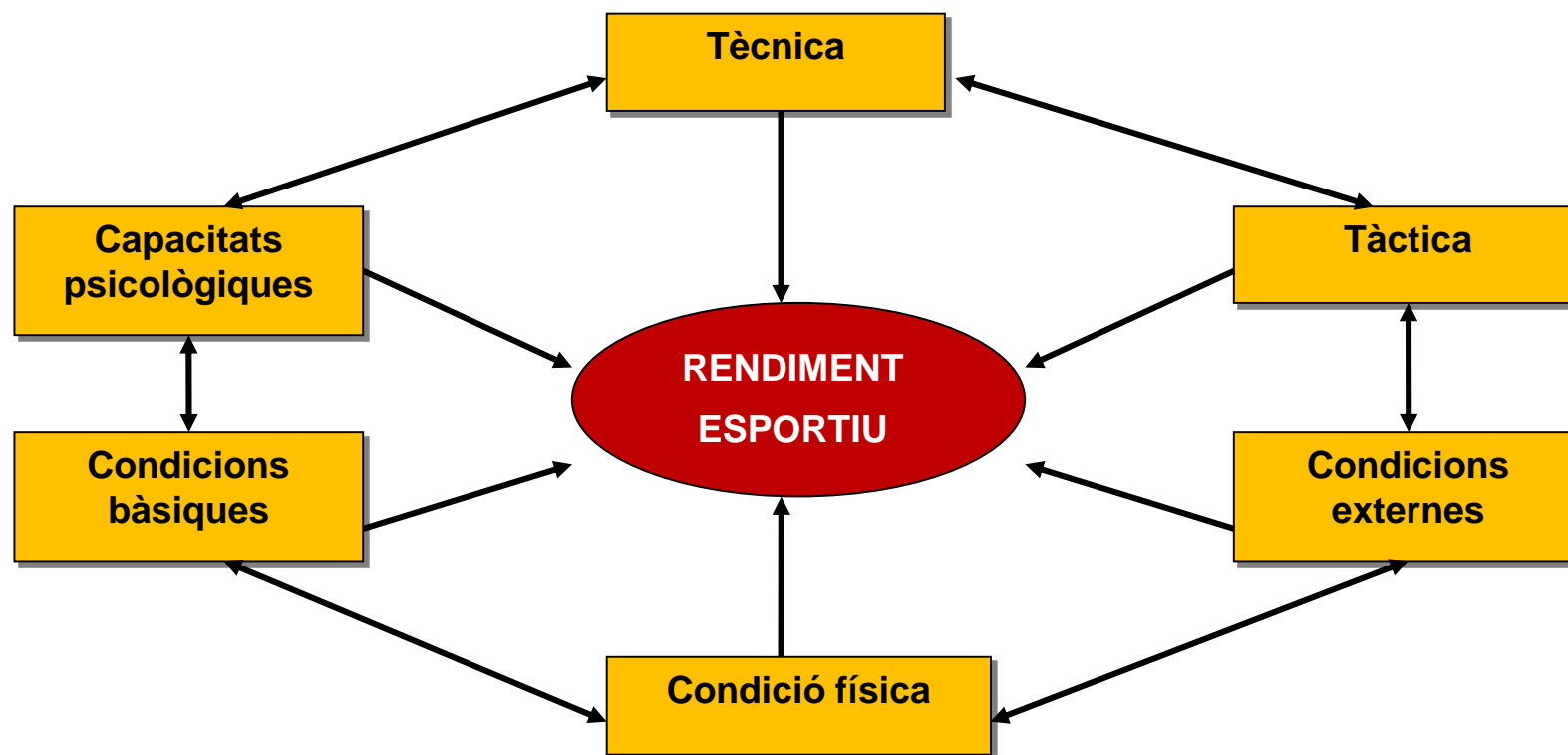
#### *Model de Grosser, Brüggermann i Zintl (1989)*

- **Condicions bàsiques:** equipament esportiu, característiques antropomètriques i morfològiques, nutrició, etc.
- **Tècnica:** capacitats coordinatives generals i habilitats motrius.
- **Condició física:** capacitats energètiques (força i resistència) i coordinatives (velocitat i flexibilitat).
- **Tàctica:** aplicació intel·ligent de la tècnica i l'organització de la conducta dels diferents membres de l'equip. Tàctica individual i col·lectiva.
- **Capacitats psicològiques:** Control de l'ansietat, motivació, concentració, autoconfiança, etc.
- **Condicions externes:** Variables de l'entorn, a les quals es pot adaptar. Horari de la competició o les característiques del camp.

## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Models de rendiment esportiu

*Model de Grosser, Brüggermann i Zintl (1989)*



## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Models de rendiment esportiu

*Model de ROET (Chambers, 1973; Fleishman, 1975; Fleishman y Quaintence, 1984)*

#### Tres grans categories de factors:

- Els factors **referents al practicant mateix** en el moment en què es compromet a realitzar la tasca (morfologia, habilitat, aptitud, personalitat, motivació).
- Els factors **relatius al context** en el qual es desenvolupa l'activitat. Són externs a la tasca i al practicant (ambient, condicions de pràctica, context d'avaluació o competitiu, etc.)
- Els factors **referits a les característiques intrínseques de la tasca** que cal complir i respecte de la qual s'avalua el rendiment obtingut.

## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Models de rendiment esportiu

*Model de ROET : (Chambers, 1973; Fleishman, 1975; Fleishman y Quaintence, 1984)*

COMPONENTS DE LA VARIÀNCIA	RENDIMENT	ORGANISME	ENTORN	TASCA
Classes de variables	Mesura del rendiment	Característiques del practicant	Característiques del context	Característiques de la tasca
Variables	Precisió Distància Temps Pes	Nivell en les aptituds Nivell d'habilitat percebuda Motivació Personalitat Característiques morfològiques Representacions	Ambient Condicions de la pràctica Context d'avaluació Context competitiu	Incertesa espacial Incertesa temporal Duració Naturalesa de l'objectiu a assolir
<b><i>R-Rendiment = f (O-Organisme, E-Entorn, T-Tasca)</i></b>				

## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Models de rendiment esportiu

*Prolongació teòrica del Model de ROET (Famose, 1999)*

COMPONENTS DE LA VARIÀNCIA	RENDIMENT	ORGANISME	ENTORN	TASCA
Classes de variables	Mesura del rendiment	Característiques del practicant	Característiques del context	Característiques de la tasca
Variables	Precisió Distància Temps Pes	Nivell en les aptituds Nivell d'habilitat percebuda Motivació Personalitat Característiques morfològiques Representacions	Ambient Condicions de la pràctica Context d'avaluació Context competitiu	Incertesa espacial Incertesa temporal Duració Naturalesa de l'objectiu a assolir

## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Models de rendiment esportiu

*Prolongació teòrica del Model de ROET (Famose, 1999)*

Aprofundeix en les **característiques del practicant** que poden determinar el rendiment esportiu.

Es basa en dues teories psicosocials:

- **la teoria de la autoeficàcia** (Bandura, 1987)
- **la teoria de les metes d'assoliment**  
(Nicholls, 1984, 1989, 1992)



Considera l'existència de tres factors rellevants:

- **els objectius d'assoliment**
- **les expectatives de rendiment**
- **les valències**

## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Models de rendiment esportiu

*Prolongació teòrica del Model de ROET (Famose, 1999)*

#### Els objectius d'assoliment

Cal distingir entre dos tipus d'objectius diferents:

- **Objectius de tasca o mestria:** Relatius al domini de les exigències que presenta la tasca per poder-la realitzar.
- **Objectius d'ego i rendiment:** Es refereixen al nivell futur de rendiment competitiu que el practicant desitja aconseguir en la tasca.

**Orientació motivacional** del subjecte en relació amb el desig de mostrar-se com a superior als altres i el desig de millorar en la tasca.



## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Models de rendiment esportiu

*Prolongació teòrica del Model de ROET (Famose, 1999)*

#### Les expectatives de rendiment

N'hi ha dos tipus:

- Les **expectatives de resultats** són les probabilitats subjectives d'èxit o fracàs competitiu.
- Les **expectatives d'autoeficàcia** són les probabilitats subjectives d'execució de les habilitats de l'esport.

**La valència.** Valoració de manera anticipada de les conseqüències que es poden derivar del nivell de rendiment aconseguit.

## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Models de rendiment esportiu

*Prolongació teòrica del Model de ROET (Famose, 1999)*



Influència **positiva** directa sobre l'esforç i el **rendiment**

## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Models de rendiment esportiu

*Model sistèmic de rendiment en els esports col·lectius (Hohmann i Brack, 1983)*

El **rendiment** en el joc ha de ser valorat d'una **manera àmplia i multidimensional** de manera que es consideren el comportament grupal dels jugadors i les actuacions col·lectives de l'equip com a tal.

La prestació d'un equip en la competició és el resultat de:

Les **accions de joc** → **Primer nivell de concreció**

La **capacitat de joc dels jugadors** → **Segon nivell de concreció**

Els **factors psicològics** → **Tercer nivell de concreció**

Els **factors externs**

## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Models de rendiment esportiu

*Model sistèmic de rendiment en els esports col·lectius (Hohmann i Brack, 1983)*

Influència en el joc	
Accions de joc	
Accions positives	Accions negatives

Primer  
nivell de  
concreció

Capacitat de joc		
Condicció	Tàctica	Tècnica
Capacitats condicionals i coordinatives	Habilitats tàctiques	Habilitats tecnicomotrius

Segon  
nivell de  
concreció

## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Models de rendiment esportiu

*Model sistèmic de rendiment en els esports col·lectius (Hohmann i Brack, 1983)*

Factors psicomorals-volitius		
Factor físics	Factors socials	Factors sensitivocognitius
Característiques anatomicobiològiques  Capacitats fisiològiques	Capacitats de: Comunicació i cooperació, simpatia, relacions amb els jugadors, amb l'entrenador, amb els espectadors, disciplina tàctica	Capacitats sensorials, cognitives-intel·lectuals, anticipació, agilitat mental, concentració, distribució, combinació, visió de joc, coneixements tàctics

Tercer nivell de concreció

## 2. EL RENDIMENT ESPORTIU

### Models de rendiment esportiu

*Model sistèmic de rendiment en els esports col·lectius (Hohmann i Brack, 1983)*

<b>Factors externs</b>	
Entorn de joc	Camp interior de joc
Socioeconòmics, històrics, aspectes polítics	Comportament del rival, decisiones arbitrals, desenvolupament del joc, comportament del públic

### 3. EL SISTEMA D'ENTRENAMENT

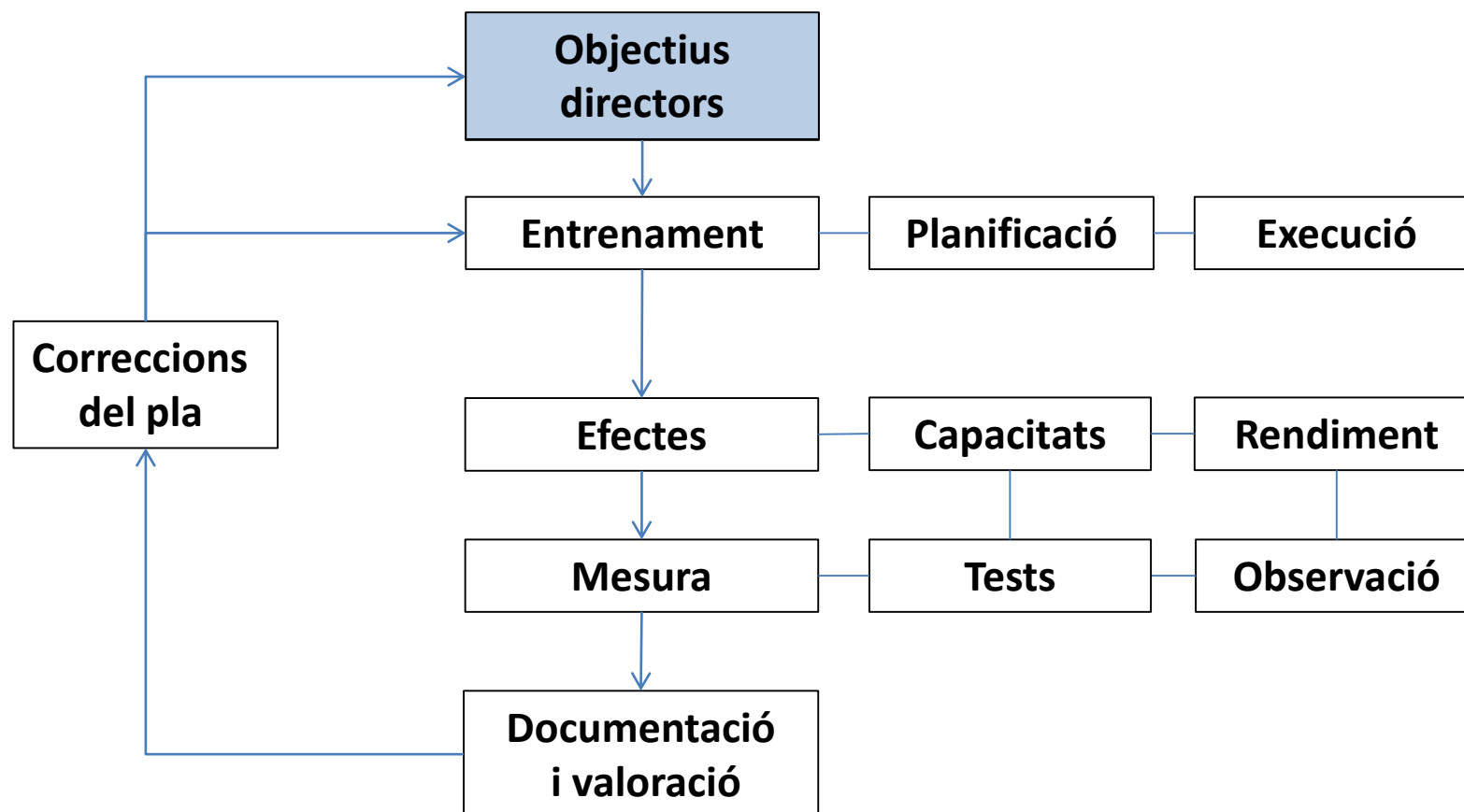
#### Direcció i regulació de l'entrenament

- L'entrenament es planifica i es du a terme d'acord amb els seus **objectius directors**.
- Els **efectes** que en resulten s'**observen** i es **diagnostiquen**; el que ja s'ha realitzat es **documenta** i es **valora**.
- Els resultats, tant de les observacions sobre el rendiment com de les valoracions de l'entrenament, s'utilitzen de nou retroactivament, de manera que es pugui **corregir el pla** i amb això la **realització de l'entrenament** d'acord amb els objectius establerts.



### 3. EL SISTEMA D'ENTRENAMENT

#### Direcció i regulació de l'entrenament



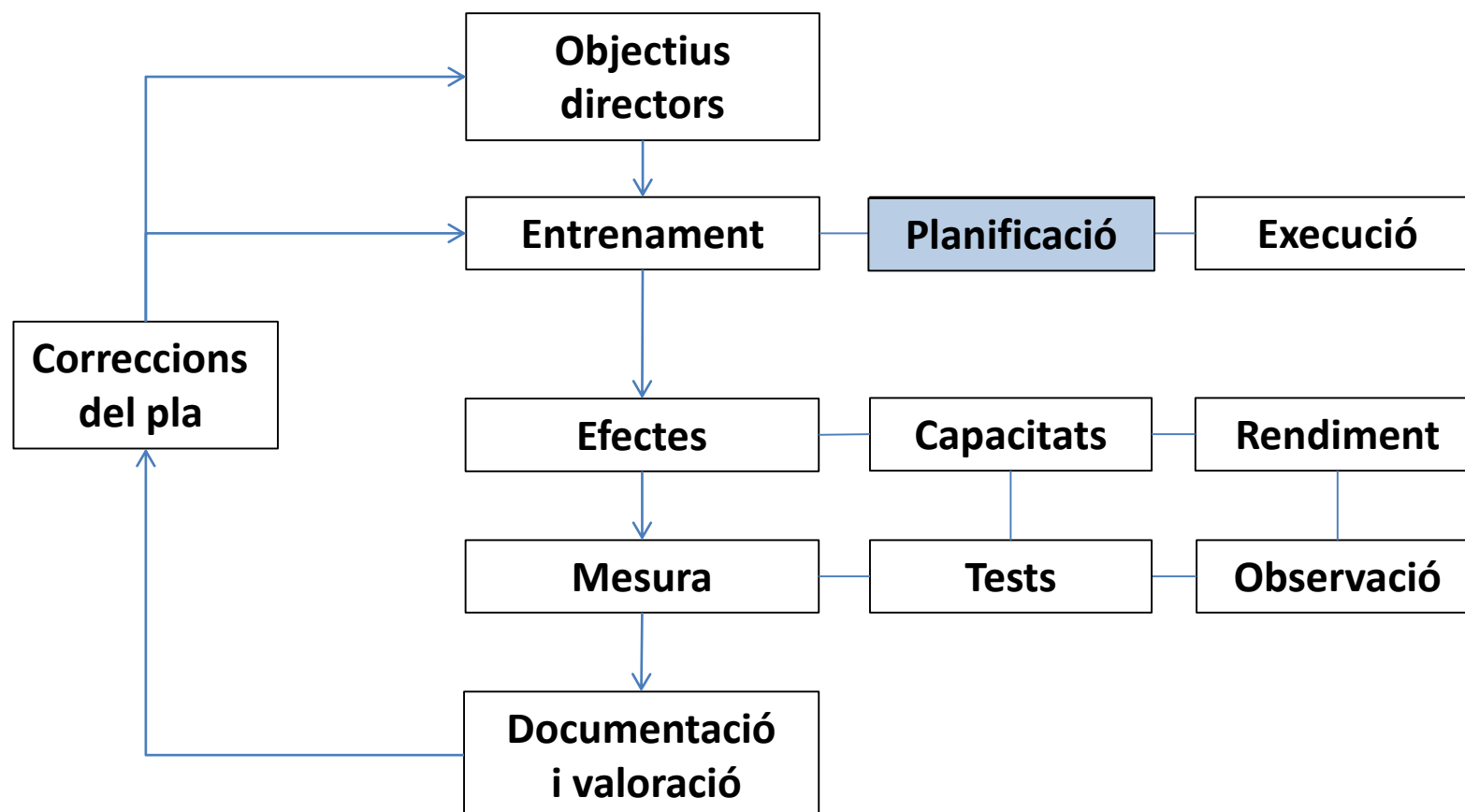
### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Objectius directius superiors

1. L'obtenció d'un **determinat estat de rendiment esportiu**
2. Components aïllats (**factors influents**) d'aquest estat
3. La consecució **d'èxits esportius**

### 3. EL SISTEMA D'ENTRENAMENT

#### Direcció i regulació de l'entrenament

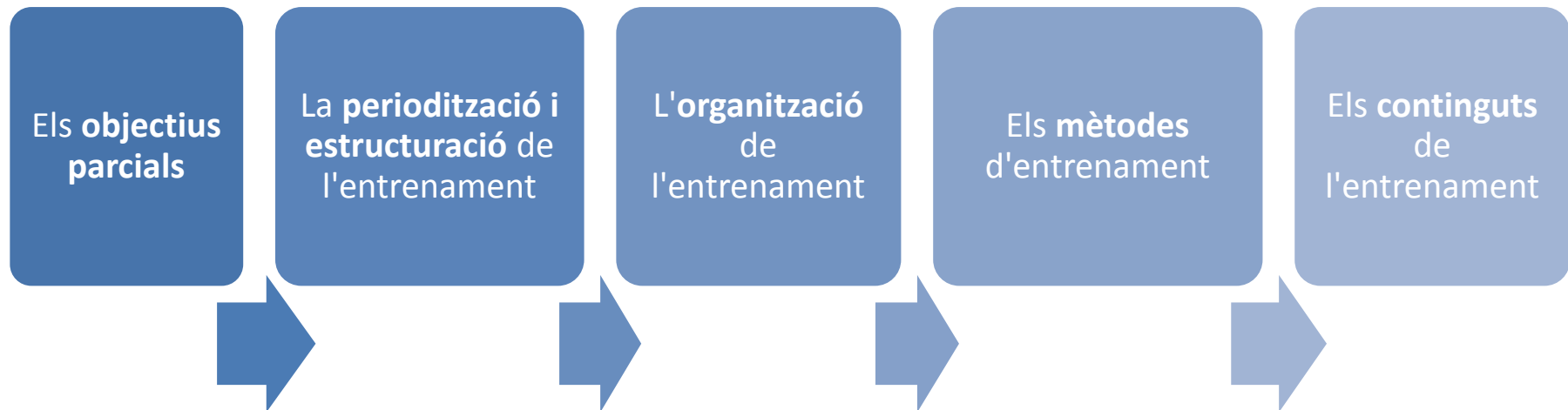


### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### La planificació de l'entrenament

Martin, Carl i Lehnertz (2001): **Anticipació mental del programa d'entrenament.**

Engloba aspectes com:



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### La planificació de l'entrenament

##### Els objectius parcials

Es poden referir a **aspectes complexos** del rendiment esportiu o a components **aïllats** d'aquest rendiment, a un **aprenentatge motriu** relativament aïllat o a **adaptacions funcionals** de l'organisme.

Diferents tipus d'entrenament en funció d'aquesta orientació:

- entrenament **tècnic**
- entrenament **de la condició física**
- entrenament **tàctic**
- entrenament **en destreses psicològiques**
- entrenament **complex o proper a la competició**

### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### La planificació de l'entrenament

##### Periodització i estructuració de l'entrenament

**Periodització de l'entrenament:** Lapses o espais de temps establerts per a la consecució dels objectius parcials. Importància a l'hora de planificar la pràctica i dosar les càrregues d'entrenament.

**Estructuració de l'entrenament:** Consisteix en la **divisió** del procés en **cicles** de diferent durada i amb uns objectius, ja siguin únics i específics o bé repetits cíclicament.

Es refereixen a:

- Etapes successives de diversos anys.
- Temporada anual: **Macrocicles**.
- Períodes d'entrenament de diversos mesos: **Mesocicles**.
- Seccions setmanals: **Microcicles**.

### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### La planificació de l'entrenament

#### Organització de l'entrenament

Les mesures organitzatives tenen lloc en tres àmbits:

- **L'execució de l'entrenament:** Accés a les instal·lacions, configuració del grup d'entrenament, disponibilitat d'entrenadors i preparadors i material d'entrenament.
- **Els mitjans auxiliars:** Instrumental per al diagnòstic del rendiment, aparells per al control de l'entrenament i observació de la competició i esquemes per avaluar l'entrenament i la competició.
- **La cerca i selecció de talents:** Calendari per a processos de cerca i selecció, acords amb socis col·laboradors com escoles o associacions esportives.



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### La planificació de l'entrenament

##### Mètodes d'entrenament

- Afecten el “**com**” de l'entrenament.
- Són **procediments** planificats de transmissió i configuració de continguts, dins d'unes formes d'entrenament dirigides a un objectiu (Martin, Carl i Lehnertz, 2001).

### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### La planificació de l'entrenament

#### Mètodes d'entrenament

- Pertany a la metodologia la **forma en què els entrenadors:**
  - “Ensenyen” els seus esportistes.
  - Elaboren continguts per a la seua transmissió.
  - Personalitzen el dosatge de les càrregues.
  - Controlen seqüències motrius.
  - Corregeixen i implanten procediments de retroalimentació.
  - Utilitzen mitjans de comunicació.
  - Avaluen els rendiments obtinguts.

### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### La planificació de l'entrenament

##### Continguts de l'entrenament

- Afecten el “**què**” de l'entrenament.
- Carl i Kayser (1983) i Martin, Carl i Lehnertz (2001) els defineixen com **les activitats** que es realitzen durant l'entrenament per aconseguir els objectius de l'entrenament.
- Són:
  - formes d'exercicis
  - tasques cognitives
  - competicions secundàries i de control

### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### La planificació de l'entrenament

#### Càrrega d'entrenament

- Afecta el “**quant**” de l'entrenament.
- Tschiene (1984) → La càrrega:
  - És la **quantificació de les accions voluntàries** (càrregues de treball), realitzades amb una finalitat determinada que es duen a terme en l'entrenament i les competicions.
  - És una **categoria central de l'entrenament** → (lesions, **motivació...**).
  - Prepara l'esportista per afrontar els **requisits físics, intel·lectuals i psíquics** de la competició.

### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### La planificació de l'entrenament

#### Càrrega d'entrenament

**Magnituds de les càrregues** (Carl, 1983; Werchoscanski, 1988).

- **Magnituds de descripció qualitativa:** contingut i grau de dificultat de les tècniques i tàctiques esportives.
- **Magnituds de descripció quantitativa:** fan relació a l'àmbit, intensitat, durada i densitat de la càrrega.
  - **Freqüència** de l'entrenament setmanal
  - **durada** de l'entrenament (per sessió o dins d'un cicle)
  - dosatge de l'**exigència d'esforç** en la sessió d'entrenament

### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### La planificació de l'entrenament

#### Càrrega d'entrenament

#### Dosatge de l'exigència d'esforç en la sessió d'entrenament

**Intensitat:** grau d'exigència en què és executada la càrrega

**Volum:** és el factor quantitatiu de la càrrega, es dona en temps, distància, repeticions, etc.

**Densitat:** temps de recuperació

Frecuencia cardiaca

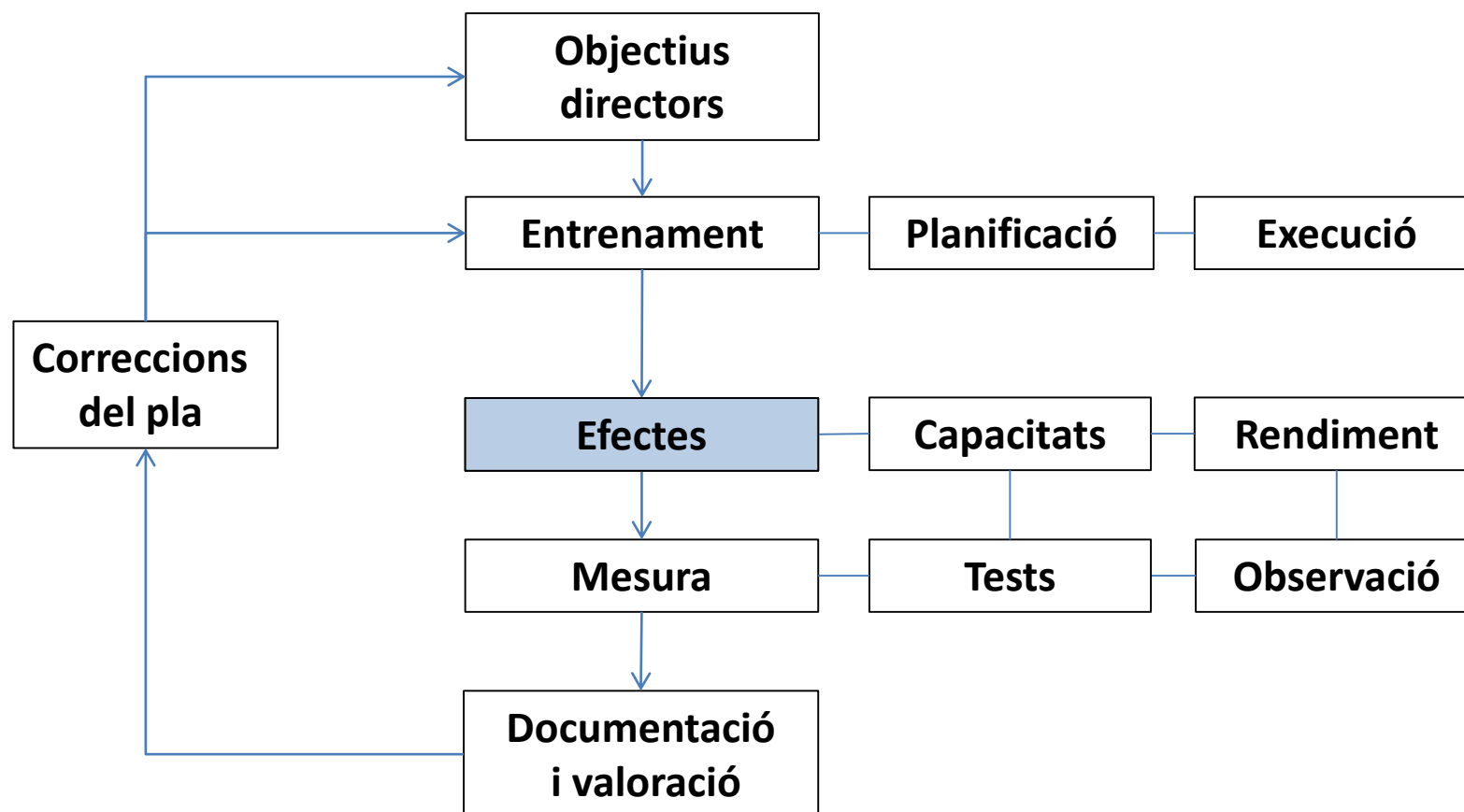
Close



**Quina relació existeix entre volum e intensitat?**

### 3. EL SISTEMA D'ENTRENAMENT

#### Direcció i regulació de l'entrenament



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Efectes de l'entrenament

#### Tipus d'efectes d'entrenament

1. **Efectes immediats** (apareixen en la mateixa sessió)
2. **Efectes retardats** (es produeixen passades diverses sessions)
3. **Efectes acumulats** (es produeixen després d'un temps llarg)



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Efectes de l'entrenament

Cal que s'ajusten a:

- **Les característiques psicofisiològiques dels esportistes.** Cal tenir en compte que encara que vagen dirigides a una sola faceta del rendiment, **modifiquen tot el complex psicofísic de la persona** i afecten la seua salut i situació emocional.
- **La diferència entre els objectius que es pretenen aconseguir i l'estat de rendiment individual ja aconseguit.**
- **Les limitacions del context.** Tant material com de suport social i afectiu de l'esportista.

## PRINCIPIS D'ENTRENAMENT

### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

**Principis  
pedagògics de  
l'entrenament**

Entrenament com  
un procés educatiu

Pretén fomentar el desenvolupament de totes les potencialitats de l'ésser humà.

**Principis per a  
l'organització i  
planificació de  
l'entrenament**

Entrenament com un  
procés organitzat i  
planificat

Pretén racionalitzar el procés de recerca del rendiment esportiu al llarg del temps.

**Principis per a  
l'estructuració  
metodològica i de  
continguts de  
l'entrenament**









Entrenament com un  
procés eficient

Pretén que el treball realitzat siga el més beneficiós per al rendiment, de la forma més ràpida possible.

### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

##### Principis pedagògics de l'entrenament

1. Principi del **condicionament social** de les decisions sobre l'activitat 
2. Principi de la **primacia de l'evolució personal** sobre l'evolució del rendiment esportiu 
3. Principi de la **racionalitat** de l'activitat d'entrenament 
4. Principi del manteniment i reforçament de la **salut** 
5. Principi de l'orientació de les tasques d'entrenament cap a les **necessitats i els interessos** dels esportistes 
6. Principi de l'**adequació** de l'activitat a l'edat evolutiva 
7. Principi de l'augment de la pròpia **responsabilitat** dels esportistes 
8. Principi de la **presentació clara de les decisions** sobre l'activitat 



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis pedagògics de l'entrenament

- 1. Principi del condicionament social de les decisions sobre l'activitat.** A l'hora de prendre decisions sobre les activitats a realitzar cal tenir en compte les normes socials vigents per al conjunt de la societat.

#### **Exemple:**

- Horaris considerats «normals» per la societat



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis pedagògics de l'entrenament

- 2. Principi de la primacia de l'evolució personal sobre l'evolució del rendiment esportiu.** Les decisions sobre l'activitat esportiva han d'estar en harmonia amb els objectius de desenvolupament equilibrat de la personalitat.

#### **Exemple:**

- Primar la llibertat personal de l'esportista sobre els nostres propis interessos com a entrenadors.



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis pedagògics de l'entrenament

- 3. Principi de la racionalitat de l'activitat d'entrenament.** L'activitat i els seus condicionaments contextuals han de mantenir-se sempre en el plànol de la consciència.

#### **Exemple:**

- Saber sempre el que es pretén aconseguir en cada sessió i per a què serveix cada exercici, així com les limitacions que poden ser-hi presents: cansament...



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis pedagògics de l'entrenament

- 4. Principi del manteniment i reforçament de la salut.** Les decisions s'han de prendre de manera que no comporten perills per a la salut dels esportistes.

#### **Exemple:**

- Evitar exercicis que suposen un excessiu risc de lesió.



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis pedagògics de l'entrenament

- 5. Principi de l'orientació de les tasques d'entrenament cap a les necessitats i els interessos dels esportistes.** L'activitat s'ha d'orientar a les necessitats i interessos dels esportistes.

#### **Exemple:**

- Plantejar activitats que sapiguem que agraden als esportistes, sobre tot quan requerim per part d'ells un alt grau d'esforç o d'atenció.
- Plantejar activitats per a millorar els punts dèbils de l'esportista observats en el rendiment esportiu.





### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis pedagògics de l'entrenament

**6. Principi de l'adequació de l'activitat a l'edat evolutiva.** Les decisions sobre l'activitat han d'orientar-se segons el desenvolupament individual de qui s'entrena.

**Exemple:**

- Evitar impactes o càrregues massa grans abans que no s'ossifique el cartílag de creixement dels esportistes.



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis pedagògics de l'entrenament

- 7. Principi de l'augment de la pròpia responsabilitat dels esportistes.**  
Les decisions sobre l'activitat han d'aplicar-se de manera que fomenten cada vegada més la pròpia responsabilitat dels esportistes.

**Exemple:**

- Delegar en els esportistes mateixos la tasca de les primeres activitats de l'escalfament o el treball de flexibilitat.



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis pedagògics de l'entrenament

**8. Principi de la presentació clara de les decisions sobre l'activitat.** Als esportistes cal explicar-los el perquè de les activitats que faran de forma clara i transparent.










#### **Exemple:**

- Explicar als esportistes per què han de millorar un determinat aspecte tècnico-tàctic i que per això faran una activitat determinada.

### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

##### Principis per a l'organització i planificació de l'entrenament

1. Principi de la **mútua sintonia** de les decisions sobre l'entrenament 
2. Principi de l'**eficàcia** 
3. Principi de la **planificació** 
4. Principi de l'**especificitat** 
5. Principi de l'**harmonització** entre l'evolució del rendiment general i l'específic 
6. Principi de l'**especialització progressiva** de les càrregues d'entrenament 
7. Principi de la **individualització** 
8. Principi de la **direcció i regulació permanents** de l'entrenament  

### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis per a l'organització i planificació de l'entrenament

##### 1. Principi de la mútua sintonia de les decisions sobre l'entrenament.

Els objectius plantejats i les tasques proposades han d'anar en la mateixa direcció, així com unes tasques i altres, de forma que “sumen” en la mateixa direcció.

##### Exemple:

- Si volem millorar la possessió del baló cal treballar els mitjans tècnico-tàctics que ajuden a fer-ho com la conducció o el driblatge i la passada.
- Una tasca amb una demanda física alta pot ser negativa per a una altra feta després d'una exigència alta de precisió.



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis per a l'organització i planificació de l'entrenament

**2. Principi de l'eficàcia.** L'activitat esportiva ha de perseguir sempre el major grau d'eficàcia possible per a la consecució dels objectius de rendiment plantejats.

**Exemple:**

- Si pretenem millorar el contraatac en un equip, què es el que cal treballar en funció de les capacitats físiques i el nivell tècnico-tàctic?



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis per a l'organització i planificació de l'entrenament

**3. Principi de la planificació.** Els processos a llarg termini, han de subdividir-se en etapes de diversos anys relativament independents unides unes a altres. Per a cadascuna d'aquestes etapes cal plantejar objectius, continguts i metodologies específics.

#### **Exemple:**

- Un club cal que determine com dur a terme el procés de formació esportiva dels seus jugadors, indicant-ne els objectius, etc. a assolir en cadascuna de les categories.



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis per a l'organització i planificació de l'entrenament

**4. Principi de l'especificitat.** Els processos d'entrenament han de dirigir-se sempre a objectius concrets, establerts en funció dels esportistes i equip, amb algun atractiu, i que es poden aconseguir en períodes de temps abastables.

#### Exemple:

- Els objectius que l'entrenador es planteja aconseguir per a una temporada han d'estar ajustats a les possibilitats reals i cal que els jugadors n'entenguin la importància.





### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis per a l'organització i planificació de l'entrenament

**5. Principi de l'harmonització entre l'evolució del rendiment general i l'específic.** En totes les etapes evolutives s'ha de mantenir una relació harmònica entre els mitjans d'entrenament generals i els específics de cada modalitat esportiva, d'acord amb els objectius de cada moment. S'assegura la capacitat de rendiment tant general com específica de la modalitat (Bauersfeldt, 1979).

#### **Exemple:**

- Cal que les capacitats físiques i coordinatives, i tècnico-tàctiques es treballen de forma harmònica.



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis per a l'organització i planificació de l'entrenament

**6. Principi de l'especialització progressiva de les càrregues d'entrenament.** Es fa necessària una especialització creixent en els continguts i en els mètodes d'entrenament.

#### **Exemple:**

- En handbol cal treballar els fonaments del llançament i després el llançament des de les diferents posicions específiques.



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis per a l'organització i planificació de l'entrenament

**7. Principi de la individualització.** Per a aconseguir els majors rendiments individuals possibles, l'entrenament ha d'ajustar-se a les característiques individuals de l'esportista i dirigir-se cada vegada més a treballar els punts forts de l'esportista.

#### **Exemple:**

- Si un tennista és alt, cal millorar el servei perquè l'altura li dona avantatge.



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis per a l'organització i planificació de l'entrenament

**8. Principi de la direcció i regulació permanents de l'entrenament.** Les decisions preses s'han d'adequar contínuament als objectius, sobre la base de comparacions constants (diagnòstic de rendiment) entre l'estat de rendiment planificat amb antelació i l'aconseguit realment.

#### **Exemple:**











- Si un objectiu de rendiment tècnico-tàctic no s'ha assolit a un nivell acceptable, no té sentit plantejar-se un altre de nou que es base en la consecució del primer.



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis per a l'estructuració metodològica i de continguts de l'entrenament

1. Principi **globalitzador** entre els continguts condicionals, tècnico-tàctics i psicològics 
2. Principi de la **complexitat dels efectes de l'entrenament** 
3. Principi de l'**especificitat de l'adequació entre l'entrenament i la competició** 
4. Principi de la **creació de fonaments** orientatius òptims per a realitzar planificadament l'activitat 
5. Principi de la **dinamització psico-física** òptima 
6. Principi de la **qualitat d'execució òptima** en els exercicis 
7. Principi de la **càrrega d'entrenament creixent** 
8. Principi de la **continuitat** 
9. Principi de la **condició cíclica** de l'activitat d'entrenament  

### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis per a l'estructuració metodològica i de continguts de l'entrenament

- 1. Principi globalitzador entre els continguts condicionals, tècnico-tàctics i psicològics.** S'ha de tenir en compte que els paràmetres de rendiment que concerneixen a la condició física, tècnica, tàctica i a les condicions psicològiques es condicionen mútuament i han d'evolucionar sempre en mútua sintonia.

#### **Exemple:**

- A l'hora de planificar l'entrenament cal tenir en compte que, si en una sessió s'ha treballat la resistència, s'haurà acumulat fatiga que dificultarà l'entrenament tècnico-tàctic posterior.



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis per a l'estructuració metodològica i de continguts de l'entrenament

**2. Principi de la complexitat dels efectes de l'entrenament.** Cal tenir en compte que determinades formes d'entrenament mai actuen aïlladament sobre condicions de rendiment particulars, sinó sempre sobre l'estat complex de rendiment.

#### Exemple:

- Un determinat entrenament dissenyat per a millorar el contraatac també millorarà la velocitat, la resistència i la passada.



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis per a l'estructuració metodològica i de continguts de l'entrenament

**3. Principi de l'especificitat de l'adequació entre l'entrenament i la competició.** Amb el pas dels anys i la millora de l'estat de rendiment, les activitats han de ser més similars a les condicions de la competició.

#### **Exemple:**

- La transferència de l'entrenament a la competició augmentarà en tant que els dos es pareguen. A mesura que l'esportista siga més expert més importància té aquesta similitud.





### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis per a l'estructuració metodològica i de continguts de l'entrenament

**4. Principi de la creació de fonaments òptims per a realitzar planificadament l'activitat.** Per a millorar els efectes de l'entrenament, especialment en els seus vessants tècnic i tàctic, és necessari crear uns fonaments orientatius òptims com a base per a la recepció, l'elaboració i l'emmagatzematge eficaços de la informació.

#### **Exemple:**

- En bàsquet cal treballar els fonaments del bot per després treballar amb efectivitat els diferents canvis de direcció.



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis per a l'estructuració metodològica i de continguts de l'entrenament

**5. Principi de la dinamització psico-física òptima.** S'ha de procurar, sobretot en els exercicis de coordinació i tècnica, aconseguir un estat òptim de dinamització psico-física de l'esportista.

#### Exemple:

- Si l'esportista no està actiu i atent al que està fent, no aprendrà.



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis per a l'estructuració metodològica i de continguts de l'entrenament

**6. Principi de la qualitat d'execució òptima en els exercicis.** S'ha de conservar sempre la millor qualitat d'execució possible en els entrenaments de la tècnica i la coordinació.

#### **Exemple:**

- Cal fer el moviment sempre com millor possible, encara que les condicions no siguin òptimes.



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis per a l'estructuració metodològica i de continguts de l'entrenament

**7. Principi de la càrrega d'entrenament creixent.** Per a aconseguir la millora constant de l'estat de rendiment esportiu cal procurar que la càrrega siga incrementada sistemàticament.

#### **Exemple:**

- Sense exigència no hi ha excel·lència.



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis per a l'estructuració metodològica i de continguts de l'entrenament

**8. Principi de la continuïtat.** Per a mantenir un nivell alt o millorar l'estat de rendiment esportiu s'han d'evitar les pauses perllongades en l'entrenament (Harre, 1982).

#### Exemple:

- Si l'esportista descansa massa, perd l'activació i l'atenció.



### 3. DIRECCIÓ I REGULACIÓ DE L'ENTRENAMENT

#### Principis generals de l'entrenament esportiu

#### Principis per a l'estructuració metodològica i de continguts de l'entrenament

**9. Principi de la condició cíclica de l'activitat d'entrenament.** En organitzar l'entrenament esportiu s'ha d'atendre al fet que dins de cada cicle es poden plantejar objectius diferents i realitzar formes d'entrenament diferents. S'ha de procurar especialment que varien els estats de fatiga amb els processos de recuperació de l'entrenament.

#### **Exemple:**

- S'ha de planificar per temporades esportives.



## 4. LA TÈCNICA ESPORTIVA

### Concepte (Riera, 1995)

#### Problemàtica de la definició de *tècnica* i *tàctica*

El significat dels conceptes varia per a cada esport, escola esportiva, entrenador, esportista o periodista.

Discrepància entre autors a l'hora d'acotar un significat concret per a cada concepte.

Aquesta falta d'unificació quant al significat d'ambdós termes provoca en certs moments confusions que dificulten la comunicació i fomenten imprecisions en la utilització dels termes.

## 4. LA TÈCNICA ESPORTIVA

Concepte (Riera, 1995)

### Característiques clau de la tècnica

Les paraules clau per a entendre la noció de la tècnica són:

1. **L'execució:** La tècnica correspon a l'execució del moviment.
2. **La interacció en la dimensió física de l'entorn:** L'execució depèn de les dimensions físiques de l'esportista (altura, pes...) i de l'entorn (espai, temps...)
3. **L'eficàcia:** La tècnica permet aconseguir l'objectiu esportiu del moviment.
4. **L'eficiència:** La tècnica permet aconseguir l'objectiu esportiu del moviment consumint la menor quantitat d'energia possible.



## 5. LA TÀCTICA ESPORTIVA

Concepte (Riera, 1995)

### Problemàtica de la distinció entre *estrategia* i *tàctica*

**Estratègia:** Es refereix a les decisions relatives a com aconseguir els objectius de rendiment esportiu que es prenen **abans de la competició esportiva**. Pot referir-se a decisions a llarg termini, que han sigut contemplades en la planificació de l'entrenador.

**Tàctica:** Es refereix a les decisions relatives a com aconseguir els objectius de rendiment esportiu que es prenen **durant la competició esportiva** (també en els temps morts i les pauses), que estan influïdes per la situació concreta que s'està produint en cada moment. Està condicionada per les decisions estratègiques preses anteriorment.

## 5. LA TÀCTICA ESPORTIVA

### Concepte (Riera, 1995)

#### Característiques clau de l'estratègia

1. L'estratègia està **relacionada amb les decisions per a aconseguir l'objectiu esportiu principal**. Serà correcta si finalment s'aconsegueix encara que de vegades aquest assoliment implique deixar de banda objectius menors.
2. Engloba la **planificació a curt, mitjà i llarg termini**. En aquest aspecte, l'entrenador planifica el cicle d'un equip (llarg termini), la temporada (mitjà termini) i la pròxima competició a disputar (curt termini).
3. Aborda la **globalitat del aspectes** que intervenen en el rendiment esportiu. Dintre de la planificació global d'un equip es tindrien en compte tots els aspectes que han de veure perquè la planificació realitzada siga òptima.

**Està molt relacionada amb la filosofia de l'entrenador**

## 5. LA TÀCTICA ESPORTIVA

Concepte (Riera, 1995)

### Característiques clau de la tàctica

- 1. Existència d'un objectiu parcial depenent de la situació concreta.** Aquest objectiu cal que siga coherent amb l'estratègia global establerta anteriorment, però pot canviar si surt algun element nou que no s'havia contemplat a priori. La consecució de l'èxit dels objectius parcials, busca una major probabilitat d'èxit en l'objectiu principal.
- 2. Es dona en una situació de combat.** La decisió tàctica pretén anticipar-se, sorprendre a l'adversari, per a tenir èxit en les noves situacions competitives que es plantegen.
- 3. Es dona davant un oponent.** La decisió tàctica dependrà de les característiques de l'oponent.