ESCOLA DE FUTBOL VALLVIDRERA

Estructura integral dels jugadors/es de futbol E.F. Vallvidrera

CONTEXT HISTÒRIC

L’Escola de futbol de Vallvidrera té una llarga història que es remunta al 2003, any del seu naixement.

L’EF Vallvidrera poc a poc es va anar consolidant com una activitat a tenir en compte en el barri.

Al 2010, una nova metodologia basada en el desenvolupament cognitiu de l’esport i els valors, fa que l’EFV es converteixi en un referent a nivell escolar (CEEB), sent un fixe en les finals de Barcelona d’aquesta competició.

QUI SOM

L' Associació Esportiva Institut Montserrat treballa des del 2000 amb un projecte esportiu i educatiu complet, capaç de satisfer les necessitats dels joves del barri.

La nostra filosofia està basada en l'aprenentatge de valors positius de l'esport i hàbits higiènics saludables.

Durant els darrers anys hem tingut més de 40 equips, que implica més de 500 jugadors i jugadores fent activitat esportiva de forma continuada a la nostra entitat.

Per a més información podeu visitar la página web www.aeeinsmontserrat.cat

OBJECTIUS GENERALS

1. Fomentar els valors de l'esport mitjançant el futbol.

2. Formar esportistes mitjançant una metodologia innovadora.

3. Aconseguir que els joves del territori de diferents centres educatius interactuïn entre ells i d'aquesta manera fer barri.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

1. Concienciar a la població de la necessitat d'evitar una vida sedentària.
2. Interioritzar hàbits saludables en les seves rutines quotidianes.
3. Fomentar la inclusió de futbol femení.
4. La creació d'equips femenins si escau a partir de categoria infantil.

CATEGORIES DE L'EFV

1. PROMESSES (Cursant P5 i 1º Primaria)
2. PRE-BENJAMINS (2º Primaria)
3. BENJAMINS (3º i 4º Primaria)
4. ALEVINS (5º i 6º Primaria)
5. INFANTILS (1º i 2º ESO)
6. CADETS (3º i 4º ESO)

PROMESSES, PRE-BENJAMINS I BENJAMINS

Etapa d'iniciació: Els joves practicaran de forma lúdica un gran ventall d'activitats motrius amb la finalitat de respectar el seu procés evolutiu i el desenvolupament motor en funció del coneixement del cos, de l'espai i del temps.

PROMESSES, PRE-BENJAMINS I BENJAMINS

OBJECTIUS

1. Iniciar les tasques tècnic-tàctiques individuals.
2. Reconeixer el seu cos.
3. Treballar de forma jugada, les diferents aptituds motrius.
4. Consolidar les habilitats motrius específiques (saltar, caminar, correr, esquivar, passar, frenar,...)
5. Desenvolupar l'estat mental, emocional i social.
6. Apendre a expresar-se i comunicar-se verbalment
7. coneixer les nocions temporals elementals, entre les quals trobem el ritme i la combinació de diferents moviments.

PROMESSES, PRE-BENJAMINS I BENJAMINS

CONTINGUTS

1. El grup desenvoluparà les normes de comportament i es plantejaran situacions jugades que donin peu a les normes del joc de futbol.
2. Es crearan uns hàbits de treball en entrenaments, de higiene, d'horaris, imatge de club i d'esportista.
3. L'alumne coneixerà la diferencia entre atac i defensa.
4. Conducció, colpeig. control, de tots les maneres possibles, ambdos cames i cap.
5. Donar importancia a la cohesió grupal e iniciació en l'educació en valors.
6. tots aquests continguts es duran a terme mitjançant jocs divertits i entretinguts.

ALEVINS

OBJECTIUS

1. Prendre consciència de la tècnica i la tàctica.
2. Fer que la presa de decisió en una situació bàsica individual sigui la correcta.
3. Introduïr els fonaments bàsics del jugador, tant ofensius com defensius (fixar, bascular, temporitzar, progressar…)
4. Desenvolupar les capacitats coordinatives bàsiques del jugador.
5. Continuar el treball de desenvolupament compensat de tots els grups musculars.

ALEVINS

CONTINGUTS

1. Tasques de millora de la velocitat de reacció amb pilota i sense pilota.
2. Treball de resistència aeròbica a través d´exercicis amb pilota i sense pilota.
3. Coneixement de totes les normes del futbol.
4. Coneixement i aplicació d'hàbits esportius correctes i necessaris per la pràctica de l´esport.
5. Tasques de gestió de frustracions i de reaccions incorrectes amb la victòria i amb la derrota

INFANTILS

OBJECTIUS

1. Assolir i posar en pràctica els conceptes bàsics de la técnica i la táctica.
2. Continuar el treball de desenvolupament compensat de tots el grups musculars, a través d'exercicis de força, resistència i velocitat.
3. Conèixer i aplicar el hàbits esportius per la pràctica de l´esport.
4. Fomentar els valors esportius amb els adversaris i amb els companys.

INFANTILS

CONTINGUTS

1. Tasques de treball de resistència aeròbica i anaeròbica a través d´exercicis amb pilota i sense pilota.
2. Treball de presa de decisions en situacions contextualitzades i descontextualitzades.
3. Orientar les tasques en els fonaments bàsics del jugador, tant ofensius com defensius (fixar, vascular, temporitzar, progressar…)
4. Tasques d'adaptació al nou espai de joc

ESTRUCTURA D'ENTRENAMENT

L'esportista s'autoestructura per les relacions dinàmiques dels sistemes.

Pretenem que el jugador construeixi el seu propi model i d'aquesta manera l'estructura s'optimitza per les relacions intersistèmiques. Això es diu autoestructuració per optimització diferenciada.

Des de la nostra perspectiva, el jugador s'entén com una estructura hipercomplexe configurada per interaccions entre les estructures.

AQUESTES ESTRUCTURES SON:

- Estructura condicional: determina els condicionants físics de força, resistència, velocitat i ADM.
- Estructura coordinativa: defineix les funcions de realització del moviment desitjat.
- Estructura cognitiva: Permet reconèixer, tractar i intercanviar informació amb l'entorn.
- Estructura socio-afectiva: Permet relacionar-se amb la resta de persones amb les que es comparteix l'activitat.
- Estructura emotiu-volitiva: permet construir el propi jo en les activitats esportives.
- Estructura creatiu-expresiva: permet projectar el meu jo en les activitats esportives.

SITUACIONS SIMULADORES PREFERENCIALS

Que és l'entrenament preferent i com és possible entrenar-lo?

- L'auto-estructuració diferenciada només pot ser optimitzada mitjançant una continua **interacció interestructural** (estructures abans mencionades) a través d'una **pràctica preferencial** variada.

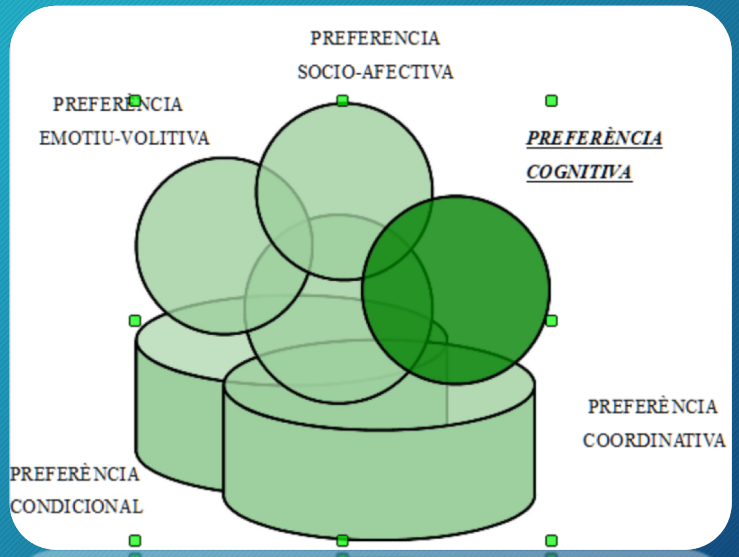
- Pràctica preferencial és elaborar formes d'entrenament que simulin una part de la situació competitiva amb tots els elements involucrant totes les estructures per aconseguir auto-organitzar, però seleccionant-ne una com a objectiu d'entrenament. La situació simuladora ha de ser resolta per l'actuació preferent d'una estructura, però amb la interacció de la resta.

SITUACIONS SIMULADORES PREFERENCIALS

- En el cas de l'Escola de Futbol de Vallvidrera proposarem als nostres jugadors situacions simuladores amb **preferència cognitiva**, que han d'incloure una prioritat sobre la recollida d'informació, seguiment de normes estratègiques o eleccions entre varies alternatives.

SITUACIONS SIMULADORES PREFERENCIALS

Tindrem en compte les característiques propies de cada categoria i el context de la temporada per designar quin percentatge d'estructura treballarem, sent com hem dit abans, la preferencia cognitiva el pilar del nostre entrenament.



ESTILS D'ENSENYAMENT I METODOLOGIA

Hi ha diferents estils d'ensenyament que son molt vàlids per l'entrenament al futbol base, però en el nostre cas, com volem treballar de forma preferent l'estructura cognitiva hem d'aplicar els estils que superen el llindar cognitiu, es a dir, que els jugadors pensin i desenvolupin els mecanismes de percepció i decisió.

ESTILS D'ENSENYAMENT I METODOLOGIA

- Realitzar preguntes o plantejar problemes perquè els jugadors trobin les respostes milloren l'autonomia per prendre decisions. Així dons, els estils d'ensenyament dels entrenadors serà el **"descobriment guiat"** i la **"resolució de problemes"**.
- Pel que fa la metodologia treballarem amb aquesta estratègia didàctica, ja que en iniciació els nens solen tenir problemes.
- Anàlisi de la competició. AC
  - Els jocs de futbol. JF
  - Els jocs correctius. JC
  - Exercicis correctius. EC

ANÀLISI DE LA COMPETICIÓ

A partir de l'anàlisi de la competició es veu el nivell de cada jugador. La competició ens marcarà la planificació dels continguts que treballarem. La planificació serà flexible i es modificarà en funció dels jugadors, això ens donarà més qualitat als entrenaments.

JOCS DE FUTBOL

Prepararem JF per treballar els continguts de la planificació.

1. Nivell d'execució excel·lent: tots els exercicis surten correctament. No passa gairebé mai. Si ens trobem el cas, tornem a l'anàlisi del partit.
2. Si trobem dificultats: si tenen problemes però els poden anar assolint és l'aprenentatge ideal. Adaptarem el nivell de dificultat perquè els nens assoleixin l'objectiu. A l' iniciació normalment el JF és encara massa complexa, si no se'n surten passarem a realitzar un joc correctiu.
3. Joc correctiu: no canviarem el contingut de l'entrenament ni les consignes. Si en aquest nivell se'n surten fàcilment tornarem al JF. Si els hi costa però el nivell és superable continuem amb JC. Si no aconsegueixen assolir l'objectiu passem als exercicis correctius.
4. Exercicis correctius: si ens trobem amb problemes d'execució realitzarem exercicis correctius analítics per treballar l'execució.

S'ha de seguir aquest procés per tal que els nens pensin i reflexionin sobre el que estan entrenant perquè l'entrenament tingui sentit i significat. **Aprenentatge significatiu**.

CONCLUSIONS

- L'EF Vallvidrera torna per a ser el referent esportiu i de la pràctica del futbol a tots els nivells al poble amb l'objectiu de generar un grup de joves amb ganes d'aprendre i millorar a nivel esportiu, com personal.
- Aquest document estarà en constant evolució i sempre al vostre abast per a la lectura i comprensió de les tasques a desenvolupar per els jugadores i les jugadores que formen l'Escola de Futbol Vallvidrera.
- L'equip docent i tècnic de l'Escola de Futbol Vallvidrera està disponible per els dubtes que us puguin sorgir arrel la lectura d'aquest document o qualsevol altre aspecto relacionat amb la formació integral dels jugadores i jugadores de l'EF Vallvidrera.