

Tema 4.

COMUNICACIÓ

ENTRENADOR-ESPORTISTA

Prof. José F. Guzmán

ÍNDEX

1. Comunicació entrenador-esportista relativa a l'entrenament de la tècnica
2. La comunicació bàsica entrenador-esportista
3. El procés d'interacció entrenador-esportista
4. El *feedback* suplementari
5. Efectes del *feedback* suplementari
6. Característiques i aspectes implicats en el fs respecte a la facilitació de l'aprenentatge de la tècnica
7. Resum de les directrius per a l'aplicació del fs a l'optimització de la tècnica



1. COMUNICACIÓ ENTRENADOR-ESPORTISTA RELATIVA A L'ENTRENAMENT DE LA TÈCNICA

Segons Krech (1965):

- **La comunicació és** “l'intercanvi de significats entre les persones”.
- **És possible** en el grau en què els individus posseeixen en comú uns coneixements, uns desitjos i unes actituds.
- **L'entrenament** esportiu pot ser contemplat com a **conseqüència específica de la capacitat de comunicació** dels éssers humans.



1. COMUNICACIÓ ENTRENADOR-ESPORTISTA RELATIVA A L'ENTRENAMENT DE LA TÈCNICA

Principals dimensions de la comunicació entrenador - grup esportiu - esportista

CONCEPTES

- Lògica interna de l'esport
- medis tècnico-tàctics individuals i col·lectius
- sistemes de joc / jugades / esquemes de decisió

PROCEDIMENTS

- Resolució de tasques tècnico-tàctiques, situacions específiques de joc, jocs simplificats i joc real
- execució d'exercicis físics per al desenvolupament de la capacitat física

ACTITUDS

- **Pròpies** de l'activitat esportiu-competitiva
- **generals** de vida i de relació

1. COMUNICACIÓ ENTRENADOR-ESPORTISTA RELATIVA A L'ENTRENAMENT DE LA TÈCNICA

Perquè la comunicació entrenador-esportista es realitzi amb eficiència les dues parts han d'establir, de manera explícita o tàcita, **un acord** que pot expressar-se en els termes següents:

“Jo (l'entrenador) tinc una informació que pot ser-te útil; si em prestes atenció i segueixes les meues indicacions, podràs arribar a servir-te'n en el teu benefici.”

“Jo (l'esportista) sé que tu (entrenador) tens una informació que necessite i estic disposat a prestar-te atenció i seguir les teues indicacions.”



ÍNDEX

1. Comunicació entrenador-esportista
relativa a l'entrenament de la tècnica

**2. La comunicació bàsica entrenador-
esportista**

3. El procés d'interacció entrenador-
esportista

4. El *feedback* suplementari

5. Efectes del *feedback* suplementari

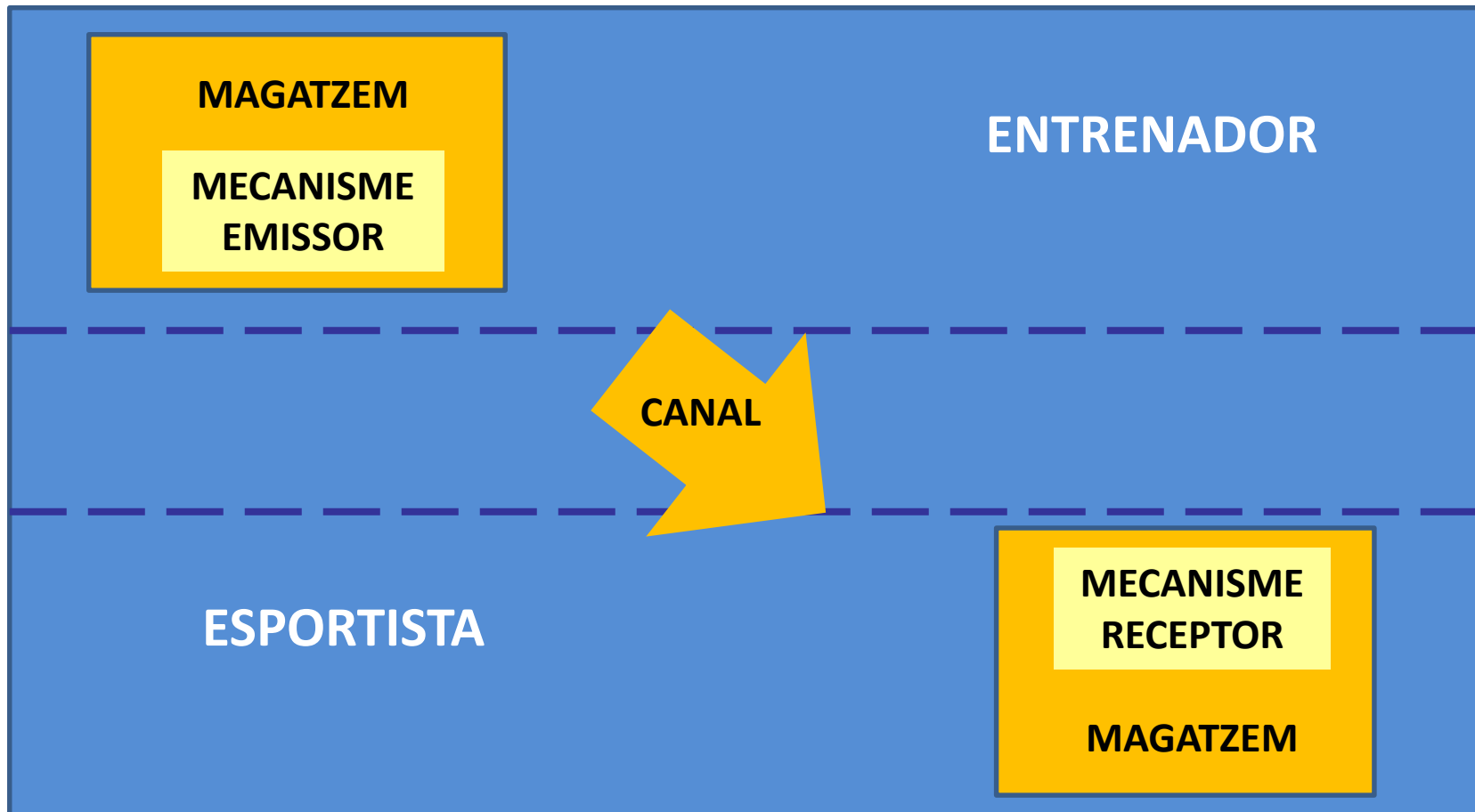
6. Característiques i aspectes implicats en el fs respecte a la facilitació de
l'aprenentatge de la tècnica

7. Resum de les directrius per a l'aplicació del fs a l'optimització de la tècnica



2. LA COMUNICACIÓ BÀSICA ENTRENADOR-ESPORTISTA

Sistema Universal de la Comunicació de "Shannon"

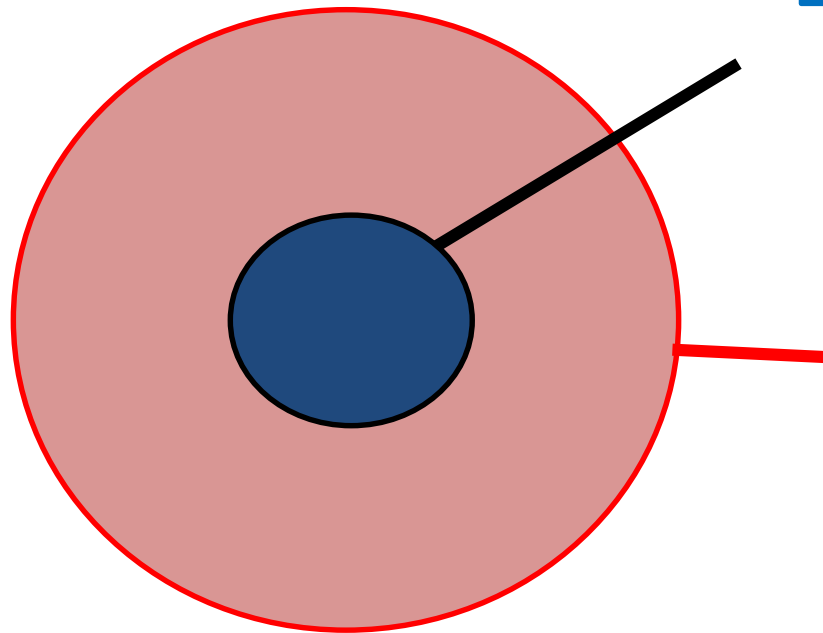


2. LA COMUNICACIÓ BÀSICA ENTRENADOR-ESPORTISTA

Sistema Universal de la Comunicació de "Shannon" aplicat a l'esport

L'emissor: l'entrenador

Dos grans **factors de l'entrenador** en la comunicació entrenador - esportista



**El factor coneixement:
què comunicarem**

MAGATZEM

**El factor didàctic:
com ho comunicarem**

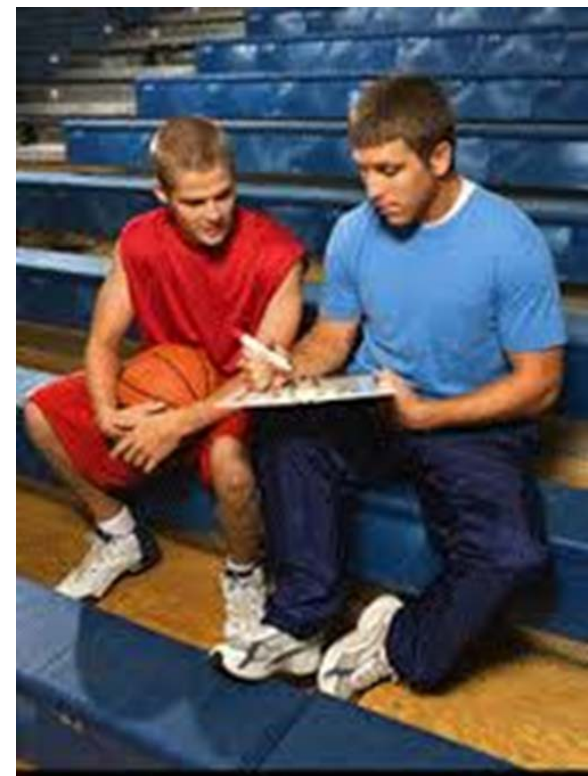
**MECANISME
EMISSOR**

2. LA COMUNICACIÓ BÀSICA ENTRENADOR-ESPORTISTA

Sistema Universal de la Comunicació de "Shannon" aplicat a l'esport

Factor coneixement

- El punt d'inici que possibilitarà la comunicació.
- **Coneixement específic** sobre l'objectiu esportiu a aconseguir. La possessió de la informació necessària sobre els aspectes a desenvolupar en la preparació de l'esportista.
- Cal que estiga emmagatzemada **en la memòria a llarg termini** de l'entrenador.
- Ha de posseir les **claus necessàries per recuperar-la** (el què comunicar) → **memòria a curt termini**.



2. LA COMUNICACIÓ BÀSICA ENTRENADOR-ESPORTISTA

Sistema Universal de la Comunicació de “Shannon” aplicat a l'esport

Factor didàctic

- **Estructura ordenada de coneixements** → L'entrenador haurà de tenir els seus **coneixements organitzats** d'acord amb una estructura ordenada i sistemàtica amb relació amb els aspectes que intervenen en la preparació adequada de l'esportista.
- **Planificació didàctica** → L'entrenador ha de tenir “**prevista**” quina **informació** anirà aportant a l'esportista **al llarg del procés d'entrenament**.
- **Ajust a les necessitats** → L'entrenador ha de ser capaç de saber **donar la informació ajustada a l'evolució i necessitats** de l'esportista.



2. LA COMUNICACIÓ BÀSICA ENTRENADOR-ESPORTISTA

Sistema Universal de la Comunicació de “Shannon” aplicat a l'esport

Factor didàctic

- **Expressat adequadament.** → La **capacitat d'expressió** constitueix un altre aspecte relacionat amb el factor didàctic.

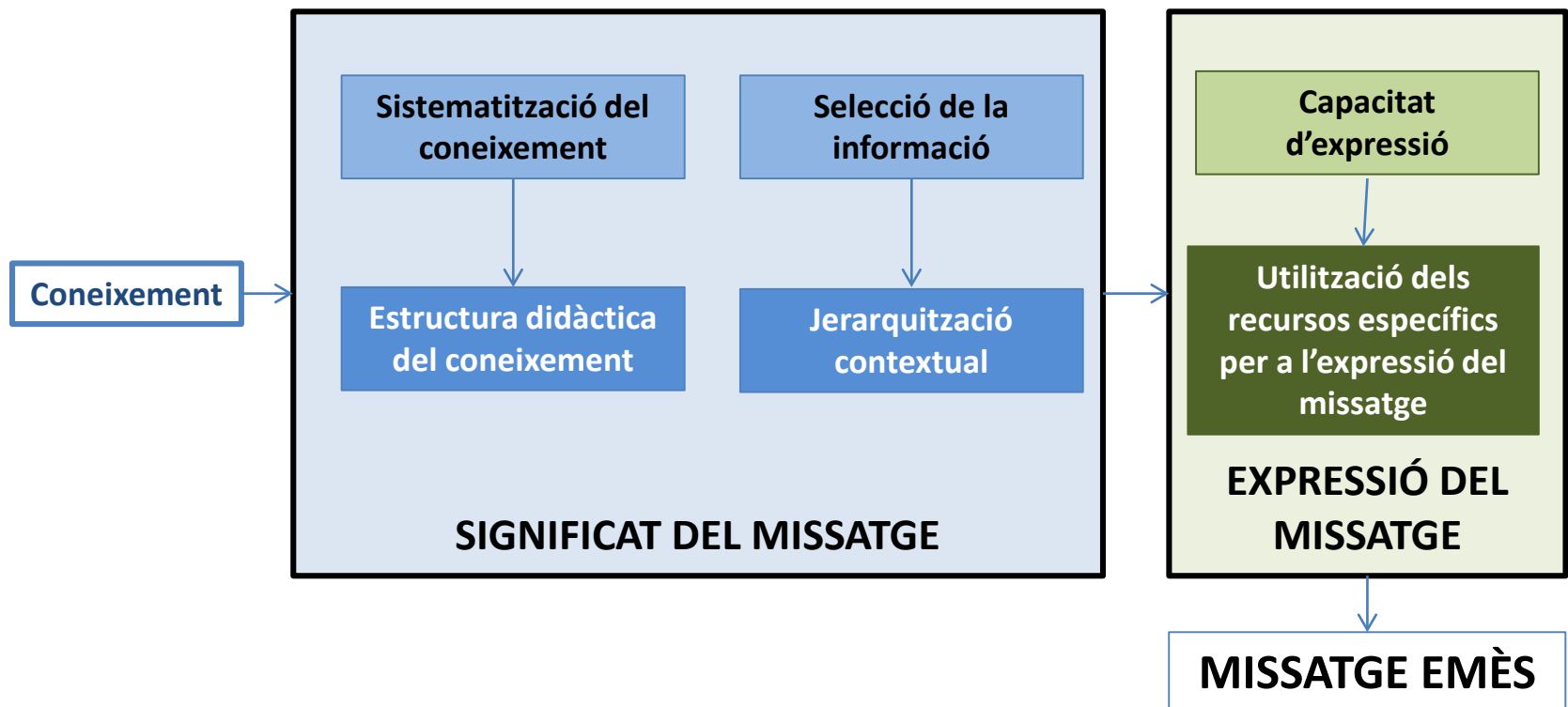
Ha d'existir **una estreta correspondència entre contingut i expressió**, ja que el “saber” de l'entrenador no serà comprès per l'esportista si no està ben expressat.



2. LA COMUNICACIÓ BÀSICA ENTRENADOR-ESPORTISTA

Sistema Universal de la Comunicació de "Shannon" aplicat a l'esport

Procés d'emissió del missatge per l'entrenador



2. LA COMUNICACIÓ BÀSICA ENTRENADOR-ESPORTISTA

Sistema Universal de la Comunicació de “Shannon” aplicat a l'esport

El canal

Una vegada que l'entrenador ha emès el missatge, aquest es veurà sotmès a **condicionants ambientals** que poden ser causa d'interferència, sorolls, etc., que poden donar lloc a una certa pèrdua d'informació.



Quan la comunicació es desenvolupa en ambients sorollosos, requereix d'un **esforç extra** tant de l'entrenador com de l'esportista. **Cal adaptar la informació** aportada (contingut i expressió) a les característiques del canal.

2. LA COMUNICACIÓ BÀSICA ENTRENADOR-ESPORTISTA

Sistema Universal de la Comunicació de “Shannon” aplicat a l'esport

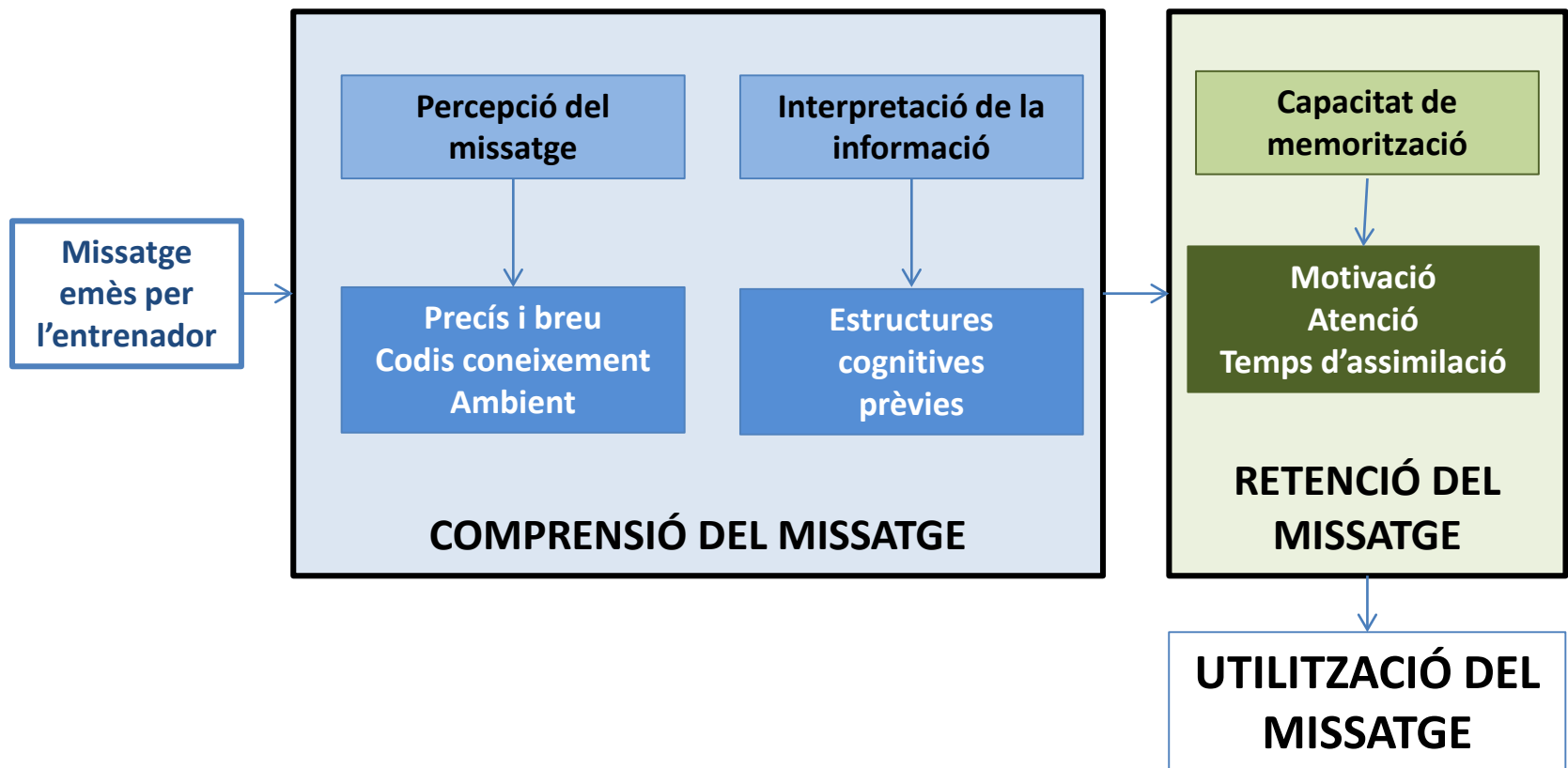
El receptor: L'esportista

- **Percepció i processament** → L'esportista, com a destinatari, rep el missatge a través de la informació sensorial, que haurà de ser **adequadament percebuda i processada** per a la utilització posterior.
- **Memorització** → Com que la utilitat del missatge radica en la seua utilització posterior, haurà de ser **capaç de retenir-la** per poder després recordar-la i recuperar-la quan siga convenient.
- **Limitades per les capacitats personals** → L'operativitat del missatge d'un entrenador no depèn de la quantitat d'informació que pot subministrar en un temps donat, sinó en **la quantitat d'informació que pot ser retinguda per l'esportista** en aquest temps.

2. LA COMUNICACIÓ BÀSICA ENTRENADOR-ESPORTISTA

Sistema Universal de la Comunicació de "Shannon" aplicat a l'esport

El factor "assimilació-retenció" en la comunicació entrenador-esportista

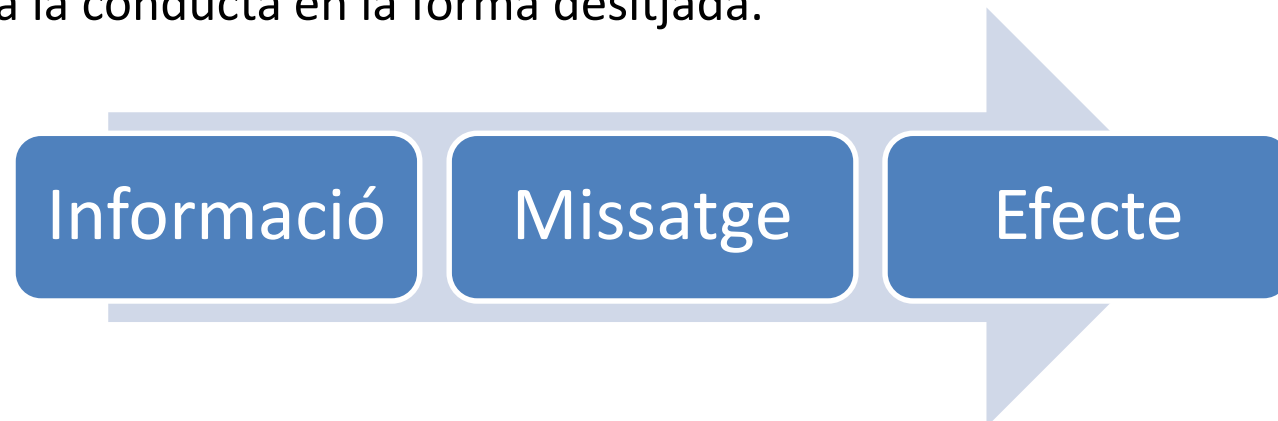


2. LA COMUNICACIÓ BÀSICA ENTRENADOR-ESPORTISTA

Anàlisi del procés comunicatiu de Weaver (1959)

Va distingir tres nivells diferenciats en la problemàtica de la comunicació:

- 1. El problema tècnic:** amb quina precisió pot ser transmesa la informació desitjada.
- 2. El problema del significat:** amb quina precisió el missatge transmès és portador del significat desitjat.
- 3. El problema de l'eficiència:** amb quina efectivitat el missatge rebut afecta la conducta en la forma desitjada.



2. LA COMUNICACIÓ BÀSICA ENTRENADOR-ESPORTISTA

Anàlisi del procés comunicatiu de Weaver (1959)

El problema tècnic de la comunicació

La precisió amb què pot ser tramesa la informació dependrà de:

- El **coneixement de l'entrenador**. No es pot comunicar el que no se sap.
- El canal a través del qual transmetrà la informació: visual, auditiu, cinestèsic/tàctil.
 - **Canal visual**: forma externa del moviment
 - **Auditiu**: forma externa, sensacions internes i justificació
 - **Cinestèsic/tàctil**: sensacions de posició, tensió i moviment

La informació tècnico-tàctica, aportada per aquests canals, tindrà sempre un **caràcter limitat** i no pot suplir mai la vivència pròpia.

2. LA COMUNICACIÓ BÀSICA ENTRENADOR-ESPORTISTA

Anàlisi del procés comunicatiu de Weaver (1959)

El problema tècnic de la comunicació

- La **disponibilitat del canal** utilitzat: existència d'altres estímuls amb els quals competeix.
- El **temps** disponible per a comunicar.

2. LA COMUNICACIÓ BÀSICA ENTRENADOR-ESPORTISTA

Anàlisi del procés comunicatiu de Weaver (1959)

El problema del significat de la comunicació

Dos tipus de decisions per a determinar el significat de la informació aportada:

- 1. Selecció de la informació a transmetre en el missatge** (determinat pels coneixements globals que l'entrenador té de l'esport i l'estructuració que en tinga).
- 2. Codificació de la informació de forma oportuna** per a poder transmetre el missatge amb efectivitat (estructura la informació dins d'un context expressiu el significat del qual siga realment portador de la informació que es desitja transmetre).

2. LA COMUNICACIÓ BÀSICA ENTRENADOR-ESPORTISTA

Anàlisi del procés comunicatiu de Weaver (1959)

El problema de l'efectivitat en la comunicació

Perquè l'esportista pugui aplicar l'informació a la seua conducta, cal que les fases anteriors s'hagen resolt exitosament:

- El **contingut** permeta a l'esportista resoldre la situació.
- El **llenguatge utilitzat** (vocabulari,...) i l'**estructura sintàctica** s'ajusten a la capacitat de comprensió de l'esportista (determinada per l'edat, el nivell d'estudis, la fatiga o l'ansietat).
- La **longitud** del missatge s'ajuste al **temps disponible**.
- La **intensitat** del missatge s'ajuste a les **interferències en el canal**.
- L'**habilitat de l'esportista** siga suficient per fer el que demana el missatge.

2. LA COMUNICACIÓ BÀSICA ENTRENADOR-ESPORTISTA

Anàlisi del procés comunicatiu de Weaver (1959)

Resum: Directrius en els tres nivells analitzats

1. La **informació** ha de ser **objectiva**, és a dir, veritable i lliure d'errors de tipus descriptiu o conceptual (nivell correcte de significació del missatge).
2. La **quantitat** d'informació aportada ha de ser **suficient**.
3. La **informació** ha d'estar **organitzada**, estructurada de manera que cadascun dels components del missatge es trobe destacat d'acord amb la seua importància.
4. La **forma d'expressió** que utilitzem per a donar la informació **ha d'ajustar-se a la situació i el nivell de comprensió de l'esportista**.

ÍNDEX

1. Comunicació entrenador-esportista

relativa a l'entrenament de la tècnica

2. La comunicació bàsica entrenador-esportista

3. El procés d'interacció entrenador-esportista

4. El *feedback* suplementari

5. Efectes del *feedback* suplementari

6. Característiques i aspectes implicats en el fs respecte a la facilitació de l'aprenentatge de la tècnica

7. Resum de les directrius per a l'aplicació del fs a l'optimització de la tècnica



3. EL PROCÉS D'INTERACCIÓ ENTRENADOR-ESPORTISTA

La **intercomunicació** va més enllà dels processos aïllats d'emissors i receptors, per la qual cosa estudiarem els **aspectes interactius del diàleg** en la preparació esportiva.



L'entrenador ha de preocupar-se pel progrés de cada esportista a nivell individual. Però cada esportista representa una unitat amb entitat pròpia respecte a l'aprenentatge i entrenament → **Reacciona d'una forma particular en el procés de comunicació** → **Genera informació en el procés de comunicació.**

3. EL PROCÉS D'INTERACCIÓ ENTRENADOR-ESPORTISTA

Model d'interacció entrenador-esportista de Mattig (1970)

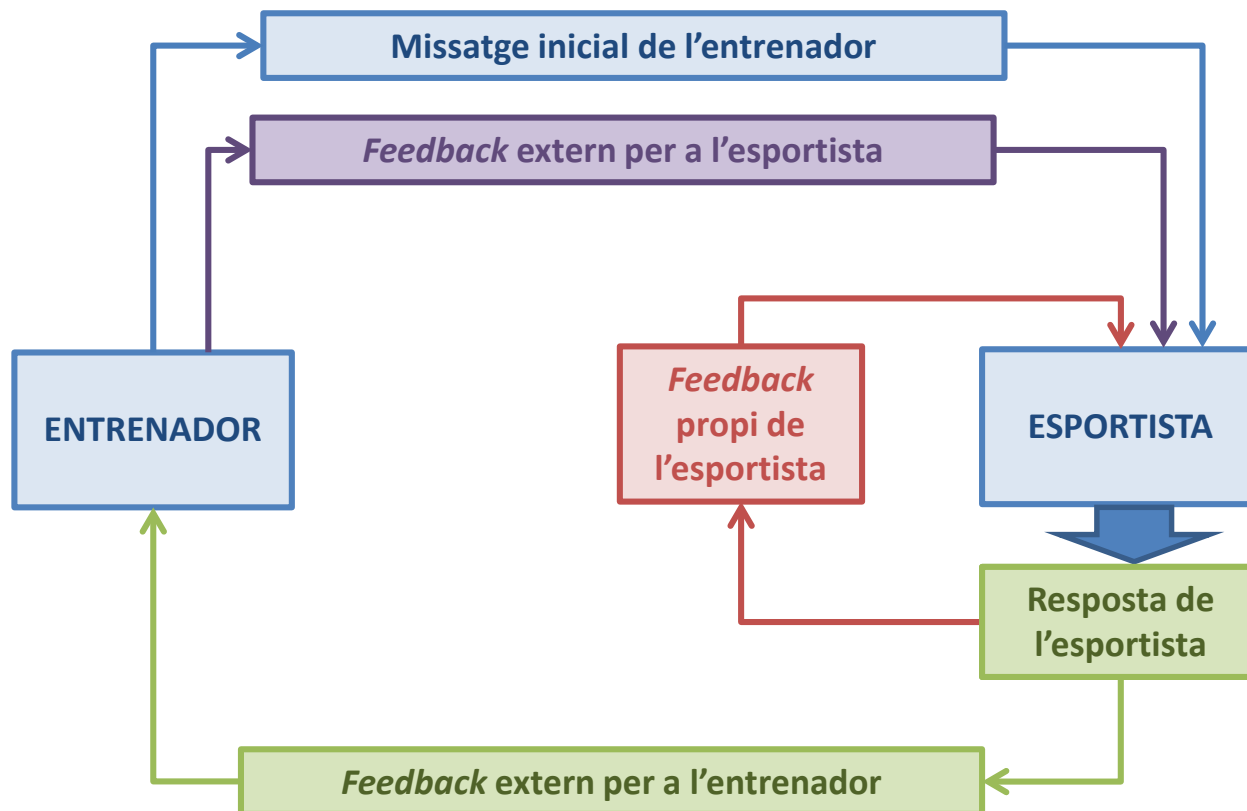
Plantejament sistèmic

- El “**sistema entrenador**” és un **sistema obert** i només es tanca a partir de la informació aportada pel “sistema esportista”. En el context de l'entrenament el “missatge” de l'entrenador suposa per a l'esportista una informació que té caràcter “d'informació inicial” o de “*feedback*”.
- El “**sistema esportista**”, atès el caràcter de l'entrenament esportiu, implica que el mateix esportista produirà **accions a partir dels “missatges”**, instruccions, etc., de l'entrenador.
- D'aquestes accions, l'esportista sempre en tindrà una informació via “***feedback propi***”, per la qual cosa aquest sistema és bàsicament un **sistema de caràcter tancat**.

3. EL PROCÉS D'INTERACCIÓ ENTRENADOR-ESPORTISTA

Model d'interacció entrenador-esportista de Mattig (1970)

Plantejament sistèmic



3. EL PROCÉS D'INTERACCIÓ ENTRENADOR-ESPORTISTA

Model d'interacció entrenador-esportista de Mattig (1970)

Aplicacions

- Ofereix una **major comprensió** del problema.
- Té com a aplicació possibilitar el **disseny de procediments i tècniques de comunicació** d'acord amb les premisses operatives que el model desvetla.
- Permet **organitzar els recursos didàctics** de la manera més favorable.

3. EL PROCÉS D'INTERACCIÓ ENTRENADOR-ESPORTISTA

Model d'interacció entrenador-esportista de Mattig (1970)

Dues fases fonamentals

Marca el límit entre les dues la resposta de l'esportista. Seguint la seqüència temporal del flux de la informació distingim entre:

Fase I: Informació inicial o de referència.

Fase II: Coneixement de l'execució i els resultats.

Causa de discrepàncies entre el que es pretén aconseguir i el que en un moment determinat és realment capaç d'aconseguir.

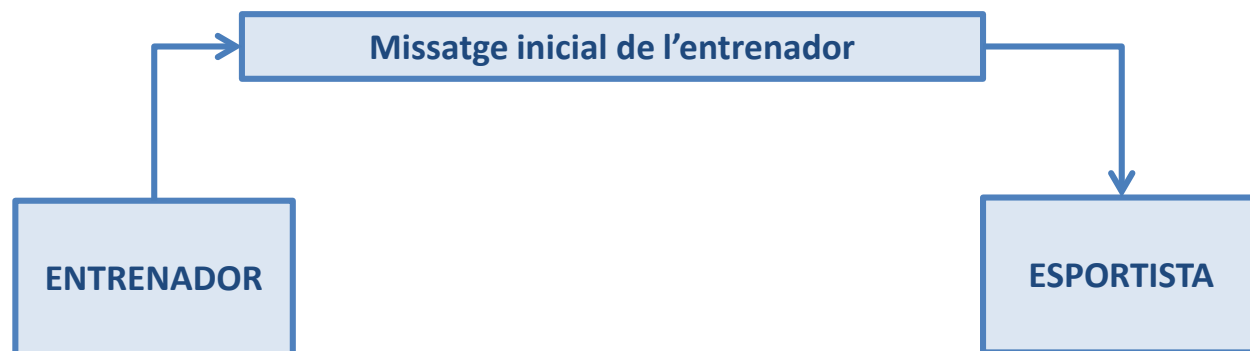
- La **degradació de la informació** a través del flux d'interacció.
- La **insuficiència** de l'esportista i l'entrenador **en el control** de les seues accions.

3. EL PROCÉS D'INTERACCIÓ ENTRENADOR-ESPORTISTA

Model d'interacció entrenador-esportista de Mattig (1970)

Fase I: Informació inicial o de referència

L'objectiu és que l'esportista es construisca, en funció de la informació aportada, un **model de referència, esquema mental, programa motor**, al més ajustat possible amb relació al tipus d'actuació que resulta eficient, per tal de produir un alt rendiment esportiu.



3. EL PROCÉS D'INTERACCIÓ ENTRENADOR-ESPORTISTA

Model d'interacció entrenador-esportista de Mattig (1970)

Fase I: Informació inicial o de referència

El grau de **concreció del missatge dependrà del tipus d'aprenentatge** que estiguem intentant facilitar i la metodologia d'ensenyament.

- **Resolució de problemes:** “Ensenyament mitjançant la cerca” →

Informació suficient per a començar la cerca.

- **Reproducció de models:** “Instrucció directa” →

Informació suficient per a executar adequadament la tasca.

3. EL PROCÉS D'INTERACCIÓ ENTRENADOR-ESPORTISTA

Model d'interacció entrenador-esportista de Mattig (1970)

Fase II: Coneixement de l'execució i els resultats

L'objectiu:

Reduir la diferència entre el que l'esportista **pretenia fer** i el que realment en aqueixa situació **ha sigut capaç de dur a terme**.

Aquest control sobre la realització de la tasca:

- Inicialment s'exerceix gràcies al **feedback intrínsec** (o propi) que sempre tanca el circuit.
- Aquest tipus de *feedback* per si mateix generalment resulta insuficient per a un aprenentatge òptim de la tècnica esportiva, per la qual cosa l'ajuda complementària aportada per l'entrenador a través del "**feedback suplementari**" és vital.

ÍNDEX

1. Comunicació entrenador-esportista

relativa a l'entrenament de la tècnica

2. La comunicació bàsica entrenador-esportista

3. El procés d'interacció entrenador-esportista

4. El *feedback* suplementari

5. Efectes del *feedback* suplementari

6. Característiques i aspectes implicats en el fs respecte a la facilitació de l'aprenentatge de la tècnica

7. Resum de les directrius per a l'aplicació del fs a l'optimització de la tècnica



4. EL *FEEDBACK* SUPLEMENTARI

El *feedback* **extrínsec** que prové de l'entrenador o d'altres fonts externes és comunament anomenat *feedback* augmentat o suplementari (*FS).

Cerca aportar solucions a les limitacions del *feedback* intrínsec.

- 1. Interpretació insuficient o errònia** per part de l'esportista de la informació sobre la realització de la tasca que ell mateix genera.
- 2. Falta d'atenció selectiva** als estímuls que li facilitaran l'actuació i el control correcte de la realització de la tasca.
- 3. Manca de la informació** necessària sobre alguns **aspectes de l'execució difícils** o impossibles d'obtenir per un mateix.

4. EL *FEEDBACK* SUPLEMENTARI

El FS pot ser de **dos tipus** en funció de les **característiques de la informació**:

Coneixement dels resultats

- Referència al feedback extrínsec que **sobre el rendiment** en l'execució rep l'esportista.
- **Generalment és redundant.**
- Existeixen **alguns casos en els quals no ho és**: als gimnastes després de l'execució, abans de conèixer la puntuació dels jutges.



4. EL *FEEDBACK* SUPLEMENTARI

Coneixement de l'execució

- Es refereix a les **característiques particulars de l'actuació** en si mateixa, generalment a l'adequació del moviment al model tècnic establert.
- L'entrenador té un **nivell d'interpretació i anàlisi major que l'esportista**, sobretot en les primeres fases de l'aprenentatge.



ÍNDEX

1. Comunicació entrenador-esportista

relativa a l'entrenament de la tècnica

2. La comunicació bàsica entrenador-esportista

3. El procés d'interacció entrenador-esportista

4. El *feedback* suplementari

5. Efectes del *feedback* suplementari

6. Característiques i aspectes implicats en el fs respecte a la facilitació de l'aprenentatge de la tècnica

7. Resum de les directrius per a l'aplicació del fs a l'optimització de la tècnica



5. EFECTES DEL *FEEDBACK* SUPLEMENTARI

El *feedback* suplementari es pot plantejar, en l'aprenentatge de la tècnica i la tàctica, com a:

Element
d'informació

Element
motivador

El *feedback* com a element d'informació

- **Funció primària:** Proveir informació a l'esportista sobre la seua pròpia execució perquè pugui **eliminar els errors** i **optimitzar l'actuació** amb relació als objectius proposats.

5. EFECTES DEL *FEEDBACK* SUPLEMENTARI

El *feedback* com a element motivador

El *feedback* (o la retroacció) pot tindre un component i efecte significatiu de **recompensa o de càstig**.

- El ***feedback* positiu reforça** les conductes tècniques de l'esportista, per la qual cosa aquest tendirà a **repetir-les** amb la mateixa estructura en les mateixes circumstàncies (condicionament operant). Una tendència negativa molt estesa és la de deixar de donar *feedback* quan no existeixen discrepàncies entre model tècnic i execució de l'esportista.
- Un ***feedback* expressat amb poc tacte** per part de l'entrenador pot constituir un **element afectiu negatiu** ja que una informació sobre un error comès **pot ser interpretada com un càstig** en forma de crítica, la qual cosa pot ser causa **d'inhibició posterior**.

ÍNDEX

1. Comunicació entrenador-esportista relativa a l'entrenament de la tècnica
2. La comunicació bàsica entrenador-esportista
3. El procés d'interacció entrenador-esportista
4. El *feedback* suplementari
5. Efectes del *feedback* suplementari



6. Característiques i aspectes implicats en el fs respecte a la facilitació de l'aprenentatge de la tècnica

7. Resum de les directrius per a l'aplicació del fs a l'optimització de la tècnica

6. CARACTERÍSTIQUES I ASPECTES IMPLICATS EN EL FS RESPECTE A LA FACILITACIÓ DE L'APRENTATGE DE LA TÈCNICA

Anàlisi dels aspectes més importants que determinen la seua eficàcia en l'entrenament de la tècnica.

Moment de donar el FS i situació a la qual fa referència

Forma d'expressió del FS

Intenció amb què es dona el FS

Contingut d'informació del FS

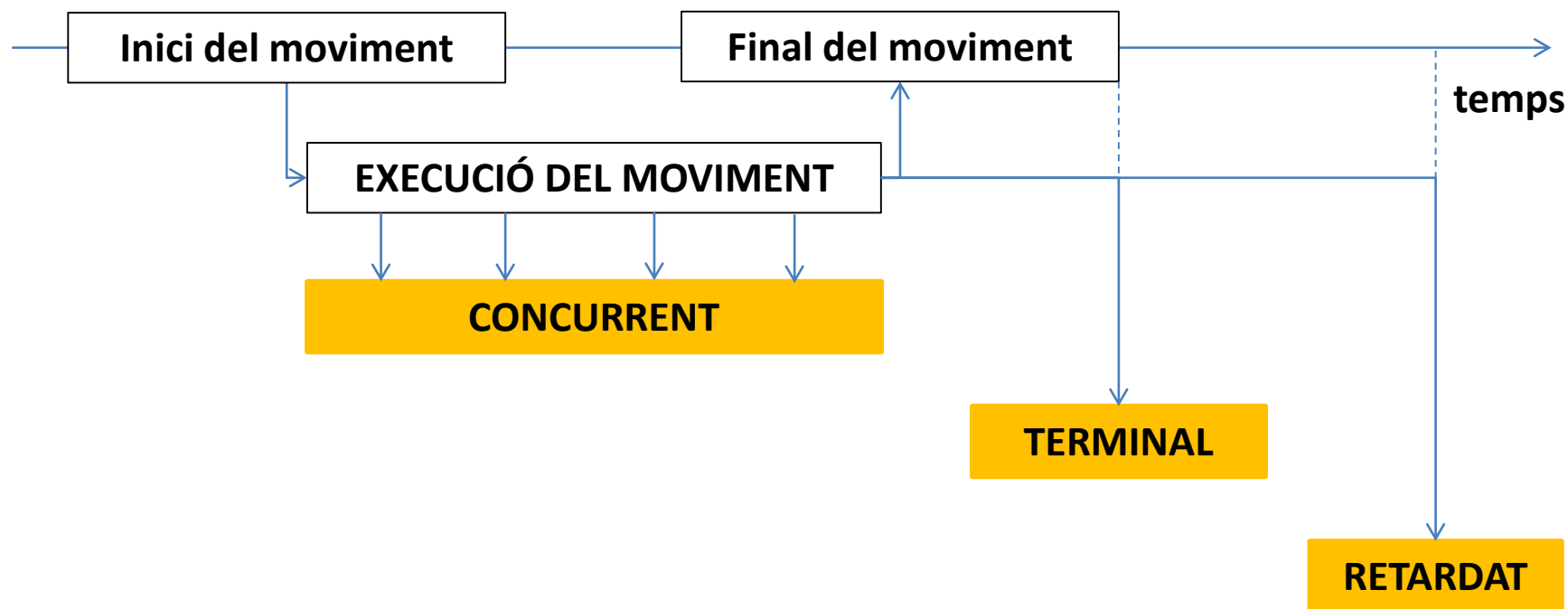
Especificitat del FS en referència a l'error comès

Seqüenciació i temporització del FS

6. CARACTERÍSTIQUES I ASPECTES IMPLICATS EN EL FS RESPECTE A LA FACILITACIÓ DE L'APRENENTATGE DE LA TÈCNICA

Anàlisi dels aspectes més importants que determinen la seua eficàcia en l'entrenament de la tècnica.

Moment de donar el FS i situació a la qual fa referència



6. CARACTERÍSTIQUES I ASPECTES IMPLICATS EN EL FS RESPECTE A LA FACILITACIÓ DE L'APRENENTATGE DE LA TÈCNICA

Feedback concurrent

- L'esportista rep informació sobre l'execució, per part de l'entrenador, **mentre està realitzant el moviment.**
- És **factible** quan la **tasca** que s'està realitzant és de **caràcter continu.**

Avantatges fonamentals:

- **Possibilitat de modificar l'actuació** durant la realització de l'actuació mateixa, com a resultat del reajustament suggerit pel FS.
- **Possibilitat per part de l'esportista d'adquirir informació complementària sobre algun aspecte**, per exemple en relació amb el “desenvolupament de l'atenció selectiva”, quan la informació situacional de referència es troba ací i no cal recórrer a la memòria.

Desavantatge: A voltes és perjudicial perquè **distrau l'atenció** de l'esportista.

6. CARACTERÍSTIQUES I ASPECTES IMPLICATS EN EL FS RESPECTE A LA FACILITACIÓ DE L'APRENENTATGE DE LA TÈCNICA

Feedback terminal

- Quan la informació s'aporta a l'esportista **justament quan acaba de finalitzar la seua actuació.**

Avantatges:

- S'espera que tinga una **incidència positiva sobre l'ajust** necessari en els **assajos posteriors** gràcies a la memòria a curt i llarg termini.
- **No està mediatizat** per la **tasca** a realitzar.
- Té molts **menys inconvenients materials.**
- **No distrau** l'atenció de l'esportista en la realització de la tasca.

Desavantatge:

- Pot perjudicar la recollida de **feedback intern.**

6. CARACTERÍSTIQUES I ASPECTES IMPLICATS EN EL FS RESPECTE A LA FACILITACIÓ DE L'APRENTATGE DE LA TÈCNICA

Feedback retardat

Opera només sobre la memòria a llarg termini de l'esportista, dos tipus:

De caràcter aïllat:

- Es refereix a una única actuació de l'esportista i les indicacions que es realitzen no tenen un **caràcter** general sinó **particular** sobre l'actuació.

De caràcter acumulatiu:

- Fa referència a una sèrie d'actuacions i per tant està **en relació amb l'experiència de conjunt**. Permet una "síntesi" d'aquesta experiència i també les generalitzacions.

Dona cabuda a la **possibilitat de reflexió cognitiva** sobre el que s'ha fet d'una forma més clara i contundent que els anteriors exposats.

6. CARACTERÍSTIQUES I ASPECTES IMPLICATS EN EL FS RESPECTE A LA FACILITACIÓ DE L'APRENTATGE DE LA TÈCNICA

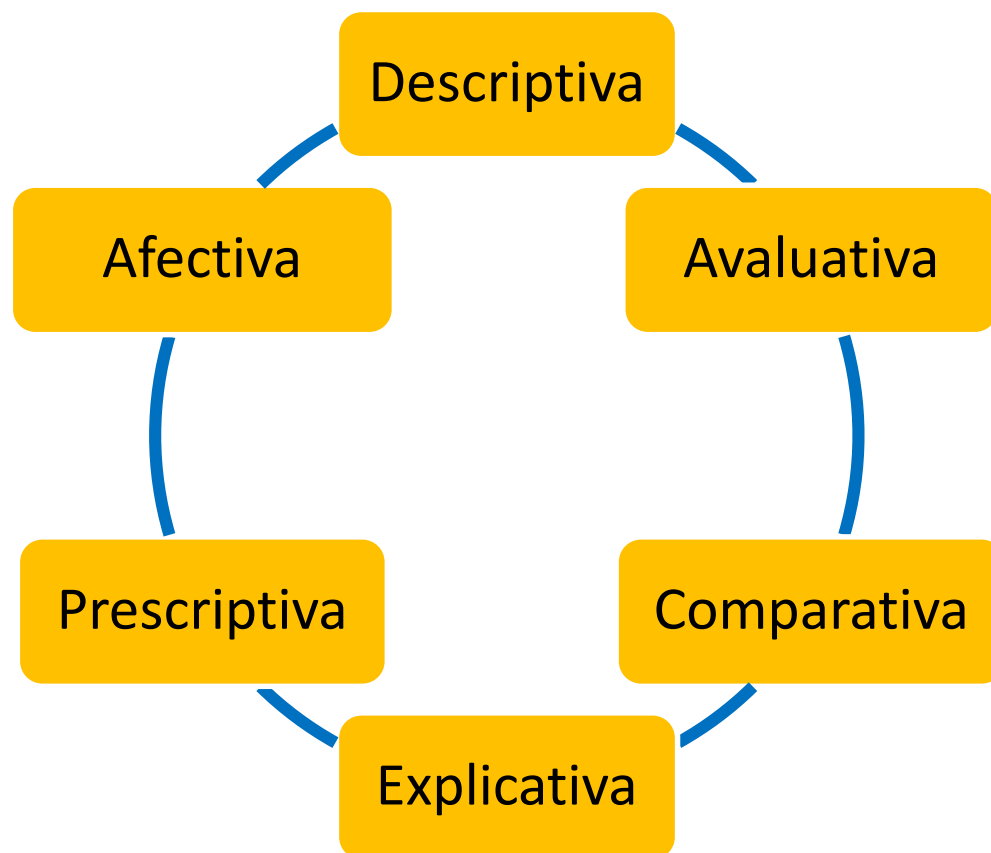
Forma d'expressió del FS

- La forma en què els entrenadors donen FS té majoritàriament un **caràcter verbal** (90%, Harrington, 1974).
- L'entrenador pot utilitzar **enregistraments de l'esportista**, encara que la utilització d'aquest mitjà implica sempre un *feedback* retardat.
- És poc freqüent que el FS es proporcione a través del **canal cinestèsic o tàctil**. En aquest cas compleix més l'objectiu de donar una idea més precisa entre la sensació correcta i la incorrecta, que reproduir amb exactitud la sensació de la pròpia execució.

6. CARACTERÍSTIQUES I ASPECTES IMPLICATS EN EL FS RESPECTE A LA FACILITACIÓ DE L'APRENTATGE DE LA TÈCNICA

Intenció amb què es dona el FS

Harrington (1974)



6. CARACTERÍSTIQUES I ASPECTES IMPLICATS EN EL FS RESPECTE A LA FACILITACIÓ DE L'APRENTATGE DE LA TÈCNICA

Intenció amb què es dona el FS

Harrington (1974)

Descriptiva: L'entrenador descriu d'una forma o l'altra, de manera global o analítica, l'execució de l'esportista.

Avaluativa: L'entrenador emet un **judici de valor:**

- De caràcter **qualitatiu** (molt bé, bé, regular, etc.)
- De caràcter **quantitatiu** (5, 6,...), com per exemple el que donen els jutges de gimnàstica rítmica.

Comparativa: L'entrenador **avalua comparativament** l'execució última amb altres anteriors, emetent judicis com a millor, igual, etc.

6. CARACTERÍSTIQUES I ASPECTES IMPLICATS EN EL FS RESPECTE A LA FACILITACIÓ DE L'APRENTATGE DE LA TÈCNICA

Intenció amb què es dona el FS

Harrington (1974)

Explicativa: L'entrenador proporciona una **breu explicació de tipus causa-efecte** sobre algun aspecte de l'execució.

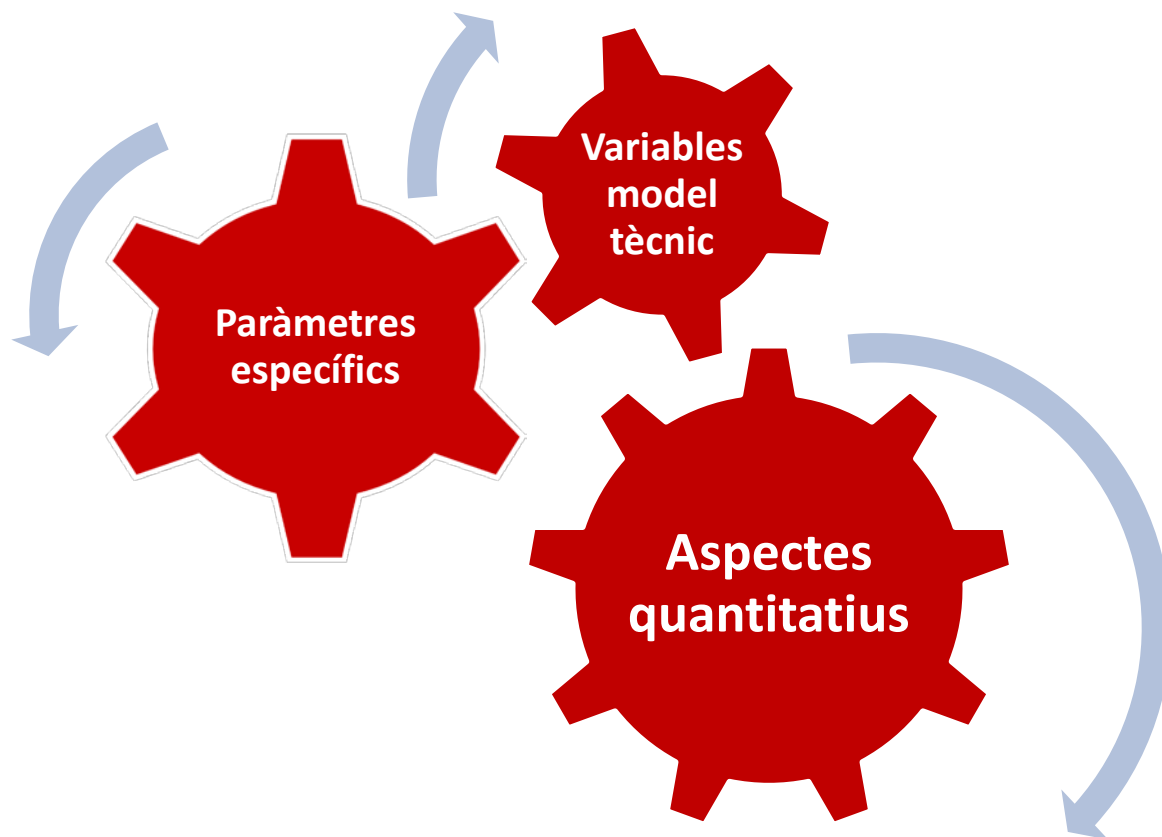
Prescriptiva: L'entrenador dona a l'esportista una sèrie **d'indicacions directes** de què és el que ha d'intentar fer a partir d'aqueix moment **per a superar les incorreccions** que s'han detectat en l'execució. L'entrenador pot variar l'estratègia (des de global a analítica), així com fer-ho en forma de diferents tipus d'exercicis (d'assimilació o d'aplicació).

Afectiva: L'entrenador mostra a l'esportista la seua aprovació o desaprovació del resultat de l'acció, actuant com a reforç positiu o càstig.

Les categories “explicativa” i “prescriptiva” semblen ser les més eficients. Són menys utilitzades que les categories afectiva o descriptiva.

6. CARACTERÍSTIQUES I ASPECTES IMPLICATS EN EL FS RESPECTE A LA FACILITACIÓ DE L'APRENTATGE DE LA TÈCNICA

Contingut d'informació del FS



6. CARACTERÍSTIQUES I ASPECTES IMPLICATS EN EL FS RESPECTE A LA FACILITACIÓ DE L'APRENTATGE DE LA TÈCNICA

Contingut d'informació del FS

Amb relació a les variables del model tècnic

Grau de consistència o descripció del model o patró tècnic

- Ha de ser molt consistent del **model o patró** que intentem que es reproduïska.

Utilització

- Es presenta quan un esportista ha d'**introduir un nou element tècnic** o una tècnica que suposa una **modificació radical** de l'anteriorment apresada.

6. CARACTERÍSTIQUES I ASPECTES IMPLICATS EN EL FS RESPECTE A LA FACILITACIÓ DE L'APRENTATGE DE LA TÈCNICA

Contingut d'informació del FS

Amb relació a paràmetres específics

Referència a l'ajust de paràmetres molt concrets de l'execució, com ara:

- **la direcció** (ex.: «més cap a la dreta»)
- **la durada** (ex.: «has tardat massa temps»)
- **la rapidesa – velocitat** (ex.: «molt més ràpid al final del moviment»)
- **l'amplitud** (ex.: «el recorregut del braç ha de ser més ampli»)
- **la força** (ex.: «subjecta la raqueta amb més força»)

Molt útil en la **fase d'optimització** d'una tècnica.

6. CARACTERÍSTIQUES I ASPECTES IMPLICATS EN EL FS RESPECTE A LA FACILITACIÓ DE L'APRENTATGE DE LA TÈCNICA

Contingut d'informació del FS

Amb relació a la quantitat

Quantitat ajustada a les possibilitats de l'esportista

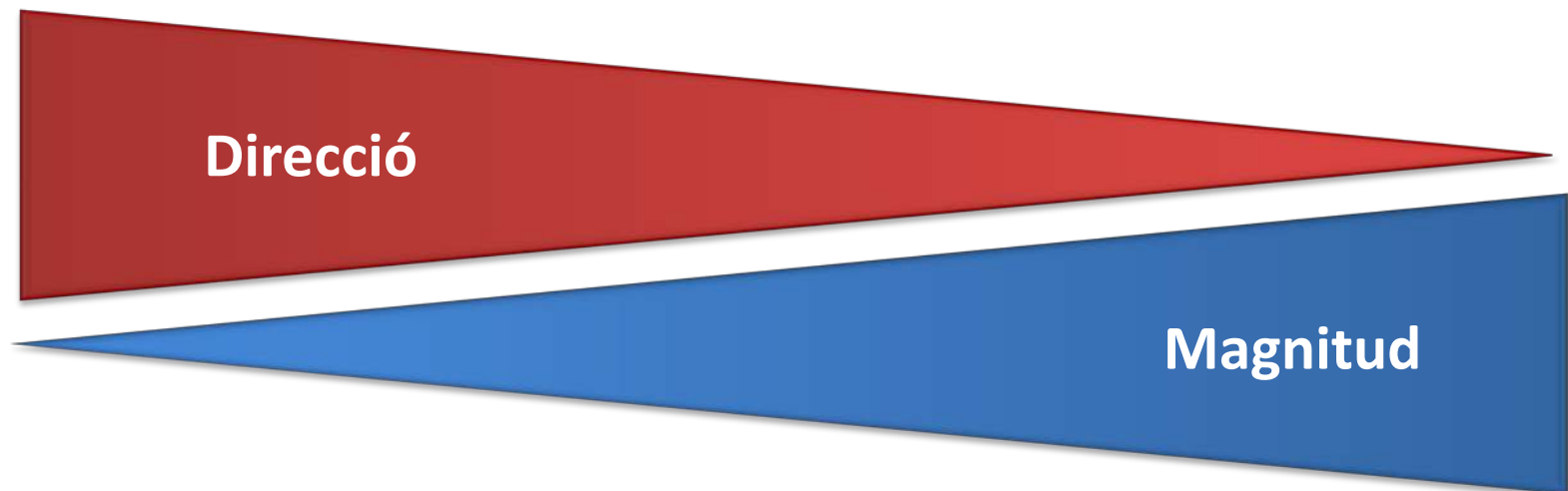
- Una **sobrecàrrega d'informació** pot bloquejar les possibilitats materials de l'esportista que pot veure's incapacitat per a atendre a totes les indicacions i finalment no fer cas a cap.
- L'entrenador ha de procedir a una **selecció i jerarquització de la informació** per a proporcionar el FS que siga efectiu en cada moment.

6. CARACTERÍSTIQUES I ASPECTES IMPLICATS EN EL FS RESPECTE A LA FACILITACIÓ DE L'APRENTATGE DE LA TÈCNICA

Especificitat del FS en referència a l'error comès

Direcció (qualitatiu) i magnitud (quantitatiu)

- Són crucials perquè l'esportista pugui fer els ajustos oportuns.
- En els **primers moments** de l'aprenentatge d'una tècnica, la informació sobre **la direcció és més rellevant** i a mesura que augmenta el nivell **la magnitud va cobrant importància**.

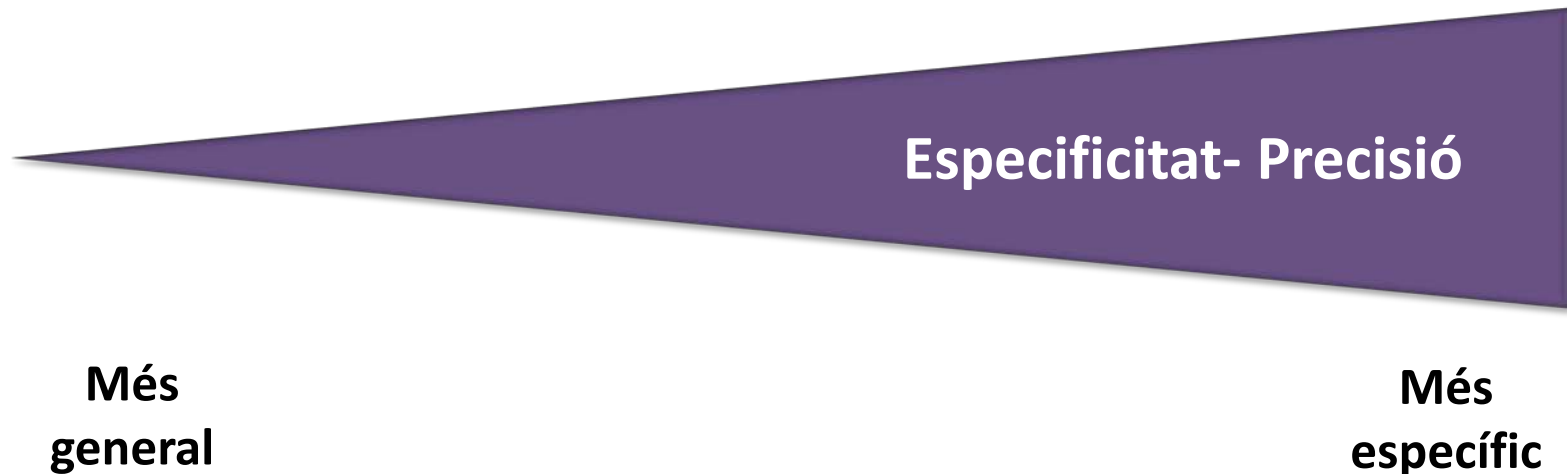


6. CARACTERÍSTIQUES I ASPECTES IMPLICATS EN EL FS RESPECTE A LA FACILITACIÓ DE L'APRENENTATGE DE LA TÈCNICA

Especificitat del FS en referència a l'error comès

Especificitat-Precisió

- Ha d'anar **en augment**
- Hi ha detalls de l'execució que en principi no convé esmentar i que posteriorment són essencials per a l'optimització del moviment.

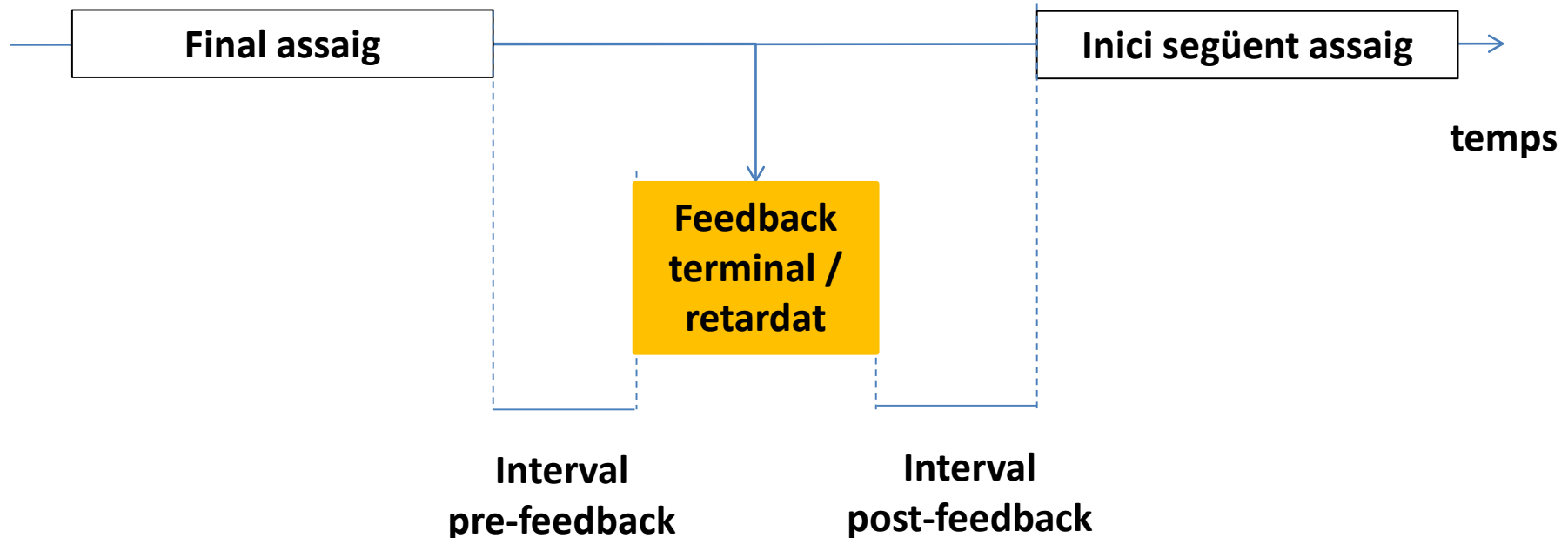


6. CARACTERÍSTIQUES I ASPECTES IMPLICATS EN EL FS RESPECTE A LA FACILITACIÓ DE L'APRENTATGE DE LA TÈCNICA

Seqüenciació i temporització del FS

La regla general respecte a la freqüència és **reduir-la progressivament**.

Podem parlar de diferents intervals temporals:



6. CARACTERÍSTIQUES I ASPECTES IMPLICATS EN EL FS RESPECTE A LA FACILITACIÓ DE L'APRENTATGE DE LA TÈCNICA

Seqüenciació i temporització del FS

L'interval des de l'assaig fins a l'aportació de FS o interval *pre-feedback*:

Els estudis indiquen que **la immediatesa del FS** (la seua reducció a zero) **no presenta beneficis per a l'aprenentatge** i pot ser, fins i tot, perjudicial per a l'aprenentatge en interferir amb els mecanismes interns de detecció d'errors.

L'interval des del FS fins a l'assaig següent, o interval *post-feedback*:

Segons Weinberg, Guy i Tupper (1964), **si aquest interval és menor de cinc segons, l'execució del següent intent pot veure's deteriorada** al no tenir temps suficient l'esportista d'assimilar les indicacions que se li han fet sobre les actuacions anteriors.

ÍNDEX

1. Comunicació entrenador-esportista relativa a l'entrenament de la tècnica
2. La comunicació bàsica entrenador-esportista
3. El procés d'interacció entrenador-esportista
4. El *feedback* suplementari
5. Efectes del *feedback* suplementari
6. Característiques i aspectes implicats en el fs respecte a la facilitació de l'aprenentatge de la tècnica
- 7. Resum de les directrius per a l'aplicació del fs a l'optimització de la tècnica**



7. RESUM DE LES DIRECTRIUS PER A L'APLICACIÓ DEL FS A L'OPTIMITZACIÓ DE LA TÈCNICA ESPORTIVA

1. Perquè el FS pugui tenir efecte l'esportista ha de tenir **clarament establida la referència de comparació (model de referència)**. Aquesta referència haurà de ser més específica a mesura que el nivell d'aprenentatge siga major.
2. El **model de referència no** ha d'estar establert d'una forma estàtica i **inamovible**, sinó que, en la majoria dels casos, ha d'estar subjecte a un marge de variabilitat d'acord amb els aspectes adaptatius següents:
 - a. Característiques i condicions de l'esportista
 - b. Situació concreta d'execució
 - c. Condicions de l'entorn
 - d. Consignes i mediatitzacions tàctiques

7. RESUM DE LES DIRECTRIUS PER A L'APLICACIÓ DEL FS A L'OPTIMITZACIÓ DE LA TÈCNICA ESPORTIVA

3. És fonamental **fer una valoració correcta de les necessitats de FS** per a la detecció d'errors per part de l'esportista.
 - **No** és d'utilitat **ser redundant** i proporcionar una informació que l'esportista pot captar fàcilment per si mateix.
 - D'altra banda, és essencial donar **informació sobre** aquells **aspectes que l'esportista no pot apreciar suficientment** amb els mitjans propis.
4. Abans de proporcionar informació sobre un **error, cal confirmar que aquest no és a causa de causes aleatòries** que han ocorregut en un assaig determinat.
5. **És convenient recordar que el FS també té un caràcter motivador i de reforç**, per la qual cosa no és convenient no aportar-ne durant llargs períodes de temps. Quan l'execució de l'esportista és correcta cal manifestar-ho explícitament.

7. RESUM DE LES DIRECTRIUS PER A L'APLICACIÓ DEL FS A L'OPTIMITZACIÓ DE LA TÈCNICA ESPORTIVA

6. Quan hi ha diversos aspectes que hagen de ser corregits, cal saber **establir prioritats** i fer que l'esportista es concentre en allò que en aqueix moment és més important. **No** s'ha de **dispersar** en cap cas **l'atenció de l'esportista amb multitud d'indicacions** a ser tingudes en compte al mateix temps.

7. En el procés d'optimització de la tècnica, cal **conèixer en què consisteix específicament la dificultat que l'esportista està tractant de superar**. El FS aportat ha d'estar amb relació amb les característiques d'aquesta.

7. RESUM DE LES DIRECTRIUS PER A L'APLICACIÓ DEL FS A L'OPTIMITZACIÓ DE LA TÈCNICA ESPORTIVA

8. **No és convenient una freqüència excessiva en el FS**, ja que, a més del perill de resultar massa redundants, pot crear una dependència de l'esportista al FS que incidirà negativament en la seua progressió.
9. **Cal reduir progressivament la freqüència del FS respecte a un medi tècnic que s'està optimitzant** per a desenvolupar al màxim el nivell de detecció d'errors de l'esportista.
10. És convenient **deixar que s'executen una sèrie d'assajos** per a després proporcionar FS a manera de compendi de l'ocorregut. El registre “objectiu” de l'ocorregut durant una sèrie d'intents, presentat en forma de “resum”, és de gran utilitat.

7. RESUM DE LES DIRECTRIUS PER A L'APLICACIÓ DEL FS A L'OPTIMITZACIÓ DE LA TÈCNICA ESPORTIVA

11. **No és convenient** que s'intercalen **altres activitats (distractors)** entre l'execució pròpiament d'aquesta i el FS, i entre aquest i l'assaig següent. El FS ha de ser proporcionat a partir dels 5 seg. següents a l'execució.

12. Cada assaig ha de tenir un significat propi respecte als objectius d'optimització que volem aconseguir. Per açò **un FS específic i prescriptiu constitueix la base del progrés.**