

Treball de recerca

# **ELS CAMPUS D'ESTIU**

**Modificacions en l'individu?**

Maria del Mar Bramona i Llobet

Dirigit per Josep Bach

2n de Batxillerat, D  
Escola Pia Granollers

Granollers, 16 de gener de 2006

# ÍNDEX GENERAL

0. Perquè hem de fer esport?.....	2
1. Introducció.....	4
1.1. Què és un campus esportiu?.....	4
1.2. Perquè serveix un campus esportiu?.....	4
1.3. Qui assisteix a un campus esportiu?.....	4
2. Estructura del treball.....	5
2.1. Parts del treball.....	5
3. Finançament econòmic.....	5
4. Part tècnica – esportiva.....	6
4.1. Objectius d'un campus esportiu .....	6
4.2. Planificació dels entrenaments .....	8
4.3. Evolució del biotipus .....	23
4.4. Aprenentatge de les habilitats.....	34
5. Psicologia.....	49
5.1. La psicologia en el campus.....	51
6. Alimentació.....	59
7. Conclusions.....	67
8. Agraïments.....	69
9. Bibliografia.....	70
10. Annex	

## **Perquè hem de fer esport?**

L'esport trenca la rutina diària de les obligacions quotidianes, proporciona una vida sana i ocupa cada vegada més hores a les nostres agendes. L'esport significa viure en societat, comunicar-se socialment. Ajuda a disminuir les tensions i l'estrès. Proporciona una sensació de satisfacció i de benestar general al qui el practica. Permet agafar consciència de les possibilitats i limitacions del propi organisme, que ajuden a millorar la qualitat de vida.

L'esport condueix a l'esportista cap a un sistema de valors en el seu ampli sentit. La reflexió sobre el coneixement de l'esport és alguna cosa, que ens resulta, a la vegada, pròxim i estrany. Quasi tots dominem i practiquem en major o menor mesura alguna acció esportiva, però, quan l'executem, mirem sempre més enllà, volem que altres elements també hi siguin presents, com poden ser accions afectives i emotives.

Practicar un esport és tenir la capacitat de realitzar i de reconèixer les pròpies accions esportives, que, a més a més, no havien sigut executades anteriorment, ni en l'entrenament ni en la competició.

Les accions esportives formen un sistema de signes, els quals expressen les idees de l'esportista en el procés de la comunicació.

Amb aquest treball, vull reflectir d'entrada el meu interès per el món de l'esport en general i tenint en compte que en un futur m'agradaria que la meva feina anés lligada al món educatiu, crec que un campus esportiu és un bon mitjà per poder tenir en compte aquests dos aspectes; ja que com aniré explicant al llarg del treball, no hi ha una cosa deslligada de l'altre, sinó que entre elles es complementen.

A partir d'això em plantejo les següents hipòtesis:

- 1. Per una banda, es poden produir modificacions en el biotipus dels nois i noies que participaren set dies en el campus?**
- 2. Davant aquest tipus de treball amb força intensitat, els subjectes milloren les seves habilitats de l'esport concret?**
- 3. Milloren els valors com el respecte, companyerisme, etc..?, i n'assoleixen de nous?**
- 4. Per últim, l'alimentació que han fet a sigut la correcte? Han hagut de modificar molt els seus hàbits alimentaris? Els hi ha suposat un gran esforç? També analitzaré quin ha sigut l'equilibri en la seva dieta energètica.**

A partir de tots aquests punts, intentaré demostrar si això es compleix o no en un campus esportiu.

## **1. Introducció**

### **1.1. Què és un campus esportiu?**

Un campus esportiu són unes jornades esportives en les quals es pretén mantenir i millorar les qualitats tècniques i físiques d'algun esport en concret. En un campus esportiu no només hem de tenir en compte la part estrictament esportiva sinó que hi ha aspectes iguals o més importants que s'han de tenir molt presents per tal de poder fer un campus correctament.

La majoria de campus o jornades esportives s'acostumen a fer en moments en els quals hi ha un descans de la temporada oficial de l'esport, d'aquí que l'època més sol·licitada per realitzar aquestes activitats sigui l'estiu.

### **1.2. Perquè serveix un campus esportiu?**

Com he dit anteriorment el principal objectiu d'aquestes estades ha de ser millorar en l'esport que practiques. Malgrat això, un campus ha d'estar compensat pel que fa els objectius que es volen assolir. Temes com l'alimentació, la higiene, la convivència, i la cooperació no es poden deixar en segon terme. Totes les meves hipòtesis es realitzaran a partir del campus al qual jo vaig assistir com a monitora que va ser el SergiCampus d'estiu dirigit per l'ex jugador de futbol Sergi Barjuan.

### **1.3. Qui assisteix a un campus esportiu?**

En les estades esportives assisteixen tant jugadors que volen millorar explícitament la seva qualitat tècnica en el futbol, com nois i noies que volen disfrutar de manera diferents uns dies de les vacances, i veuen en l'esport una oportunitat per ells. A vegades, això pot ser motiu de conflictes entre participants per la seva aportació en els entrenaments, però s'intenta que alhora de fer els equips i grups, també es tinguin en compte aquestes circumstàncies, per això el primer que es fa en tots els campus, és comprovar una mica el nivell de tots els participants.

## 2. Estructura del treball

### 2.1. Parts del treball

Aquest treball està dividit en quatre grans parts, les quals cada una està subdividida en varis apartats.

La primera part serà la menys extensa, ja que és una cosa molt tècnica i que implica poca variació com és el tema del finançament econòmic. La segona part possiblement és la més extensa, en la que he treballat el tema esportiu, com s'ha d'organitzar un campus, esportivament parlant, alhora que comprovo si es poden arribar a assolir o no els objectius dissenyats. La tercera part l'ocuparà la psicologia, la convivència entre els nois i noies d'un campus esportiu. Aquí veurem com s'ha de tractar la psicologia en joves adolescents en plena edat de creixement.

I per últim parlarem d'un tema també molt important com és l'alimentació, que va lligada al resultat que esportivament se suposa que es pot obtenir.

## 3. Finançament econòmic

Aquest apartat és el que menys importància li vull donar perquè és un aspecte important alhora de pensar en la realització del campus, però no és el que jo vull treballar en aquesta recerca.

El finançament, és conduir les finances d'un afer, és a dir, proveir el capital per un afer. El finançament pot venir de diferents llocs, per una banda, amb l'ajuda institucional, mitjançant beques, els Consells Comarcals i Locals sense ànim de lucre, o les Federacions Esportives. També pot estar finançat de manera privada a partir dels pares, clubs, entitats ...; una altra manera de finançament és a partir de finances produïdes per aportacions de cases comercials, patrocinadors, proveïdors...

Al campus que jo vaig assistir no tenien cap subvenció per part de cap institució pública, però sí de part de diferents cases comercials. Tenien diferents col·laboradors, que alguns col·laboraven amb obsequis o materials i d'altres feien publicitat i com a contrapartida els hi pagaven uns diners.

## 4. Part tècnica - esportiva

### 4.1. Objectius d'un campus esportiu

El primer aspecte que treballaré dins d'aquest apartat esportiu són els objectius i normatives d'un campus esportiu. És molt difícil veure quins han de ser els objectius principals de les estades, però he buscat informació de diferents campus que s'han fet i al unificar les dades, els objectius queden resumits de la següent manera.

#### OBJECTIUS D'UN CAMPUS DE FUTBOL:

Objectius generals:

- Conduir la pilota amb seguretat
- Aprendre a controlar la pilota correctament
- Realitzar passades amb bona direcció i precisió
- Exercitar l'habilitat i la punteria amb la pilota
- Ocupar correctament l'espai de joc
- Mantenir la possessió col·lectiva de la pilota
- Realitzar correctament el marcatge i la desmarcada
- Aprendre a mantenir la distància adequada entre línies
- Desenvolupar el joc per les bandes
- Conduir i controlar la pilota amb diferents parts del peu
- Aprendre a xutar a porteria amb força i precisió
- Exercitar la tècnica del regat
- Exercitar els recolzaments i les parets com a elements de tàctica ofensiva
- Treballar la superioritat numèrica
- Practicar l'habilitat i la punteria amb la pilota
- Realitzar correctament la passada amb i sense oposició
- Millorar el joc amb el cap

Objectius estrictaments tècnics:

- Millorar el control i les passades de pilota
- Assolir un nivell acceptable en la conducció de pilota

- ❑ Conduir la pilota amb rapidesa i seguretat
- ❑ Executar eficientment els diferents regats i fintes
- ❑ Conèixer i executar correctament els diferents xuts i remats a porteria

#### Objectius estrictament tàctics:

- ❑ Desenvolupar el joc en equip
- ❑ Treballar l'ocupació racional de l'espai
- ❑ Aprendre i desenvolupar diferents aspectes de la tàctica defensiva (marcatge, replegament, desdoblament, cobertura,...)
- ❑ Aprendre i desenvolupar diferents aspectes de la tàctica ofensiva (desmarcatge, parets, superioritats numèriques, ...)

#### Objectius actitudinals:

- ❑ Respectar els companys i companyes així com els adversaris
- ❑ Respectar el material i les instal·lacions
- ❑ Adquirir els hàbits higiènics necessaris després de la pràctica esportiva
- ❑ Aprendre a conviure i a respectar les normes de grup
- ❑ Respectar la normativa establerta
- ❑ Gaudir del futbol i de l'esport en general
- ❑ Fomentar l'esport com a eina de salut
- ❑ Aprendre a participar i a competir de manera adequada

#### NORMATIVA:

Com a tot event esportiu hi ha d'haver unes normes, que per molt simples que siguin, serveixen per mantenir un ordre entre les persones i material que conviuran durant set dies.

- Cal respectar als monitors i els altres companys/es
- Pel bon funcionament del campus cal seguir correctament les instruccions dels monitors
- S'ha de ser puntual en totes les activitats programades
- L'hora de dormir és per descansar, cal respectar el descans dels altres i mantenir-se en silenci sense molestar



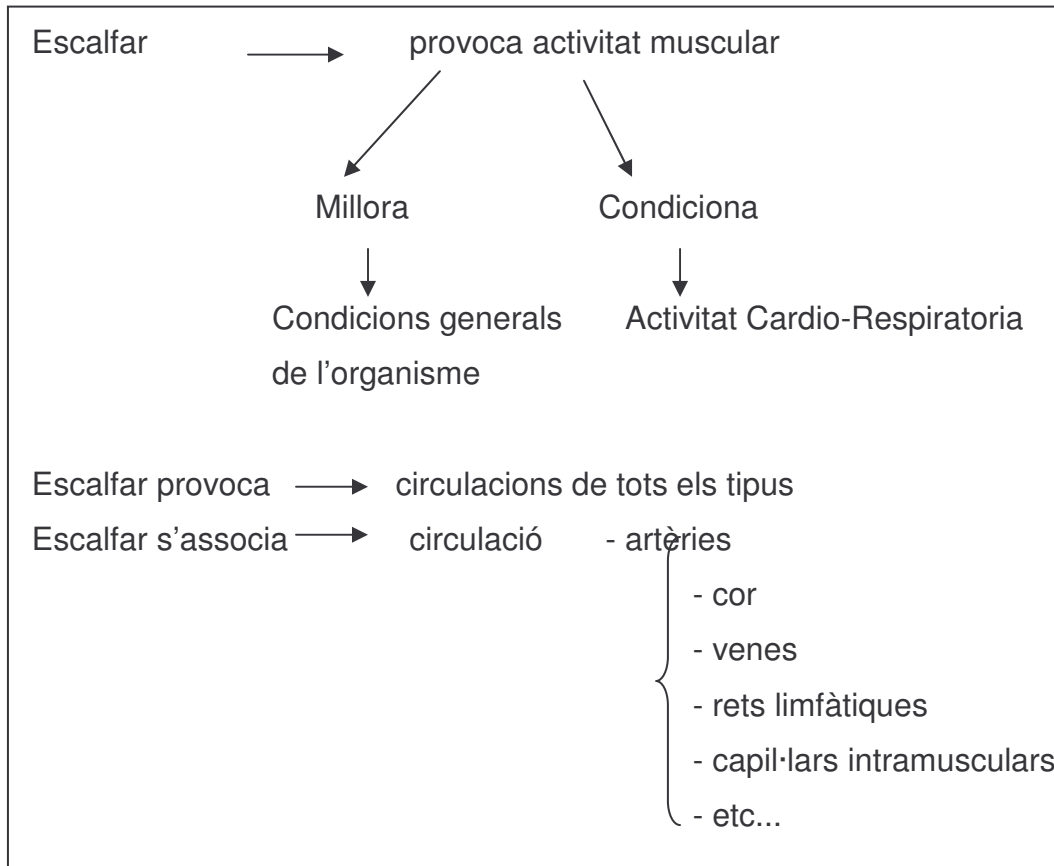
- S'ha de col·laborar i participar activament en aquelles tasques i activitats que ho requereixin
- Respectar el material, tant l'individual com el col·lectiu i el dels companys/es
- Les instal·lacions són per a tothom, cal respectar-les i seguir la seva normativa
- Durant els àpats cal comportar-se correctament i amb educació
- No s'utilitzarà, en cap cas, un vocabulari inadequat ni actituds violentes
- Cal tenir cura les instal·lacions de la casa i el seu entorn
- No es podrà banyar-se a la piscina sense el permís i la presència d'algun dels monitors
- No es podrà sortir dels límits establerts per l'organització sota cap raó
- No es pot fumar

#### **4.2. Planificació dels entrenaments**

Un cop comprovades els objectius que es volen aconseguir en el campus, ara ens fixarem en com s'han de treballar aquests objectius per tal de que es duguin a terme, durant el campus esportiu. Els entrenaments no es poden realitzar de qualsevol manera sinó que han de tenir una preparació prèvia per tal de practicar tot allò que es vol.

Tot entrenament ha de seguir unes parts i a continuació les veurem estudiades i analitzades.

Com tots sabem, el cos s'ha de preparar per poder exercir qualsevol activitat que suposi augmentar el nivell d'exigència física. L'escalfament consisteix en la mobilització gradual i progressiva de tots els músculs i de totes les articulacions per poder dur a terme, després, esforços intensos obtenint-ne el màxim rendiment sense tenir cap lesió. Gràcies a l'escalfament, augmenta la temperatura corporal, millora el rec sanguini, creix la coordinació neuromuscular i augmenta l'eficàcia cardíaca, és a dir, es posa l'organisme a punt per a un esforç més intens.



Existeixen tres aspectes principals que s'han de tenir en compte per agafar la màxima preparació fisiològica.

### **Circulació- Augment de la taxa metabòlica**

#### *Passiva*

Abans de començar una activitat competitiva, l'activitat cardio-vascular del cos necessita incrementar gradualment. Abans de sortir el camp, un suau massatge es pot aplicar en les parts on la circulació és pobre com poden ser el turmells, genolls, esquena i muscle.

#### *Activa*

L'escalfament actiu ha de començar uns 20 o 30 minuts abans de l'activitat. Durant aquest procés, el cos ha d'escalfar-se a través d'exercicis com el "trote" suau. La intensitat ha d'anar augmentant gradualment. Al involucrar diferents grups de músculs, en aquest moment escalfarà uniformement tot el cos.

## **Musculatura-Estiraments**

L'estirament és mal interpretat i deixat de banda per molts entrenadors en nivells baixos de joc. Com a primera mesura, no s'han d'utilitzar en els "músculs freds". Si el cos no s'ha escalfat, l'estirament pot causar una lesió. Recordem que mai ha de ser dolorós. La flexibilitat és influenciada per factors genètics. No es pot esperar el mateix resultat de dos jugadors diferents quan es tracta de l'estirament.

### *Estàtic*

L'estirament estàtic es realitza gradualment assumint una posició i mantenint-la durant un període de temps. L'únic avantatge d'utilitzar l'estirament estàtic abans d'un joc és que suavitza la molèstia dels músculs i relaxarà al jugador. A llarg plaç, poden millorar la seva flexibilitat.

### *Dinàmic*

Aquest tipus d'estirament involucra el moviment d'una articulació específica d'un extrem a l'altre. S'ha comprovat que l'estirament dinàmic disminueix el factor de risc de lesions i de rigidesa muscular. La rigidesa muscular és la relació entre el canvi en la resistència muscular i el canvi en la longitud muscular.

## **Coordinació-Entrenament Tècnic específic**

El pas final abans de començar és l'escalfament tècnic. Aquest escalfament incorpora les quatre àrees principals d'habilitat que inclouen la patada, el driblar, el control de la pilota i el bloqueig.

Es té un concepte erroni d'entrenament per millorar la força i el futbol. Abans es deia que l'escalfament feia augmentar els músculs i perdien així, l'agilitat. Després es va comprovar que era tot el contrari. Si ja es té un cos molt desenvolupat, l'escalfament permet millorar el desenvolupament de varies formes. Una altre avantatge és que els entrenaments poden ajudar a superar desequilibris musculars. (displàsies)

Per tant és un concepte bàsic per a la formació dels jugadors, i sobretot des de ben petits se'ls hi ha d'ensenyar a fer un bon escalfament per després poder jugar correctament i evitar lesions.

Un altre aspecte que s'ha de tenir en compte en els entrenaments i escalfaments és l'activitat aeròbica i anaeròbica de la musculatura.

La resistència anaeròbica es refereix a l'habilitat de mantenir una activitat intensa i recuperar-se ràpidament. Aquest tipus de rendiment generalment depèn en la seva tolerància a l'àcid làctic i a l'eliminació d'aquest. Es realitza a una intensitat del 70-100%, però és de menys duració que l'aeròbica. L'activitat anaeròbica es basa a treballar el cos durant el temps que aquest s'alimenta amb energia emmagatzemada en fonts, com el glicògen. En aquest procés, l'àcid làctic es forma en els músculs, i si es fa durant molt de temps, pot arribar a causar fatiga. Els beneficis que el jugador en treu de posar en pràctica la resistència anaeròbica són els següents:

- Augmenta la fortalesa muscular.
- Augmenta la seva velocitat màxima al llarg d'un partit de futbol
- Augmenta la coordinació i per tant fa més fàcil executar les tècniques.

Per la seva banda, la resistència aeròbica, significa "amb aire", i durant aquesta activitat, el cos proveeix als músculs l'oxigen perdut durant l'activitat. Els exercicis aeròbics estan dissenyats per millorar el sistema cardiovascular i l'eficiència del cor. Els músculs requereixen d'oxidació de grassa i carbohidrats. S'ha de realitzar al 50-85% d'intensitat. Quan l'exercici es torni molt intens, el cor no serà capaç de proveir els músculs l'oxigen necessari, en aquest moment, aquests buscaran fonts d'energia alternatives.

Un escalfament ha de garantir:

- La oxigenació òptima de les relacions articulars
- Adequada capilaritat funcional muscular
- Estabilitat en les freqüències del treball cardíac
- Estimulació adequada de les fibres vasculares
- Eliminació de substàncies tòxiques intramusculars i articulars
- Increment de la funcionalitat d'unitats motores
- Millor funcionalitat neurològica perifèrica
- Facilitat en les millors direccions del moviment
- Reducció dels consums energètics
- Millor qualitat del rendiment

Quan parlem d'escalfament hem de diferenciar dos tipus. Per una banda tenim l'escalfament d'entrenament, dirigit a transformar l'estat funcional dels òrgans i sistemes i ha d'optimitzar l'estat de predisposició de l'esportista per afrontar sense contratemps les feines d'entrenament principals de la sessió. Per altra banda, tenim l'escalfament de competició, al qual va dirigit per crear un estat de predisposició òptim per enfrontar-se positivament a la competència.

Un bon escalfament ha de constar de quatre parts bàsiques:

- Relaxament: relació muscular i reposició de l'elasticitat dels músculs.
- Escalfament i pre-carga: mobilització dels dipòsits sanguinis, obertura dels capil·lars i elevació de la temperatura muscular.
- Regulació motora: elevació de la tècnica individual, millora de la capacitat de rendiment.
- Preparació psicològica: crear un estat d'excitació i concentració, adaptar-se a les condicions exteriors, crear una sensació de seguretat i crear una gran disposició de rendiment.

Un cop tenim clars tots aquests conceptes, ja podem començar amb l'entrenament en si. Per tal de poder comprovar diferents tipus d'entrenaments, mostraré alguns exemples d'entrenaments que es poden fer, tenint en compte els objectius que durant el treball vaig nomenant.

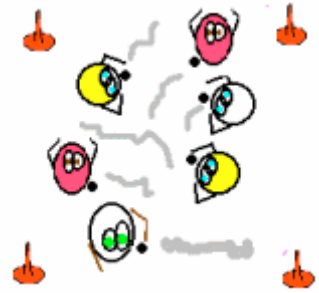
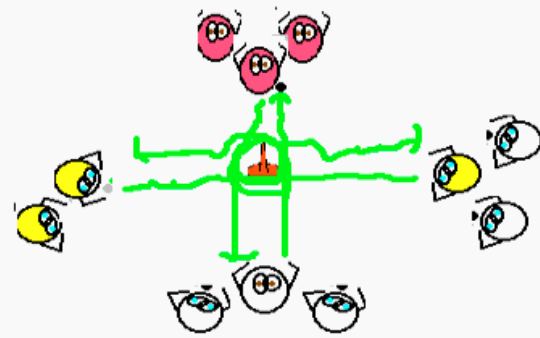
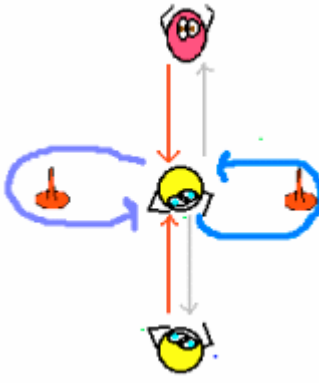
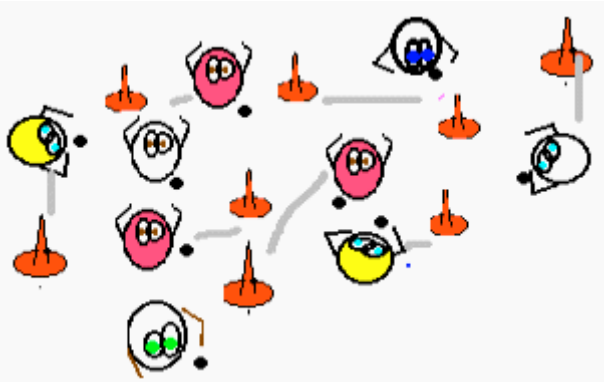
### Grup 1

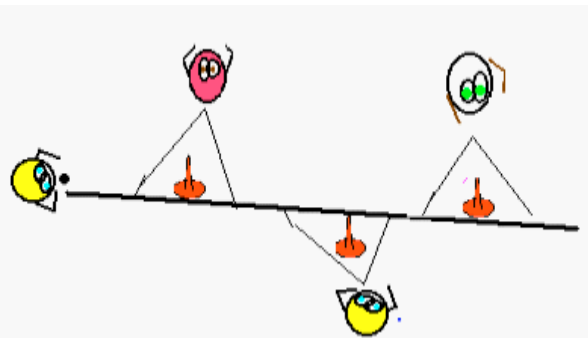
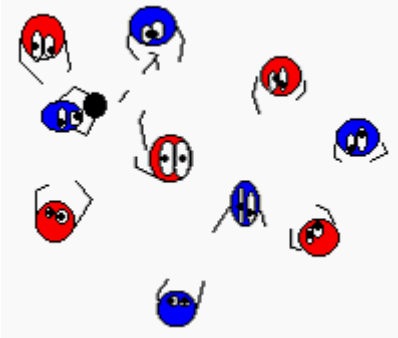
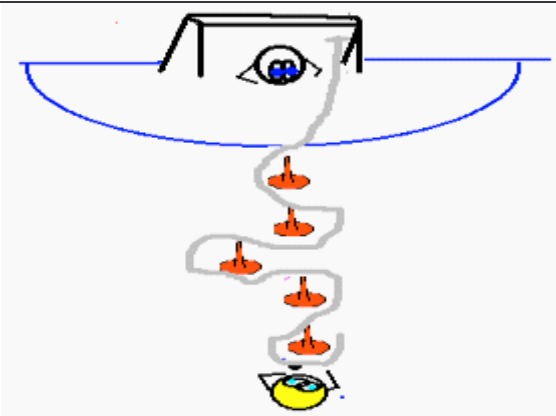
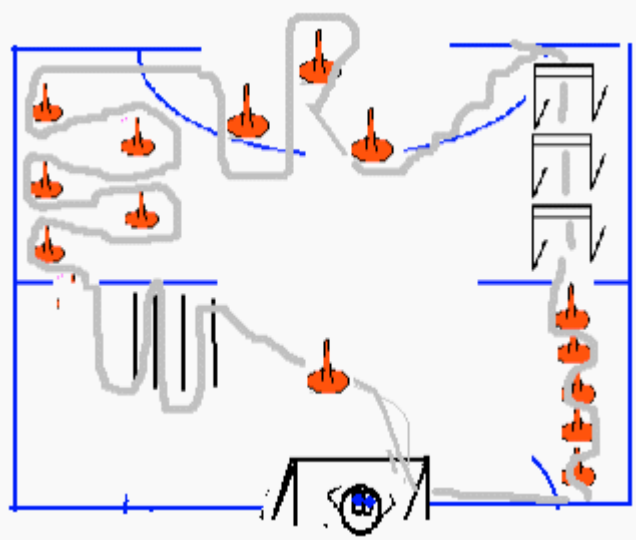
#### OBJECTIUS:

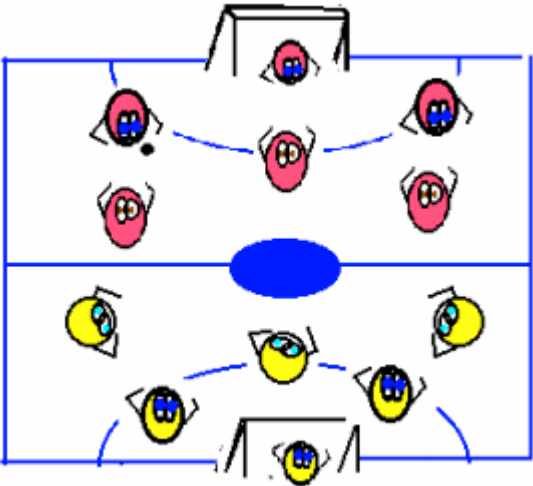
- conduir la pilota amb rapidesa i seguretat
- aprendre a controlar la pilota utilitzant diferents parts del cos
- realitzar passades amb bona direcció i precisió

1- Joc de la cadena. Dos s'agafen de les mans i han d'atrapar als altres. Cada vegada que toquen a un, aquest s'incorpora a la cadena. Quan la cadena és de 4, es trenca amb 2 i 2.



<p>2. Els jugadors condueixen lliurement per l'espai delimitat (més o menys l'àrea) utilitzant les superfícies de contacte que hem determinat i intentant no topar amb els companys..</p>	
<p>3. Els jugadors es distribueixen tal com mostra el gràfic, el primer de cada fila condueix fins el con central, li dóna la volta i torna a la seva fila, donant la pilota al seu company.</p>	
<p>4. Col·loquem als jugadors en grups de tres i els distribuïm tal com indica el gràfic. El jugador B passa a A que controla, corre a donar la volta al seu con situat a l'esquerra i torna la passada a B, després corre a l'altre con per encarar-se a C i rebre la seva passada repetint l'acció anterior. L'exercici es pot fer amb pilotes que portin diferents trajectòries (rases o aèries). El tipus de control el marca l'entrenador en funció del què vulguem treballar.</p>	
<p>5. Les cadenes. Col·loquem cons per l'espai de joc, tants cons com jugadors excepte un. Els jugadors condueixen per l'espai i quan es dóna la senyal han d'anar fins un con i plantar la pilota. El que es queda sense té un punt, guanya qui té menys punts.</p>	


<p><b>6.</b> Els jugadors es col·loquen per grups de 4 tal com mostra el gràfic. El jugador A condueix la pilota, al arribar al primer con fa una paret amb el jugador B, continua i al següent con fa la paret amb C, i al arribar a l'últim con fa la paret amb D. Després de cada volta es canvien les posicions.</p>	 <p>Diagrama que mostra quatre jugadors (A, B, C, D) i tres cons (pines) disposats al voltant d'una línia horitzontal. Un jugador amb una pilota groga està a l'esquerra, i una altra pilota groga està a la dreta, sota la línia. Les línies indiquen el camí de la pilota entre els jugadors i els cons.</p>
<p><b>7.</b> Les 10 passades. Es formen 2 equips que han d'aconseguir realitzar 10 passades seguides sense que l'equip contrari recuperi la pilota. Cada vegada que arribin a 10 reben un punt.</p>	 <p>Diagrama que mostra deu jugadors (cinco vermells i cinco blaus) disposats en un cercle. Un jugador vermell està passant la pilota a un jugador blau, i un jugador blau està passant la pilota a un jugador vermell, mostrant el camí de la pilota entre els jugadors.</p>
<p><b>8.</b> El jugador realitza un slàlom entre cons i al arribar a la frontal de l'àrea realitza un tir a porteria. (per aquests exercicis hem de jugar amb la varietat de possibilitats que ens ofereix la col·locació de cons, per treballar més o menys intens)</p>	 <p>Diagrama que mostra un jugador amb una pilota groga a l'esquerra, un camí de slàlom format per quatre cons (pines) i una porteria a la dreta. Una línia blanca indica el camí de la pilota.</p>
<p><b>9.</b> Circuit de conducció per treballar la conducció de pilota i el xut a porta. Aquest es pot modificar per poder incloure la pràctica de la passada i el control.</p>	 <p>Diagrama que mostra un circuit de conducció de pilota dins d'un rectangle blau. El camí està marcat amb línies grises i passa per diversos cons (pines) i una porteria a la dreta. Un jugador amb una pilota groga està a l'esquerra del circuit.</p>

<p><b>10.</b> Realitzarem un partit de 5 contra 5 (les dimensions del camp depenen del treball a realitzar) amb control obligatori abans de passar al company. L'entrenador marcarà el tipus de control i la superfície de contacte.</p> <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sense porters, marcar entrant a porteria controlant la pilota.</li> <li>- sense porters, marcar aturant la pilota per darrera la porteria.</li> </ul>	
<p><b>11.</b> Estiraments</p>	

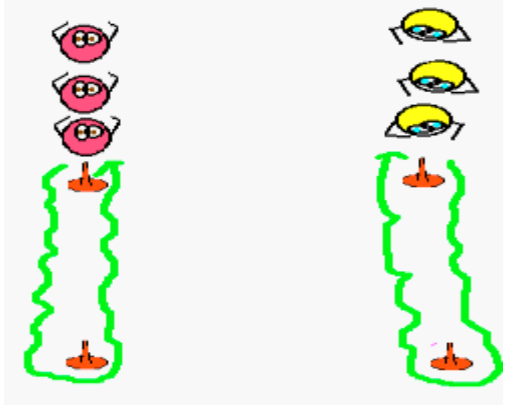
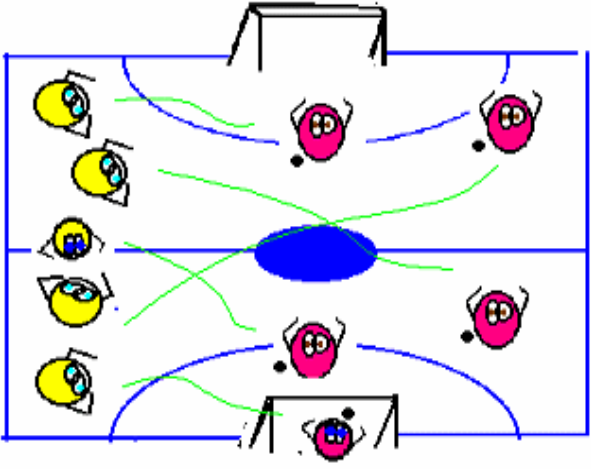
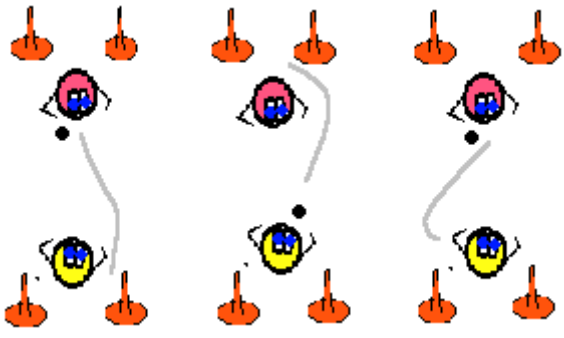
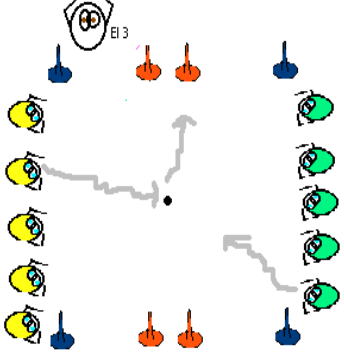
**Grup 2**

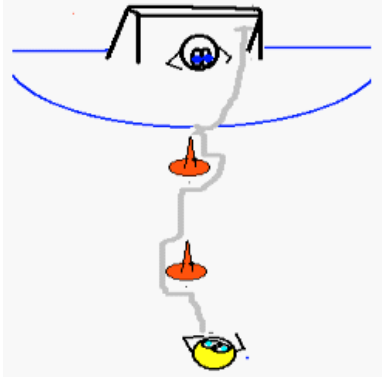
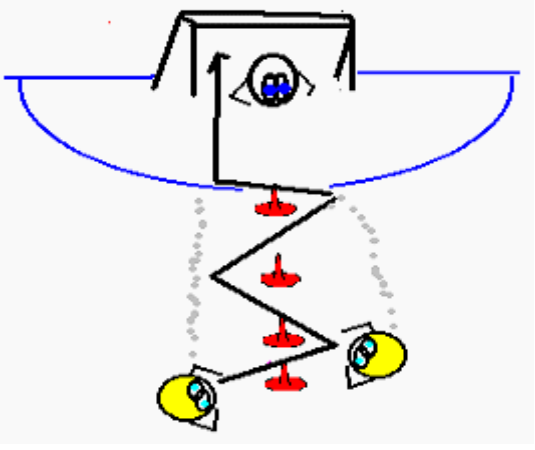


**OBJECTIUS:**


- Conduir i controlar la pilota amb diferents parts del peu
- Realitzar xuts a porteria amb força i precisió
- Exercitar la tècnica del regat i la finta

<p><b>1.</b> Els paquets amb pilota.</p> <p>Els jugadors condueixen per l'espai, l'entrenador dirà: PAQUETS DE ... en aquest moment els jugadors s'hauran d'agrupar en grups del nombre de jugadors que hagi dit l'entrenador. Tot això amb pilota.</p>	
---	--



<p><b>2. Carrera de relleus.</b> Els jugadors col·locats en dos grups realitzen una conducció de 15 m. fins un con, giren i tornen donant la pilota al company, així successivament fins que acaba el grup.</p>	
<p><b>3. Col·loquem als jugadors en dos equips uns amb pilota i els altres sense.</b> A la senyal de l'entrenador l'equip sense pilota ha d'intentar recuperar totes les pilotes possible en el menor temps possible. Guanya l'equip que abans recuperi totes les pilotes.</p>	
<p><b>4. El porter sense mans.</b> Els jugadors es col·loquen per parelles cadascun defenent una porteria petita formada per cons. Una pilota per parella. Els jugadors han d'intentar fer gol a l'altra porteria, el defensor ha de parar la pilota sense mans, per tant, haurà d'utilitzar els controls treballats.</p>	
<p><b>5. El mocador amb pilota.</b> Cada jugador dels dos equips té un número, ha de sortir a agafar la pilota i regatejar el defensa i fer gol a la porteria contrària.</p>	


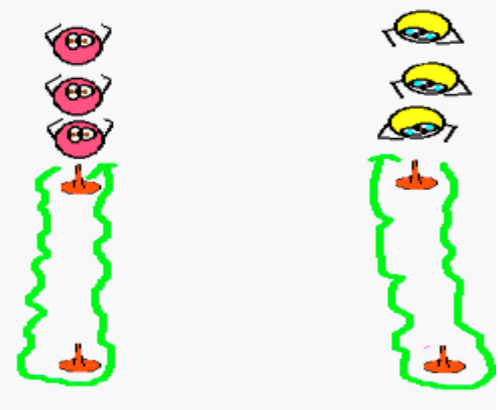
<p>6. El jugador condueix la pilota i al arribar als cons realitza un regat sense tocar el con i xuta a porteria. Podem fer una variant: és a dir, canviant el con per un defensa.</p>	
<p>7. Els jugadors avancen realitzant parets al primer toc entre els cons per acabar xutant a porteria. Sempre tira el jugador de la dreta.</p>	
<p>8. Col·loquem els jugadors a la frontal de l'àrea amb els cons tal com mostra el gràfic. Els jugadors han de tirar a porteria creuant la pilota de lloc entre cons. La línia de cons marca l'efecte que haurà d'agafar la pilota.</p>	
<p>9. Campionat de llançaments de penals.</p>	

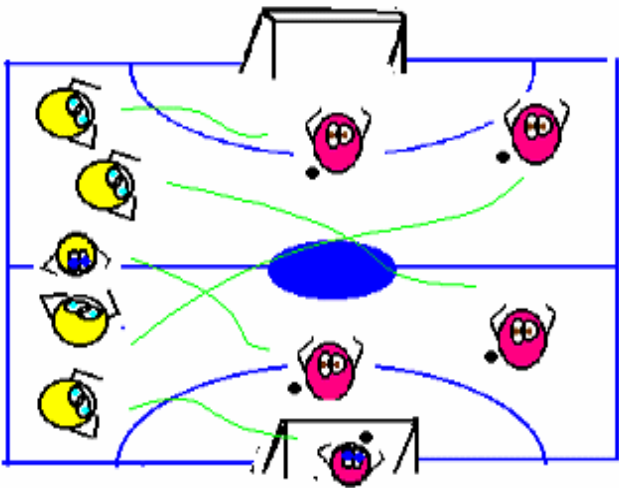
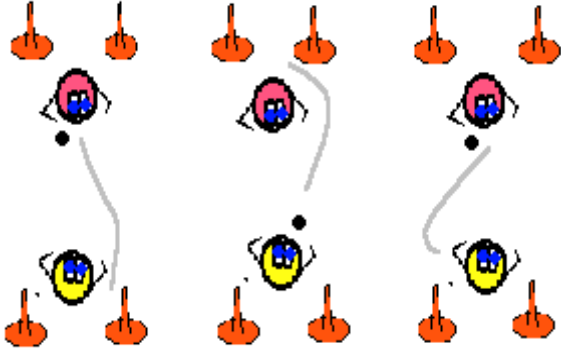
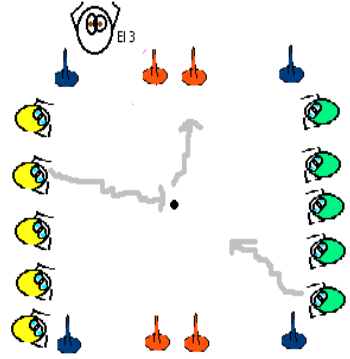
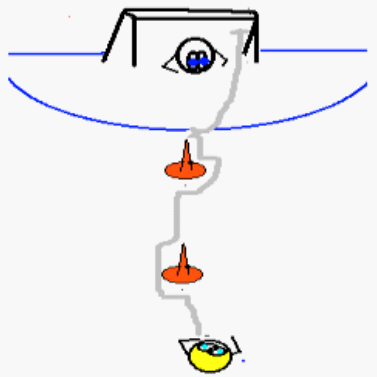
<p>10. Partit</p> <p>Realitzarem un partit en el qual el gol precedit d'un regat o des de fora de l'àrea valdran doble.</p>	
<p>11. Estiraments</p>	

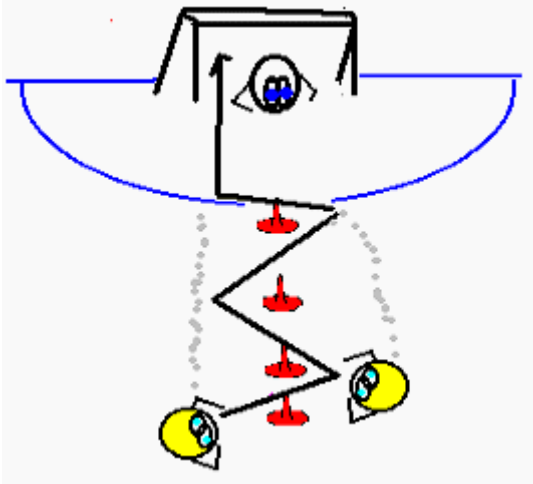


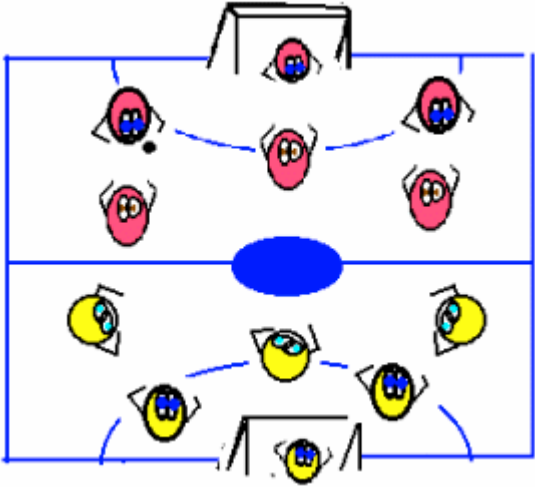
**Grup 3**

**OBJECTIUS:**

- conduir i controlar la pilota amb diferents parts del peu
- realitzar xuts a porteria amb força i precisió
- exercitar la tècnica del regat i la finta

<p>1. Els paquets amb pilota.</p> <p>Els jugadors condueixen per l'espai, l'entrenador dirà: PAQUETS DE ... en aquest moment els jugadors s'hauran d'agrupar en grups del nombre de jugadors que hagi dit l'entrenador. Tot això amb pilota.</p>	
<p>2. Carrera de relleus.</p> <p>Els jugadors col·locats en dos grups realitzen una conducció de 15 m. fins un con, giren i tornen donant la pilota al company, així successivament fins que acaba el grup.</p>	

<p>3. Col·loquem als jugadors en dos equips uns amb pilota i els altres sense. A la senyal de l'entrenador l'equip sense pilota ha d'intentar recuperar totes les pilotes possible en el menor temps possible. Guanya l'equip que abans recuperi totes les pilotes.</p>	
<p>4. El porter sense mans. Els jugadors es col·loquen per parelles cadascun defenent una porteria petita formada per cons. Una pilota per parella. Els jugadors han d'intentar fer gol a l'altra porteria, el defensor ha de parar la pilota sense mans, per tant, haurà d'utilitzar els controls treballats.</p>	
<p>5. El mocador amb pilota. Cada jugador dels dos equips té un número, ha de sortir a agafar la pilota i regatejar el defensa i fer gol a la porteria contrària.</p>	
<p>6. El jugador condueix la pilota i al arribar als cons realitza un regat sense tocar el con i xuta a porteria. Podem fer una variant: és a dir, canviant el con per un defensa.</p>	

<p>7. Els jugadors avancen realitzant parets al primer toc entre els cons per acabar xutant a porteria. Sempre tira el jugador de la dreta.</p>	
<p>8. Col·loquem els jugadors a la frontal de l'àrea amb els cons tal com mostra el gràfic. Els jugadors han de tirar a porteria creuant la pilota de lloc entre cons. La línia de cons marca l'efecte que haurà d'agafar la pilota..</p>	
<p>9. Campionat de llançaments de penals.</p>	
<p>10. Partit Realitzarem un partit en el qual el gol precedit d'un regat o des de fora de l'àrea valdran doble.</p>	
<p>11. Estiraments</p>	

Com hem pogut observar en els diferents entrenaments, en el futbol s'han de treballar diferents aspectes. El que m'agradaria treballar amb profunditat és el tema de la tècnica que era un dels objectius del campus, la millora de la tècnica tant individual com en equip.

A vegades confonem les habilitats del futbol amb les tècniques del futbol. Les habilitats es refereixen a la capacitat del jugador a aconseguir utilitzar tècniques particulars durant situacions reals del joc. Per altre banda, les tècniques són les possibilitats d'un jugador per a realitzar un moviment mecànic donat, com pot ser una patada.

Les principals tècniques que es volen aconseguir i que coincideixen amb el que en un campus, i el Sergicampus també, es volen treballar són:

- La patada
- El control de la pilota
- El remat amb el cap
- El "dribling"
- El marcatge
- Tapar la pilota

### **La patada**

La patada és una tècnica fonamental i versàtil utilitzada per passar, disparar i allunyar la pilota. Hi ha dues maneres de disparar la pilota, basades en la posició d'aquesta. Per una banda tenim les passades rases, que permet fer un dispar de qualitat mantenint l'equilibri; i per altre banda tenim la bolea que es fa en el moment que la pilota prové de l'aire i el jugador es troba a punt per xutar i veu que té l'equilibri necessari.

Els diferents mètodes de patada de la pilota són els següents:

- 1) Part interna del peu
- 2) Part externa del peu
- 3) Cop amb l'empeine
- 4) Tir amb corba cap a dins
- 5) Tir amb corba cap a fora
- 6) Tir elevat
- 7) Bolea

### **Control de la pilota**

La capacitat de manipular la pilota i preparar-la per poder realitzar altres tècniques és un dels aspectes més essencials en el futbol. Com en el cas de la patada també tenim diferents mètodes per tal de controlar la pilota:

- 1) Part interna del peu
- 2) Part externa del peu
- 3) Planta del peu
- 4) Empeine
- 5) Pit
- 6) Cap

### **Remat amb el cap**

A l'hora de rematar, el que s'ha de tenir present és que la pilota s'ha de colpejar amb la part superior del cap, ja que és la part més forta del crani, perquè està composta només de pell i os.

Els diferents mètodes de colpejar amb el cap són:

- 1) remat normal amb el cap (cap endavant en el moment que ve la pilota)
- 2) remat en picat
- 3) remat de costat
- 4) remat cap enrere

### **“El dribling”**

Driblar no és altre cosa que moure's amb la pilota al llarg del camp. És una habilitat utilitzada per portar a un jugador cap a la posició desitjada i poder disparar o passar la pilota.

### **El marcatge**

Els defenses hàbils són els millors en el moment de presentar oposició.

Els mètodes més utilitzats a l'hora de defensar són:

- 1) Contenció
- 2) Bloqueig
- 3) Xut fort

### **Tapar la pilota**

Els defenses tenen la funció d'allunyar i de protegir la zona d'atac de l'equip contrari, ja que les possibilitats de sortir ben parat després d'un error en aquesta zona són molt poques. La seguretat i l'efectivitat és fonamental quan es tracta d'allunyar el perill. Els dos mètodes més utilitzats pels defenses en aquestes situacions són:

- 1) Controlar la pilota amb el genoll
- 2) Tirs creuats (cap a la direcció contrària a la que ve l'atacant)

Un cop finalitzada la sessió d'entrenament, no hem d'oblidar que és necessària una altra sessió d'estiraments, per tal de relaxar els músculs de la intensitat que s'ha fet amb tots els exercicis, i així evitar possibles lesions de cansament.

### **4.3. Evolució del biotipus**

Aquesta és la secció més complexa del treball. La primera hipòtesi que vull tractar i comprovar és si el fet d'estar set dies en unes estades esportives, produeixen o no un canvi en l'estructura del biotipus.

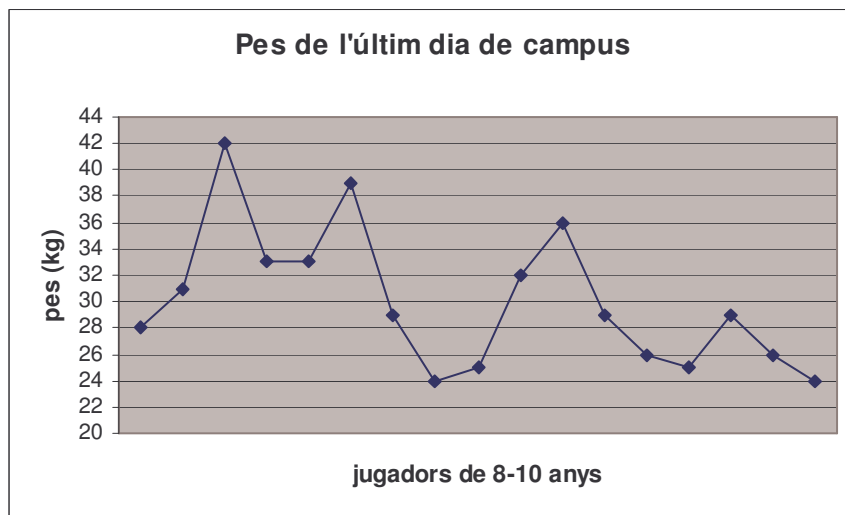
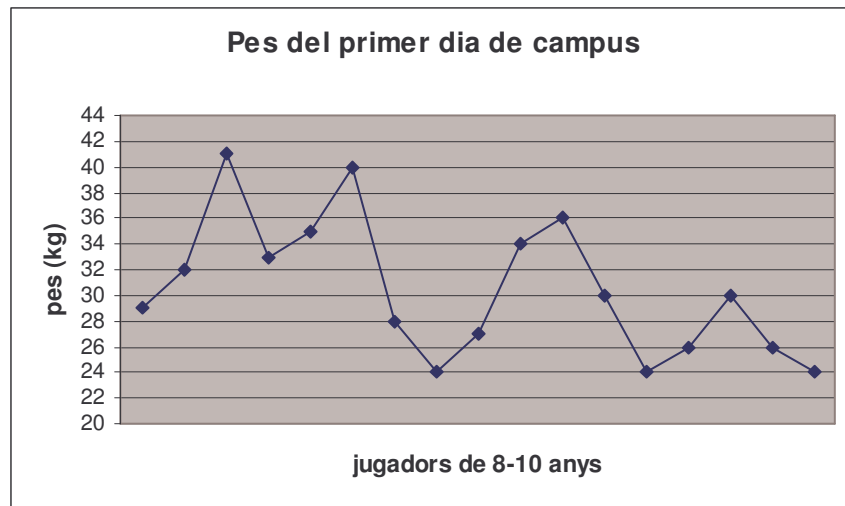
El biotipus és el conjunt de característiques constitucionals de cada individu. Les mesures que s'acostumen a prendre són el pes, l'alçada i l'envergadura. Per tal de poder comprovar si la meua hipòtesi era certa o falsa, el que vaig fer és que en el campus de futbol al qual vaig assistir com a entrenadora, tots els jugadors i jugadores van passar per una sala on preniem aquestes mesures, al primer i últim dia del campus; així podria observar si es produïen modificacions significatives.

Totes les dades estan classificades a partir dels tres grups que es van formar en el campus. El grup 1 el formaven jugadors de 8 a 10 anys; el segon grup, jugadors de 11 a 13 anys, i l'últim grup, jugadors de 14 a 16 anys.

### **PES**

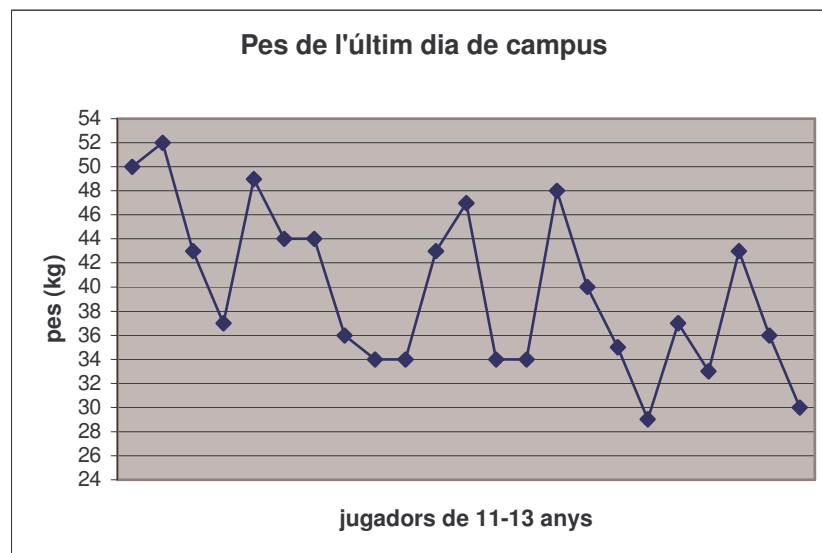
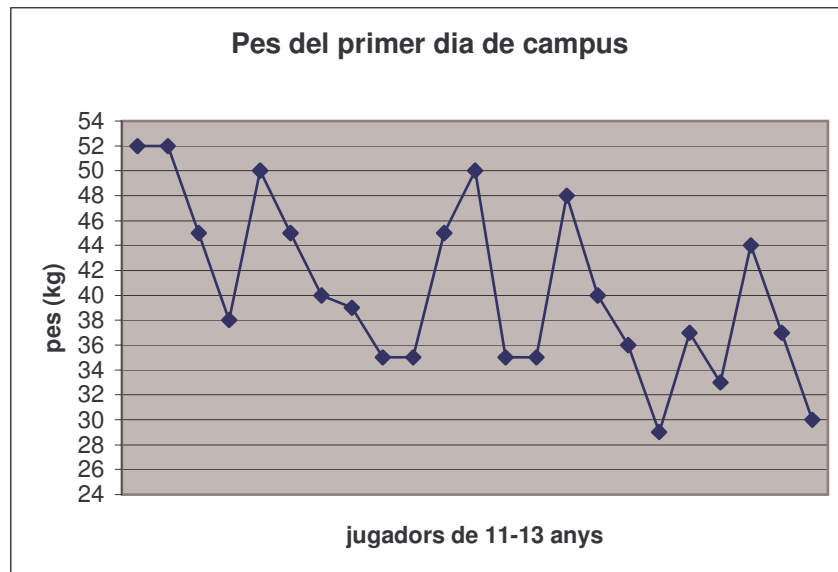
Per tal de no posar els noms dels jugadors, alhora de comparar els dos gràfics, els punts equivalents del primer gràfic i del segon, representen el mateix jugador el primer i últim dia de campus.





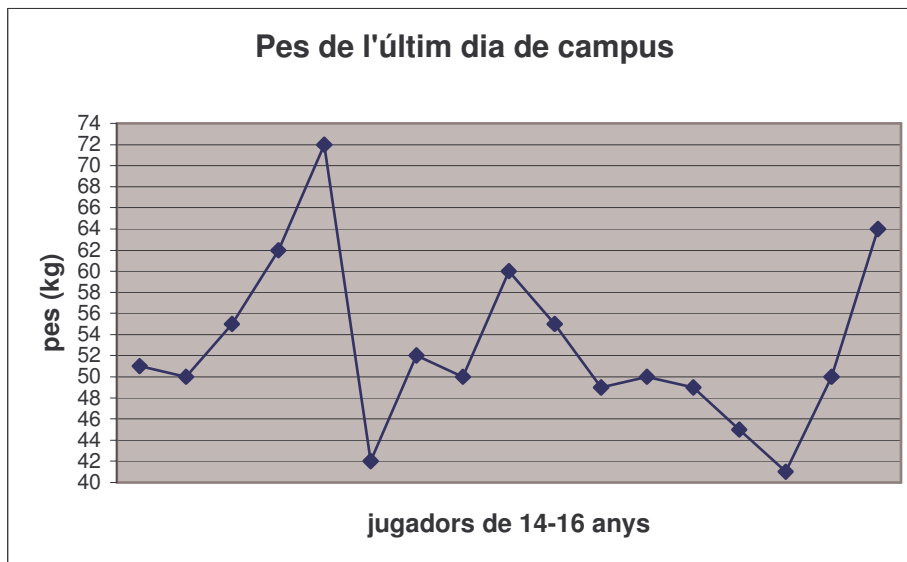
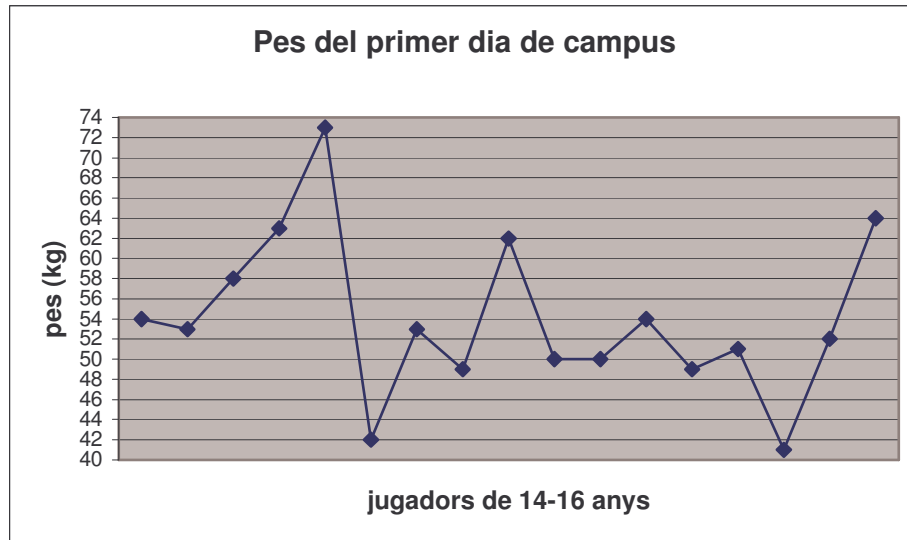
Com podem veure en els gràfics, la variació és mínima; el que més predomina és que el pes es redueixi un quilo o bé que es mantingui igual. En els més petits el pes es manté bastant igual, degut a que no és molta la diferència d'exercici que fan durant la resta de l'any ja que són molt moguts i no paren mai.

La mitjana de pes del primer dia de campus és de 30,625 quilos, mentre que la mitjana de pes l'últim dia de campus és de 30,19 quilos; per tant, podem veure que la diferència és mínima, però que sí que es redueix, degut a que es fa un exercici molt constant i en el qual es gasta molta energia.



En aquest grup, només hi ha un jugador que hagi augmentat el pes, tots els altres han reduït o es mantenen igual. En aquesta edat si que es comença a notar el canvi de ritme de tot l'any i la intensitat que es dur a terme durant aquesta setmana. El resultat també és molt diferent en funció de l'activitat de cada jugador, ja que en aquesta edat hi ha nois que fan molt exercici i d'altres que no. Però com veiem en els gràfics, la tendència és rebaixar el pes aproximadament entre 1 o 2 quilos.

En aquest cas la mitjana del primer dia del campus és de 40,43 quilos, mentre que la mitjana de l'últim dia de campus és de 39,65 quilos; cosa que ens fa veure que la diferència es comença a notar una mica més, però que en cap cas és massa significativa.

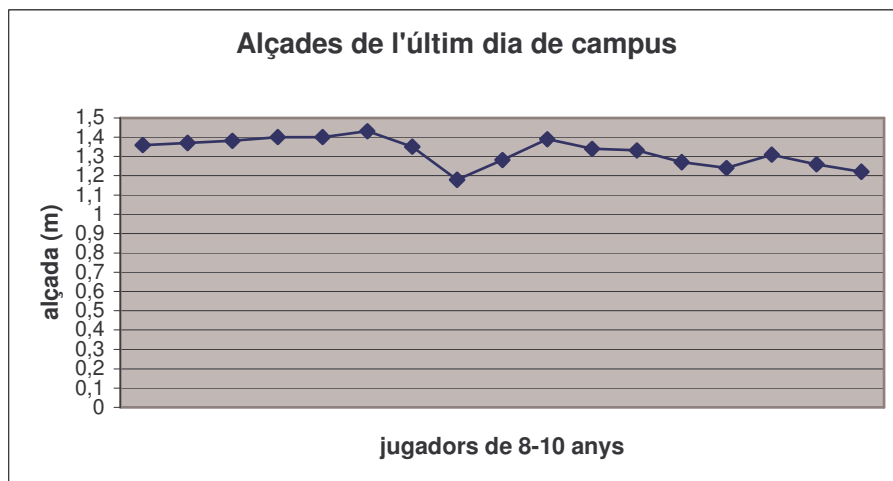
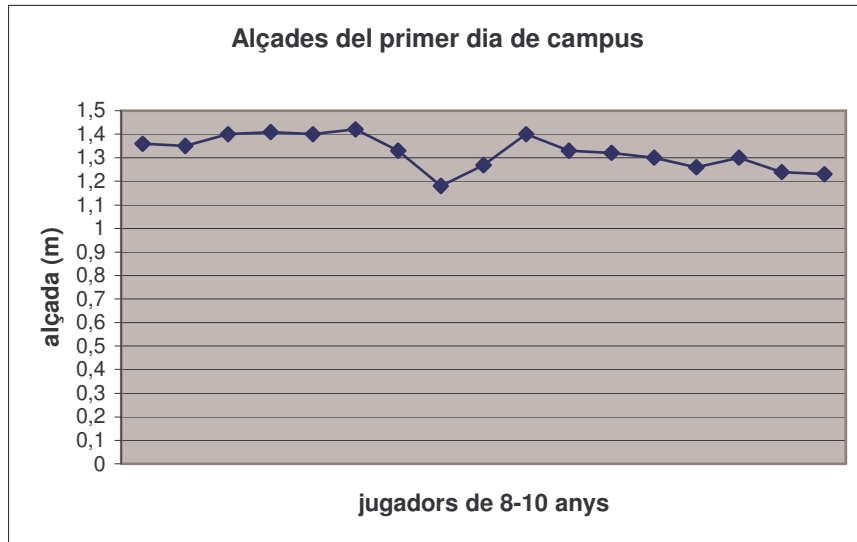


Aquí és on més es noten les diferències, ja que els jugadors que rebaixen els seu pes ho fan de manera bastant notable. En jugadors més grans si que s'observa més la diferència, ja que des del moment que acaben la temporada amb els seus respectius equips, el nivell d'exercici físic es redueix notablement, i això es veu reflectit en els gràfics.

Les mitjanes corroboren el que fins ara he comentat, ja que la mitjana del primer dia de campus és de 54 quilos, mentre que l'últim dia és de 52,76 quilos. Com hem pogut veure al analitzar la mesura del pes, no és que hi hagi diferències espectaculars, però si que podem analitzar que a més edat la diferència s'observa més significativament, ja que la intensitat en que es fa l'activitat és molt diferent a la que estan acostumats a fer durant la temporada.

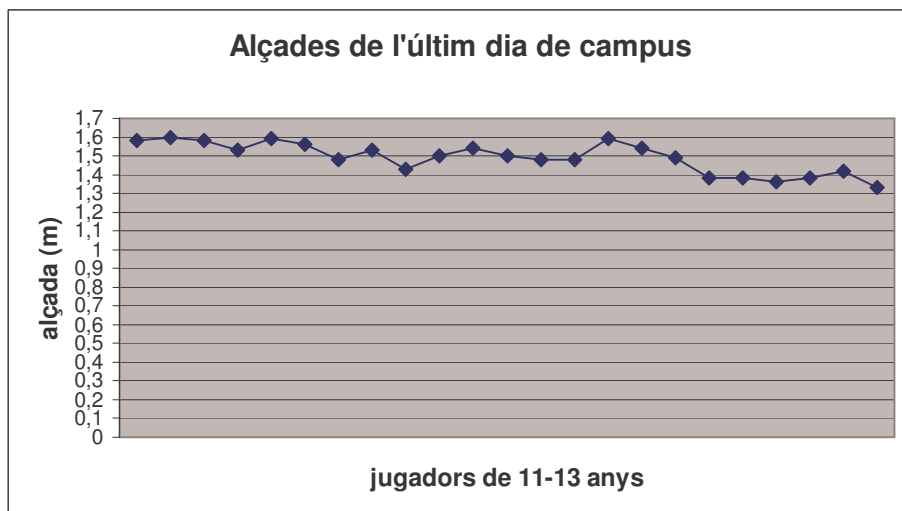
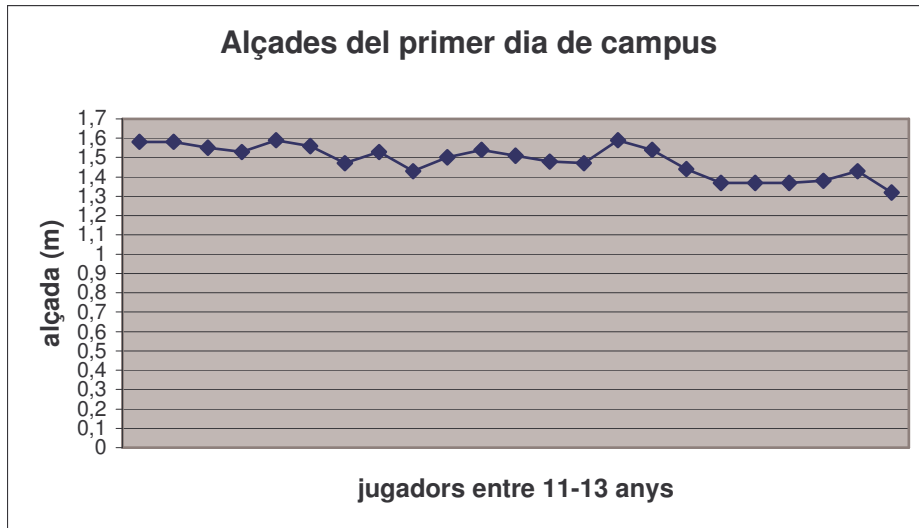
**ALÇADA**

L'alçada és una mesura que en principi no ha de ser molt valorada, ja que amb una setmana és molt difícil que hi hagi alguna variació, i si es produeix és mínima, o sinó com que els estris de mesura que tenia tampoc eren d'alta precisió, pot ser que hi hagués algun canvi alhora de mesurar-ho, però en cap dels casos serà significatiu.



En els jugadors/es més petits del campus, la diferència es troba entre 1 o 2 cm, però tampoc li puc donar un cent per cent de fiabilitat ja que tampoc la mesura era precisa.

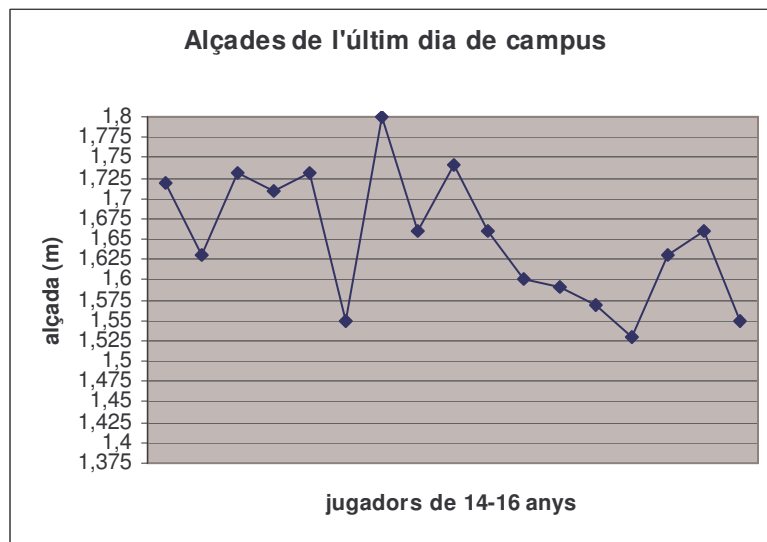
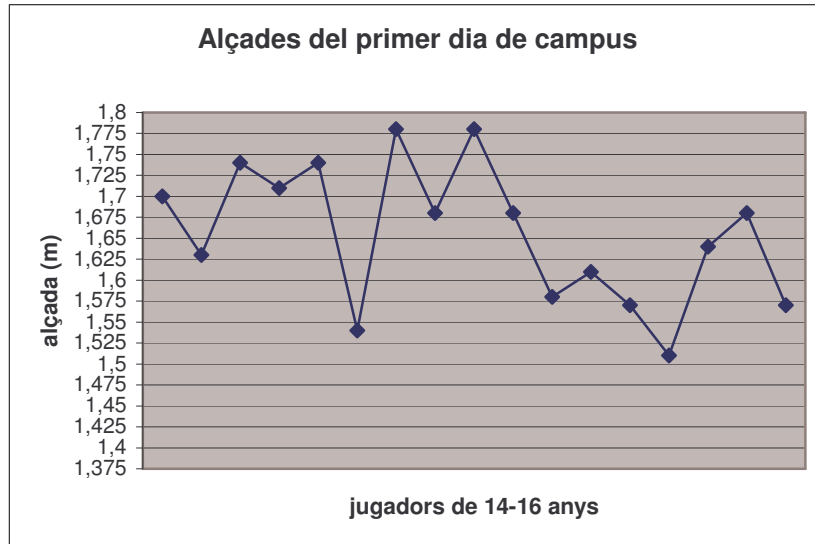
Si ens guiem per les mitjanes de tot el grup, la del primer dia es troba a 1,322 m, i la de l'últim dia està en 1,324 m; per tant, no hi ha cap mena de diferència que es pugui donar com a significativa.



Com podem veure en els gràfics, la variació no és important, ja que en la major part dels casos la mida és la mateixa, i si varia hi ha un o dos centímetres de diferència. Hi ha un cas especial que ha augmentat 5 cm després de fer varies preses de mesura, i sempre donava aquest resultat. Hem de tenir en compte que són jugadors en plena edat de creixement i que per tant, si que es pot donar el cas, però no ho podem agafar com un model que passi sempre, ja que

de 23 jugadors, només ha afectat a una persona que equival al 4,3% del total de la variació.

Pel que fa a les mitjanes, la mitjana del primer dia es troba en 1,55 m, i la de l'últim dia a 1,56 m, per tant, variació mínima d'1 cm.



En els jugadors més grans del campus, la variació és la mateixa en la major part de casos i es troba en 2 cm, però tant en augment com en disminució. De 17 jugadors/res, la meitat augmenten la seva alçada i l'altre meitat la disminueix, d'aquí el fet de que la precisió dels aparells tampoc era la més fiable; però si que en podem treure una conclusió, que és que amb quinze i

setze anys, hi ha jugadors/es que fan grans estirades de creixement i d'altres que no, això depèn de la constitució de cada persona.

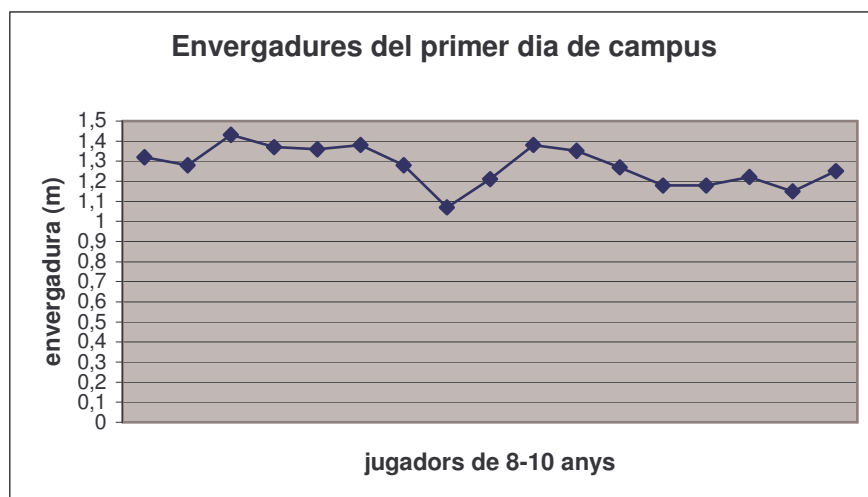
Pel que fa a la mitjana, és l'únic cas que ha disminuït, però només en un centímetre; així queda que al primer dia és de 1,66 m, i la de l'últim dia és de 1,65 m.

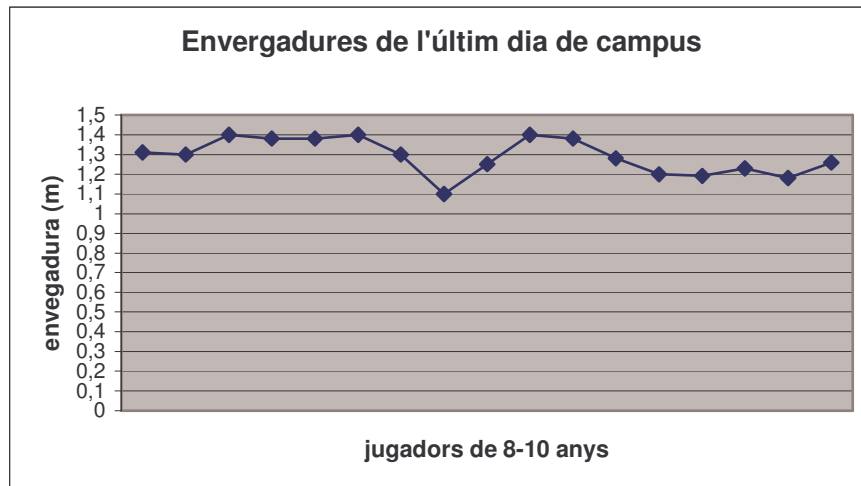
L'alçada és una mesura que costa molt que amb poc temps augmenti o disminueixi, ja que s'ha de treballar molt específicament i això només s'aconsegueix en alguns esports; com que en els objectius d'un campus esportiu de futbol no apareix l'alçada, no és molt corrent que es produeixin variacions, i en el cas que es produeixin pot ser que siguin pels instruments de mesura, tal i com he argumentat anteriorment.

## ENVERGADURA

L'envergadura és la última mesura del biotipus que he mesurat. Consisteix en la distància que té el jugador/a en el moment que posa els seus braços en creu, i es mesura des de la punta del dit índex de la mà dreta, fins al dit índex de la mà esquerra.

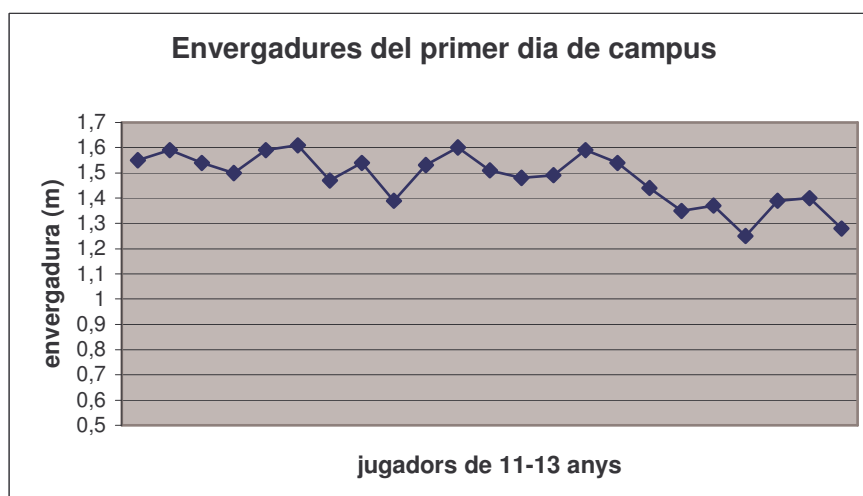
L'estri de mesura que vaig utilitzar va ser una cinta mètrica, i com que els jugadors/es els hi feia gràcia tot aquell moviment, a vegades era complicat verificar la mida real que feien; però malgrat això, les conclusions ens poden servir; les mesures es van mantenir.



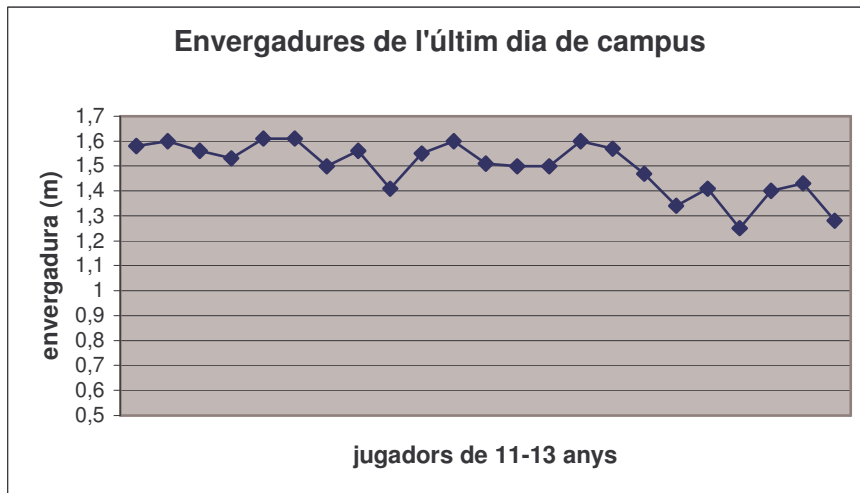


Els més petits de les estades eren els que els hi feia més gràcia tot el tema de les mesures, i per això és un dels que es nota més diferència, ja que en el moment que van veure que les mesures es tornaven a repetir l'últim dia del campus, s'esforçaven molt més a intentar superar la primera presa de dades. El motiu de fer tant exercici concentrat en una setmana fa que el seu cos estigui en constant moviment i que per tant, la seva constitució pugui variar. Com podem veure en el gràfic no hi ha cap jugador que disminueixi la seva mesura.

Pel que fa a les mitjanes, la del primer dia es troba a 1,35 m, i la de l'últim dia la trobem a 1,37 m.

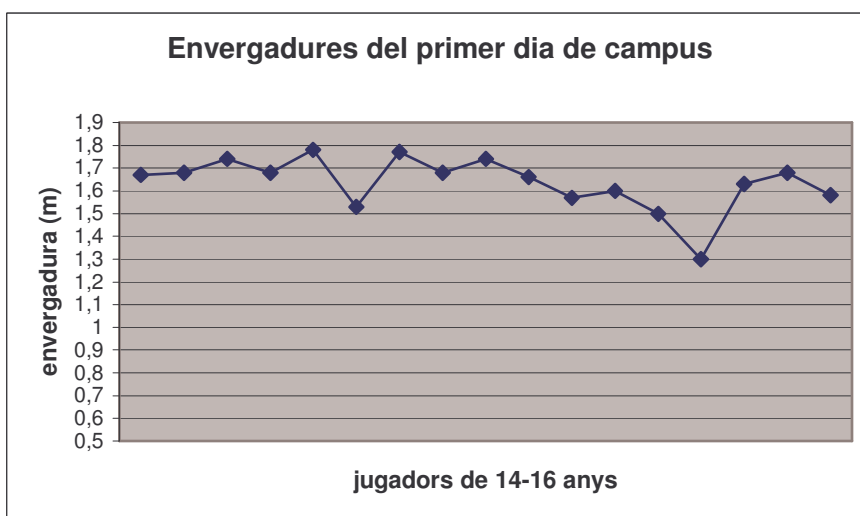


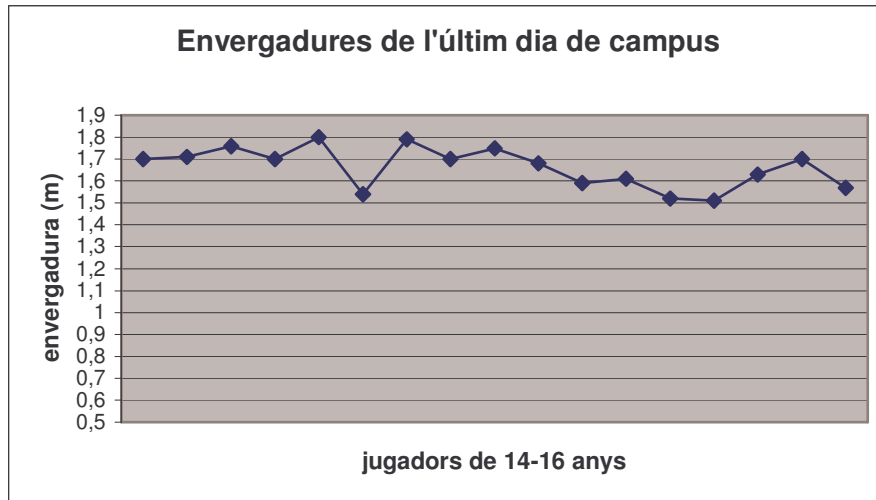




El grup dels mitjans segueix la mateixa tònica pel que fa a variacions que el grup dels petits. Aproximadament tots feien la mateixa mida, tal i com podem veure en les mitjanes. Dins de tots els estudis biotipològics que es fan, l'envergadura és una de les quals s'estudia pel fet de que si es treballa a fons amb un exercici físic, augmenta amb una certa facilitat, i a més a més, si es produeix aquesta circumstància vol dir que l'esportista ha fet un bon treball d'entrenament.

Les mitjanes es troben, en el primer dia de campus, a 1,55 m, i la de l'últim dia a, 1,56 m.





En el grup dels més grans, és en el que més es nota la diferència del primer a l'últim dia. La majoria tenen un augment entre dos o tres centímetres. Entre l'alimentació adequada que tenien i l'esforç que realitzaven en cada un dels entrenaments, és on podem trobar l'explicació d'aquest augment.

Pel que fa a les mitjanes, la del primer dia es troba en 1,74 m, i la de l'últim dia en 1,77 m.

Com hem pogut observar, l'envergadura és una mesura molt útil per avaluar la variació del biotipus d'un esportista durant un període determinat. Depenen de quin sigui aquest període, la diferència serà més o menys gran. Cal tenir present que en el cas dels grans, l'exercici fet durant la temporada també hi té un efecte i el treballar més fort durant aquells dies, produeix l'augment més destacat.

Després de fer les diferents mesures, organitzades i analitzades, arribem a la conclusió de que no hi ha gaire variació del biotipus durant set dies en unes estades esportives. La mesura que més varia és el pes, que tendeix a disminuir, ja que es fa molt exercici, amb molt gast calòric, i tot i que l'alimentació que es dur a terme és especialitzada per poder respondre correctament a les exigències dels entrenaments, normalment no dona el número de calories que es gasten (a nivell de grup general).

Els resultats obtinguts ens fan dir que durant set dies no es poden aconseguir miracles, ni d'augmentar l'alçada ni l'envergadura, ja que tampoc és el propòsit de les estades.

Si ens trobessin en unes estades de culturisme les coses canviarien molt, però en campus de futbol, no es pretén que els jugadors i jugadores canviïn per complet la seva constitució.

#### 4.4. Aprenentatge de les habilitats

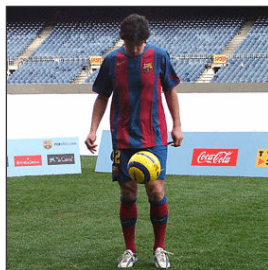
La segona hipòtesi a comprovar dins d'aquest apartat és si en un campus realment els participants poden millorar les habilitats conegudes i si poden aprendre habilitats desconegudes. Per poder analitzar això el que vaig fer va ser un seguiment de tots els jugadors i jugadores del campus. A partir de quatre proves tècniques, en les quals es treballaven diferents aspectes, veure quins eren els resultats dels subjectes el primer dia del campus i fer les mateixes proves l'últim dia de les estades i així poder observar quins eren els resultats.

Les proves que es van realitzar van ser les següents i els resultats aconseguits apareixen a continuació:

##### PROVA N° 1

##### Nom de la prova: **Tècnica individual**

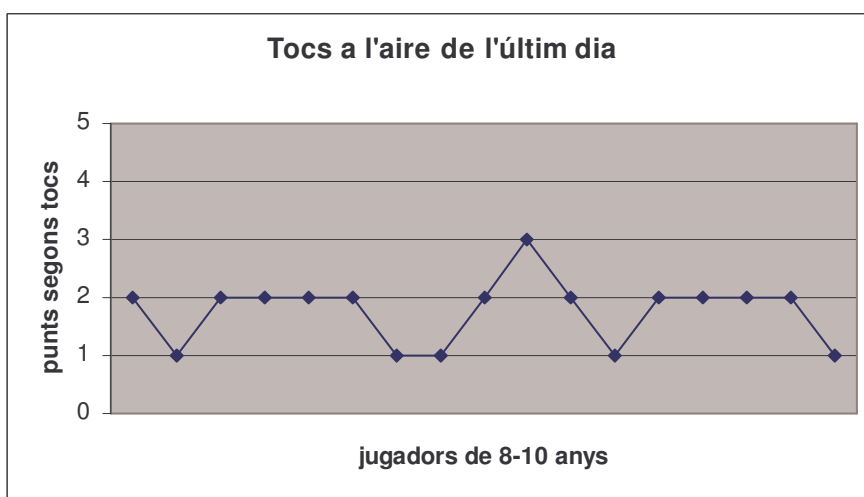
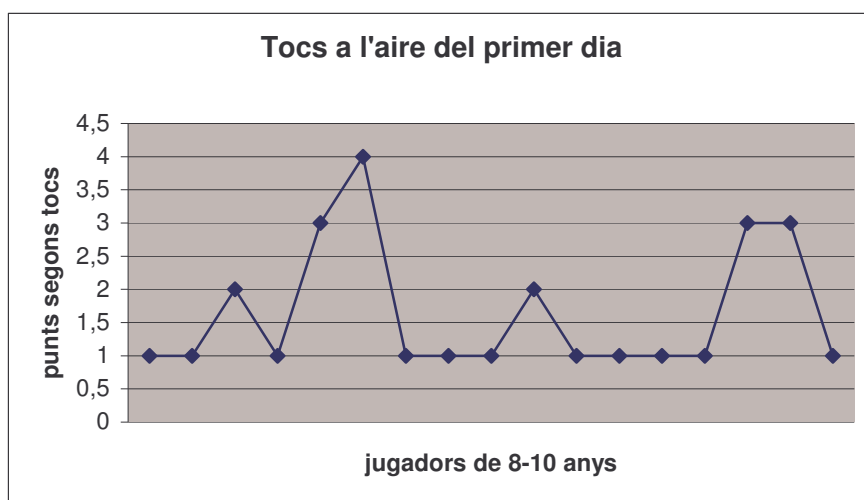
Descripció: El jugador controla la pilota amb el peu estàticament. L'aixeca del terra amb el peu i realitza el màxim nombre de tocs possibles a l'aire sense que la pilota caigui al terra.



Intents: Cada nen/a tindrà 3 oportunitats

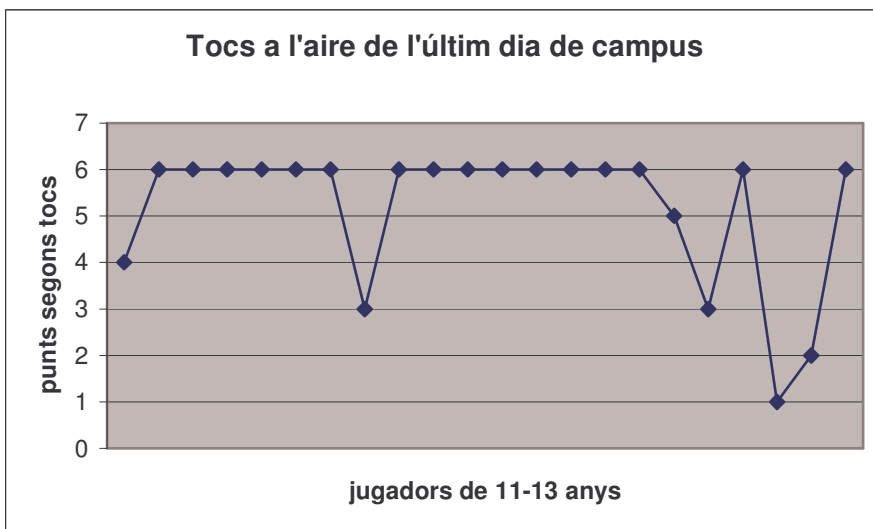
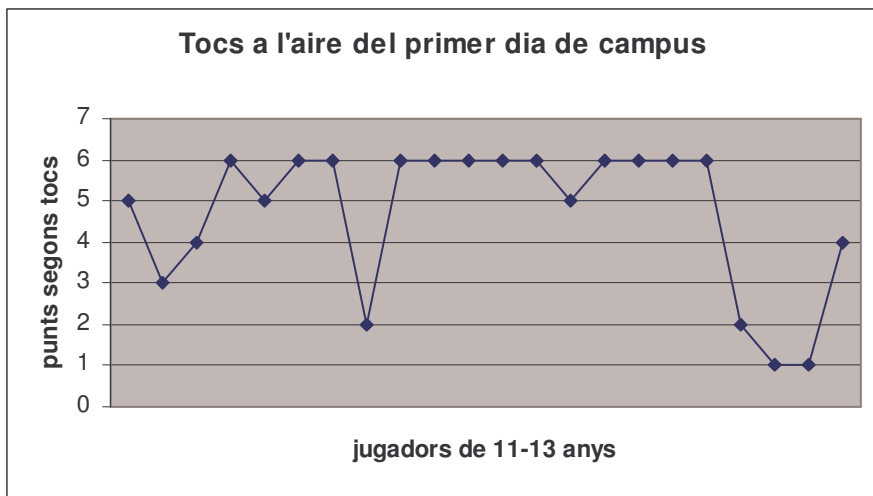
Puntuació: Es comptarà el millor registre dels tres

Nombre de tocs	Puntuació
0 – 1	0 p.
2 – 5	1 p.
6 – 10	2 p.
11 – 15	3 p.
16 – 20	4 p.
21 – 25	5 p.
+ de 25	6 p.



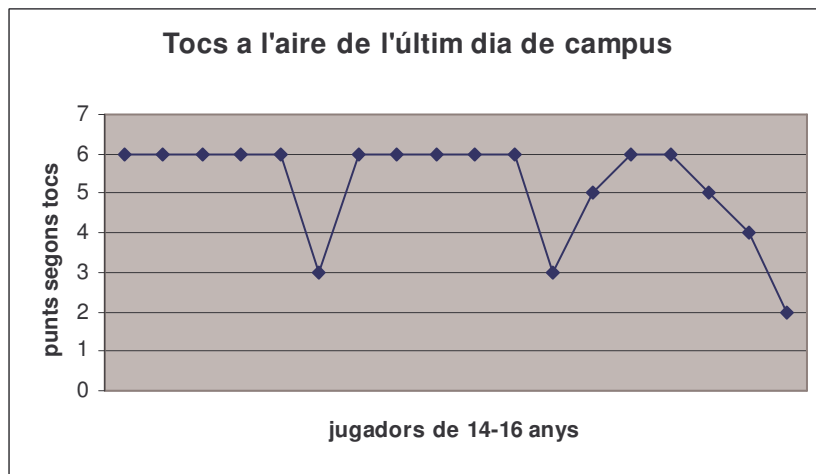
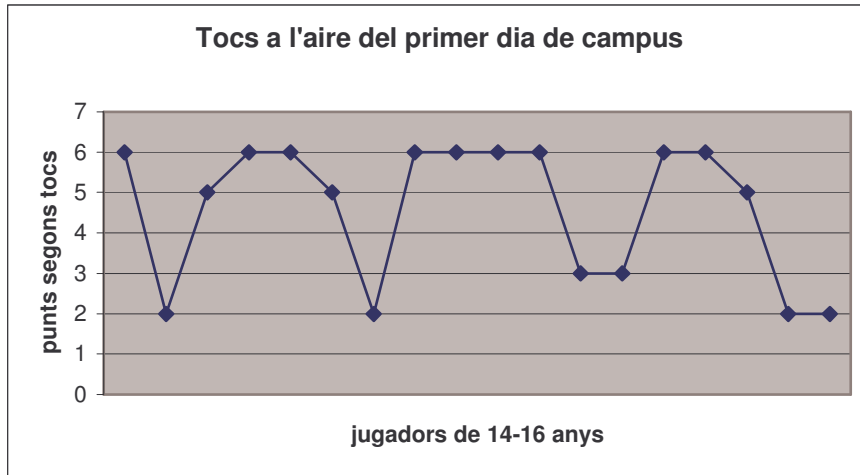
Ens trobem davant del primer grup de jugadors i jugadores, els més petits del campus. En aquesta edat hi ha nens que destaquen molt per la seva tècnica, però la gran majoria tenen, de moment, el futbol com a "hobby" i no hi posen

tanta concentració; a causa d'això poden semblar sorprenents els resultats que podem observar dels gràfics, ja que en general hi hagut una baixada de número de tocs. Per aquesta edat era una de les proves més difícils, ja que no se'ls hi pot exigir molta tècnica i el domini de pilota no és gaire bo, excepte els que ja tenen una certa habilitat. Tot i així hi ha hagut millores, i jo que he pogut estar amb ells i comprovar-ho, la veritat és que en alguns jugadors es veia una millora després de set dies de treball constant. També hem de tenir en compte, que en el campus s'ha treballat més el joc amb equip que no pas la tècnica individual, i més en aquesta edat.



En el grup del mitjans si que ja podem començar a veure molta més diferència del primer dia del campus a l'últim. Per aquests jugadors el futbol és una de les

seves aficions i per tant hi han de dedicar esforç i constància. Tal i com ens indiquen els gràfics, la millora és considerable. Hi ha jugadors que al primer dia ja van fer el màxim de punts, i l'últim dia ho van acabar de consolidar, però en canvi n'hi ha d'altres que van millorar molt respecte al primer dia.



Els jugadors més grans són els que han demostrat els resultats més òptims. En especial els de 16 anys, que van arribar amb facilitat als 25 tocs. N'hi havia uns quants que deien que degut el cansament el seu rendiment baixava, i d'altres al contrari, van millorar i molt, el resultat obtingut al primer dia que van trepitjar aquell camp.

Però, sens dubte, tal i com ens mostren els gràfics, amb el que ens quedem, ja que és el més abundant, és amb la millora que van generar la major part dels participants més grans del campus.

**PROVA N° 2**

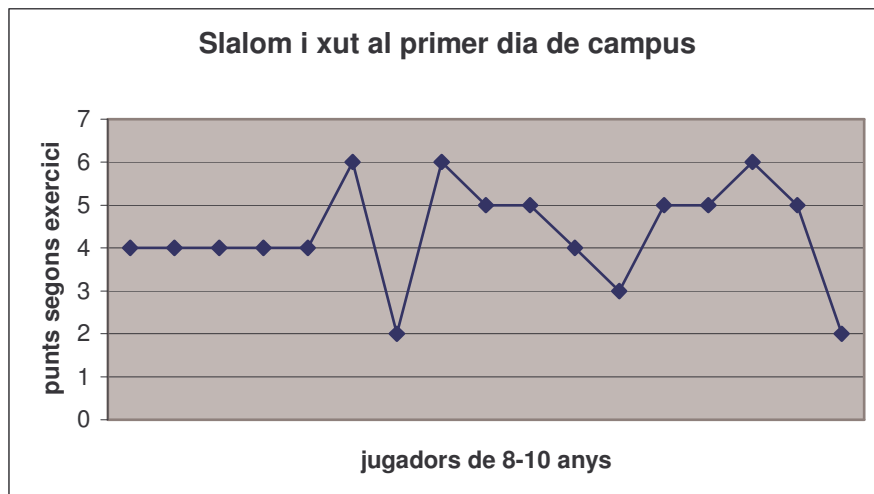
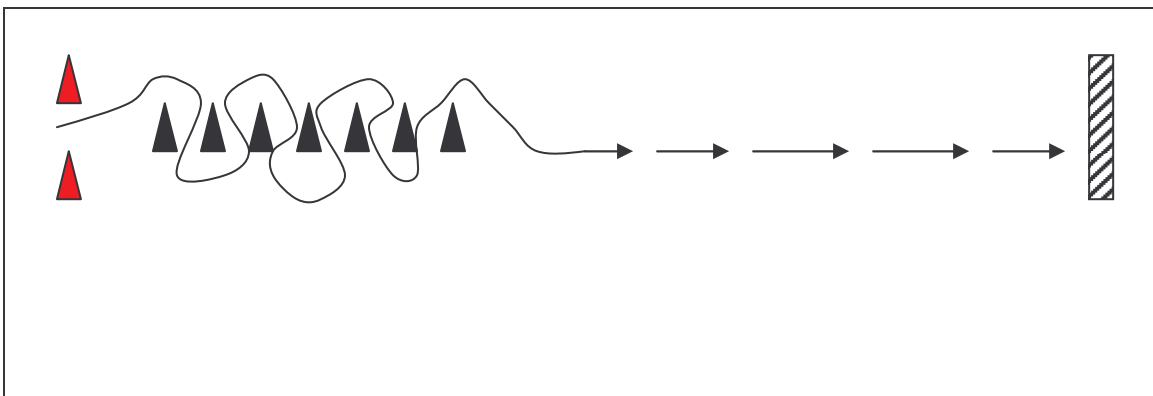
Nom de la prova: **Slalom en línia recta**

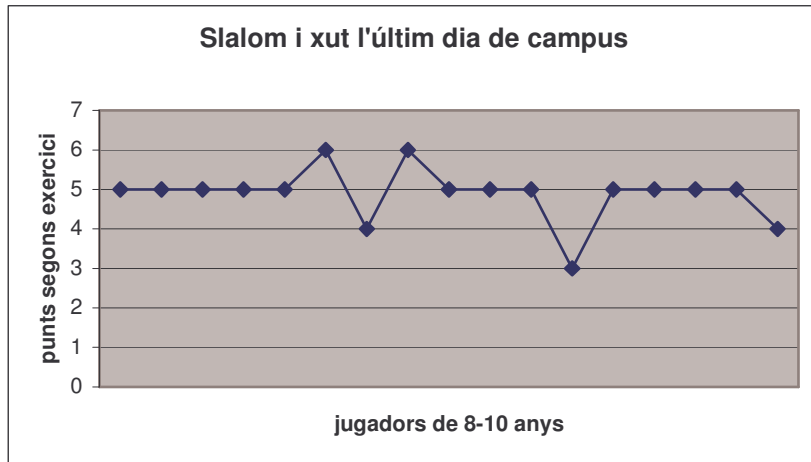
Descripció: El jugador agafa la pilota i realitza una conducció en slalom el més ràpid possible i sense perdre el seu control i fa un xut final a una mini-porteria.

Intents: Cada nen/a tindrà 2 oportunitats

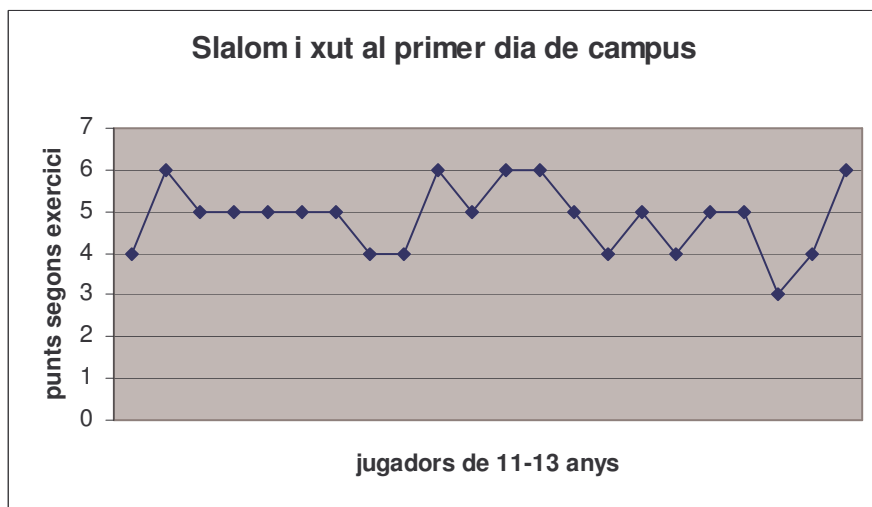
Puntuació: Es comptarà el millor registre dels dos

Realització	Puntuació
Si es fa ràpid, sense perdre el control de la pilota, sense tirar cap con i amb gol final	6 punts
Cada pèrdua de control de pilota	1 punt menys
Cada con tirat a terra	1 punt menys
Si no es fa gol	1 punt menys

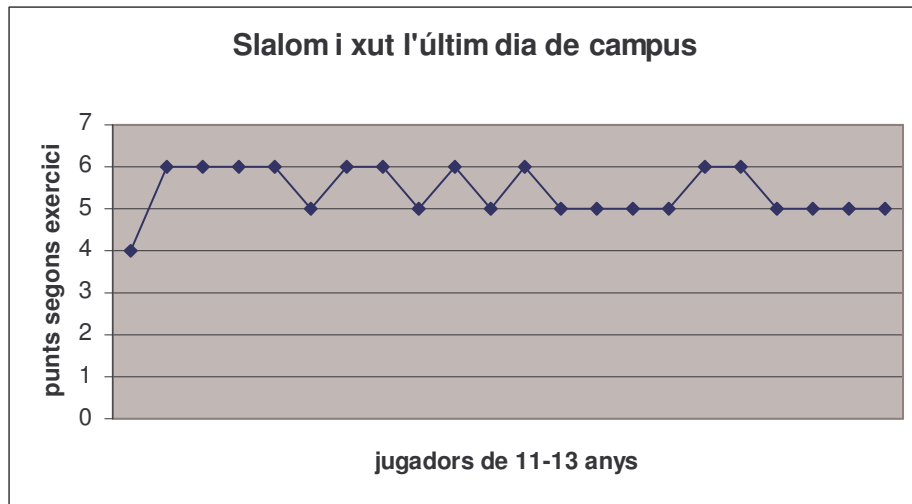




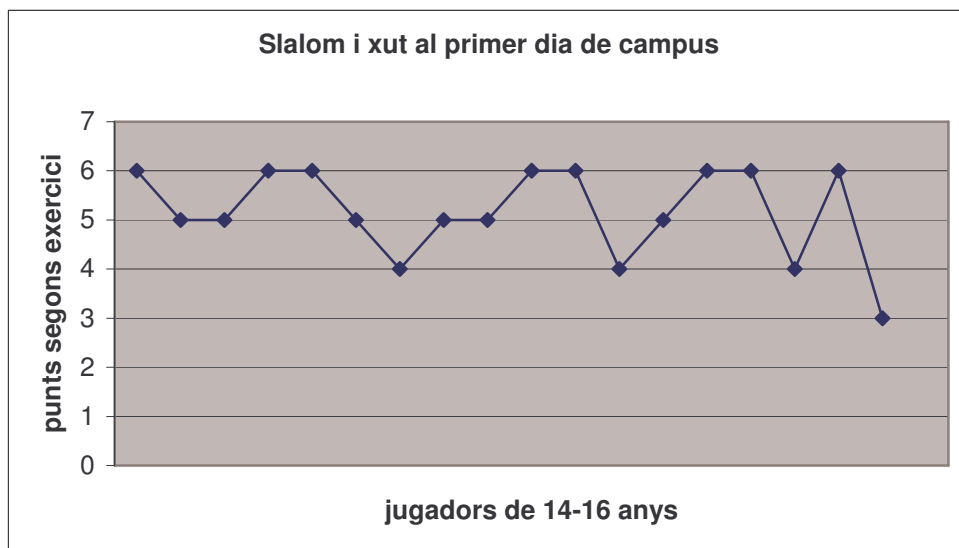
Pel que fa al grup dels petits, en aquesta prova és on s'han produït més millores. Aquí es treballaven dos aspectes molt importants en el futbol, com són la conducció de la pilota i el xut a porteria. Tal i com podem veure reflectit en els gràfics, els jugadors han millorat molt, ja que eren dos dels aspectes que més èmfasi es posava en el campus esportiu. En els més petits és molt important que se'ls hi ensenyi molt el tema de la conducció correcte ja que és necessari per després poder treballar altres tècniques. Els resultats ens indiquen que el treball va donar els seus resultats i que els jugador/es en van treure profit.

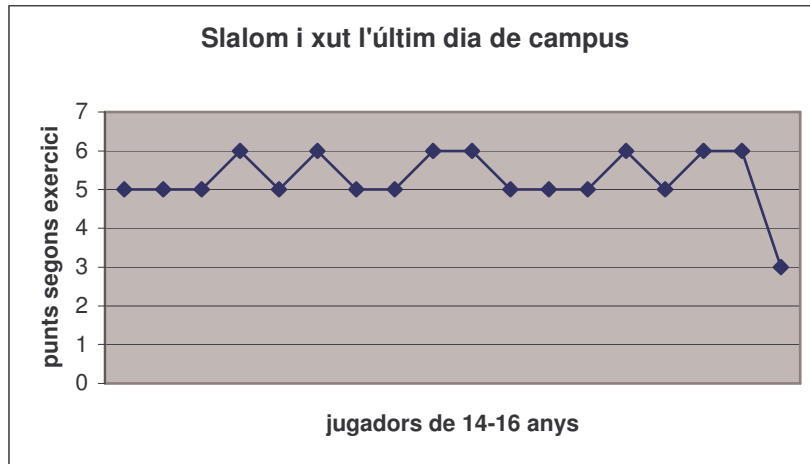






En el grup dels mitjans també podem observar una gran millora, i l'últim dia del campus la majoria dels jugadors van arribar al màxim de punts. A part d'aconseguir més o menys punts, el que haig de destacar de l'últim dia és la qualitat amb la que feien l'slalom. Els jugadors ho feien amb molta més facilitat i lleugeresa, i aquesta dada és important tenir en compte a l'hora de valorar el rendiment dels participants.





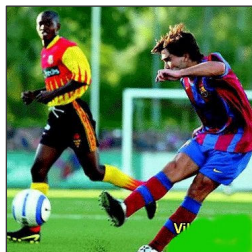
El grup dels grans, feien amb una gran tècnica l'slalom, però després no encertaven el xut a la porteria mini. Tot i que no sigui el grup que més millores ha produït, sí que se n'han produït algunes de significatives.

La majoria de jugadors/es s'han mantingut en la seva línia, però el fet de que la porteria fos mini, i estar acostumats sempre a disparar cap a una porteria gran, els despistava i per això no acabaven de fer perfecte l'exercici. En el que sense dubte són el millor grup és en la qualitat tècnica d'execució de l'slalom, cosa que no es fa estranya, ja que l'experiència ve amb l'edat i això s'ha notat en l'exercici.

### PROVA N° 3

**Nom de la prova: Xut de precisió**

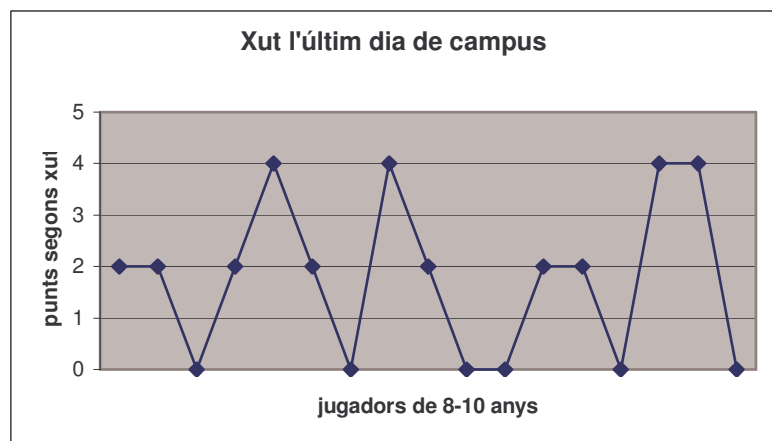
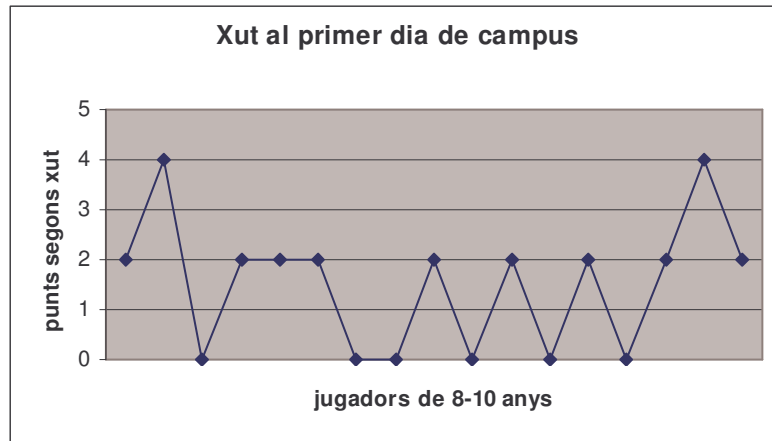
**Descripció:** El jugador ha de xutar la pilota des d'una distància de 15 metres i aconseguir fer gol a una mini-porteria.



**Intents:** Cada nen/a tindrà 3 oportunitats

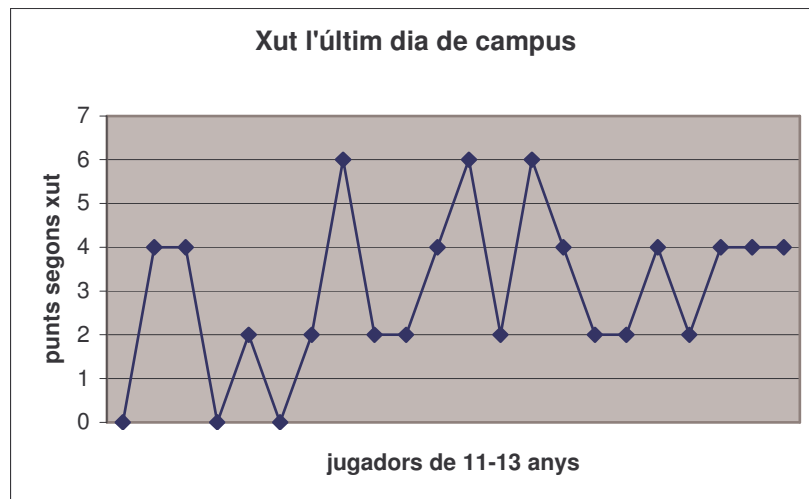
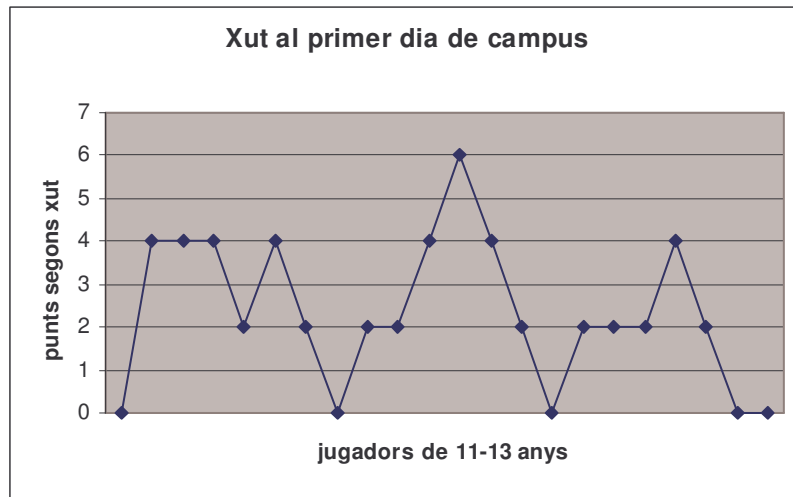
**Puntuació:** Es sumen els 3 registres obtinguts

Realització	Puntuació
0 Gols	0 punts
1 Gol	2 punt
2 Gols	4 punts
3 Gols	6 punts

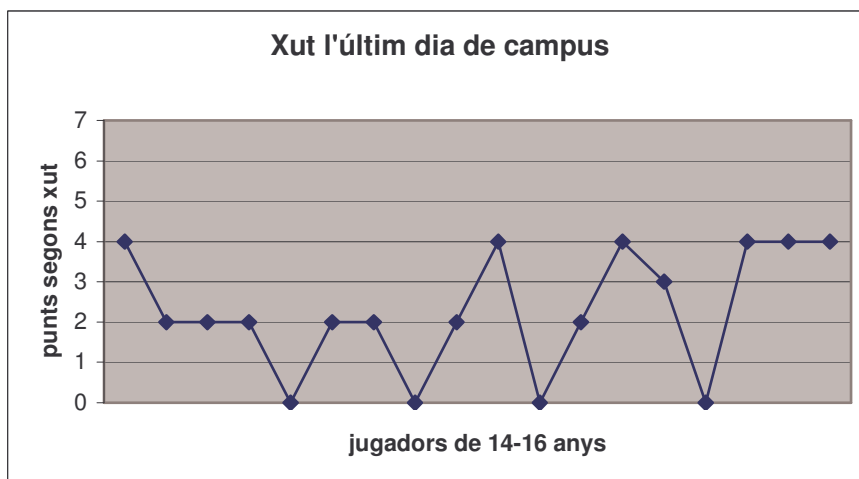
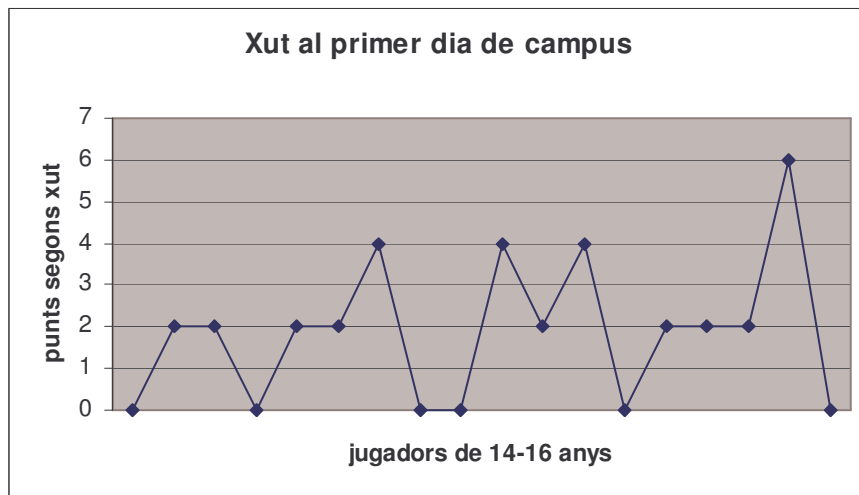


Aquesta prova consistia a fer gol en una mini-porteria; era un prova que servia per poder veure la precisió amb la qual els jugadors xutaven la pilota hi feien gol en una mini-porteria.

En principi sembla que el grup dels més petits són els que estan més acostumats a xutar en porteries més reduïdes, ja que la majoria juguen a futbol 7 i la mida de les porteries és més petita, però tot i així els hi va costar. Molts d'ells es queden amb el mateix número de punts; i n'hi ha que milloren, tot i que no és destacable l'evolució. Cal tenir present que els exercicis diaris es realitzaven amb porteries normals i les petites només es feien servir per els campionats, per tant, no han de sobtar molt els resultats.



En el grup dels mitjans ens trobem una gran varietat de resultats que em fa arribar a una conclusió. En el moment en que els jugadors marcaven un gol, agafaven la intenció i la potència que hi havien de donar, i després per això augmentaven molts els seus punts. Jugadors que el primer dia no van acabar de trobar la posició, després de fer alguns partidets, van poder saber més com havien de donar a la pilota, i els resultats van ser positius. N'hi va haver d'altres que no van acabar de trobar-s'hi còmode, i des de el primer moment no van encertar la direcció. L'últim grup bastant ampli va ser el que es mantenia igual el primer i l'últim dia.



El grup dels grans és en un dels que més es nota l'evolució dels jugadors en aquesta prova. La majoria, per no dir tots, han augmentat i molt la seva puntuació, i és que tot i no estar acostumats en porteries petites, s'havien en quina direcció havien de xutar, pel motiu que he explicat anteriorment. A diferència de la prova anterior, en aquesta pensaven només en el xut, i els resultats són més positius, mentre que a la prova d'abans, havien de fer un control amb la pilota i el xut era més ràpid.

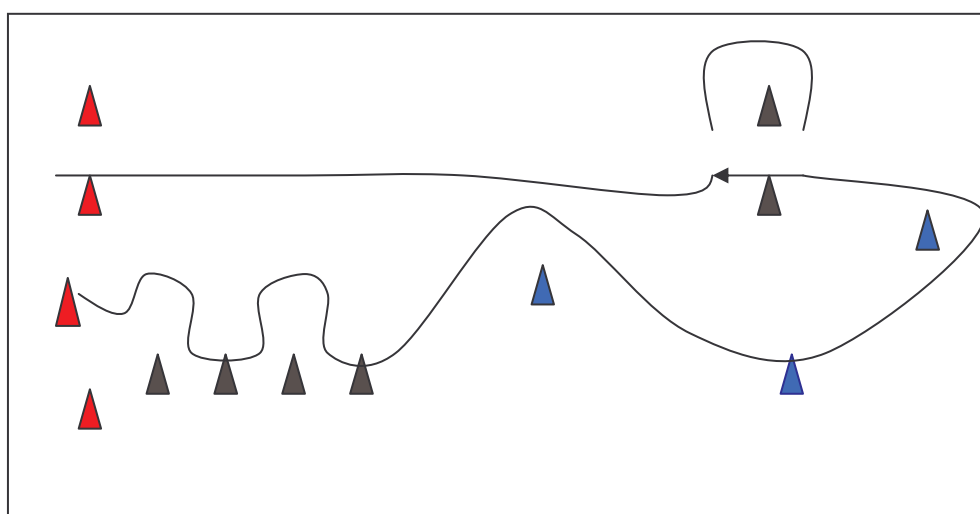
Amb els set dies d'entrenament constant van aconseguir que la prova els sortís com ells volien.

Per la majoria va ser una prova bastant assequible i amb la qual es van poder lluir.

## PROVA N° 4

Nom de la prova: **Velocitat de moviment en circuit**

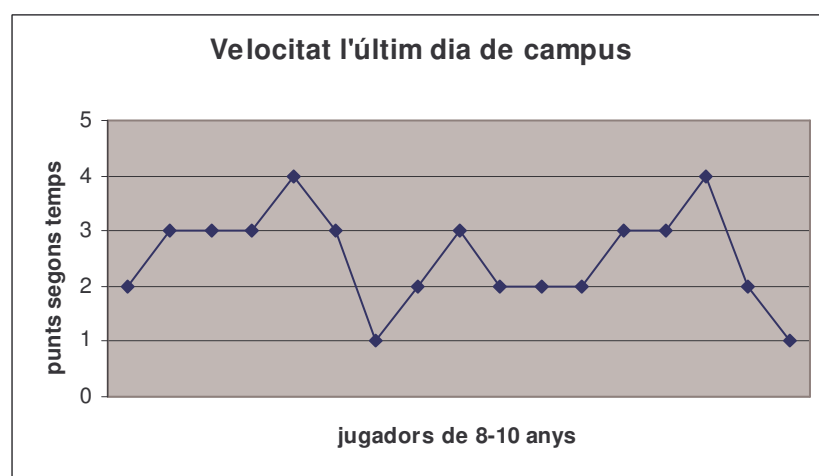
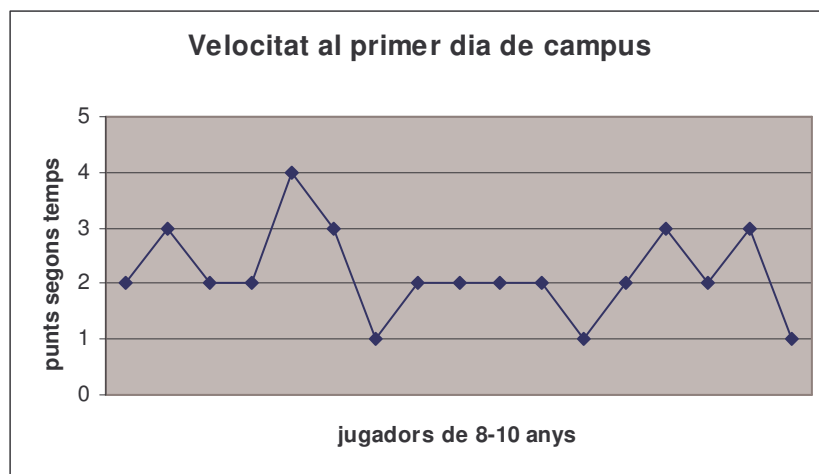
Descripció: El jugador ha de realitzar un circuit amb el menor temps possible. Aquest circuit consta d'una conducció en slalom sortejant un total de 6 cons, seguidament s'ha de seguir conduint la pilota cap a uns cons delimitats, a continuació s'ha de fer una auto-passada entre 2 cons i recollir la pilota i conduir-la fins al final.



Intents: Cada nen/a tindrà 1 oportunitat.

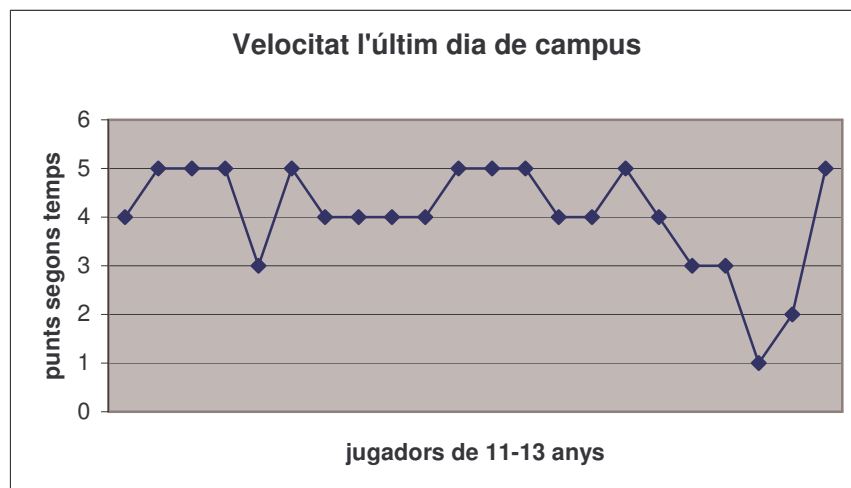
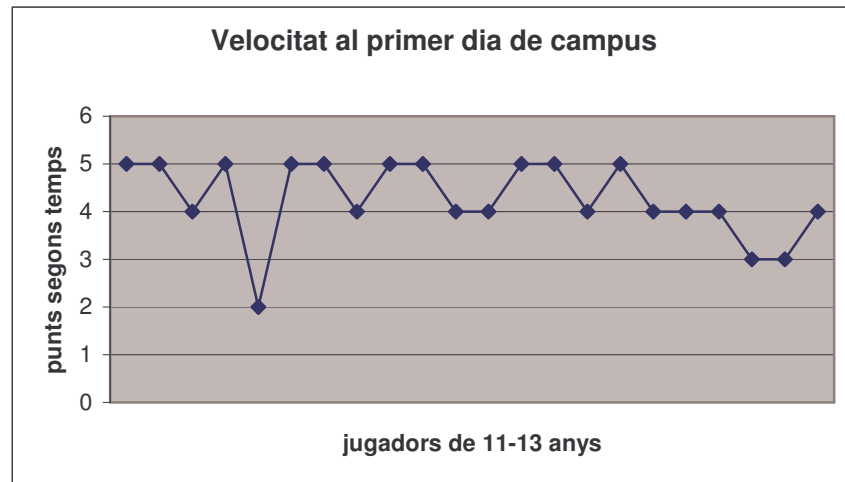
Puntuació: Es cronometra el temps realitzat.

Temps obtingut	Puntuació
+ de 22 "	0 p.
de 20" a 22"	1 p.
De 18" a 20"	2 p.
de 16" a 18"	3 p.
de 14" a 16"	4 p.
De 12" a 14"	5 p.
- de 12 "	6 p.



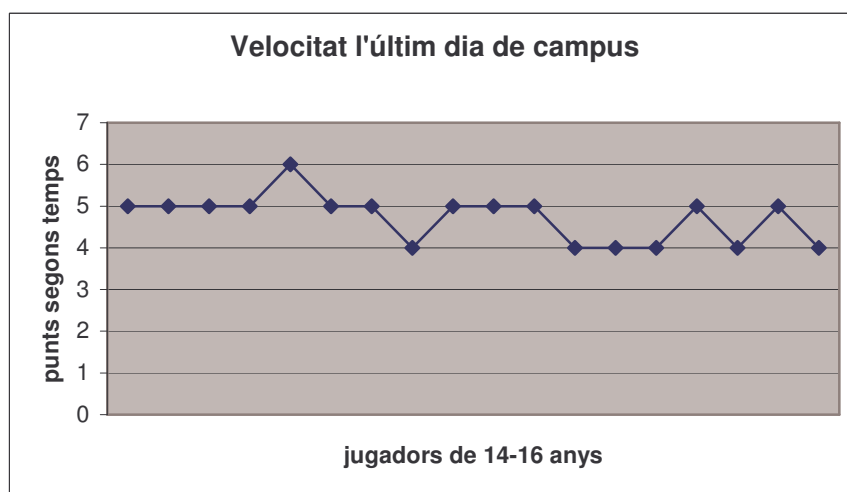
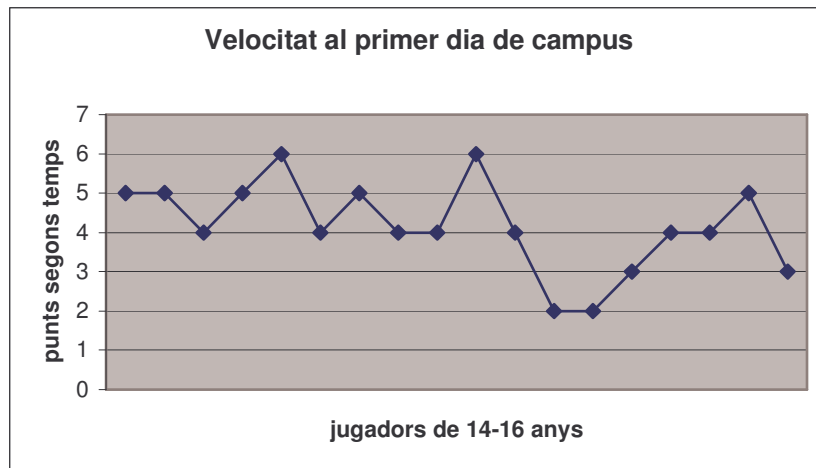
Aquesta era una de les proves més complexes i en la que es treballaven molts aspectes, per tant era una prova que permetia treure unes conclusions bastant clares. Tal i com ens mostren els gràfics podem veure una clara evolució del primer a l'últim dia del campus. Els jugadors/es, i sobretot els més petits, tenien molta més confiança amb ells mateixos, i anaven més segurs i per això el resultat d'aquesta prova ha sigut totalment positiu.

A més a més, era una de les que més il·lusió els hi feia, ja que cada cop intentaven córrer més per fer menys temps, i entre ells s'anaven animant. Va ser una prova força interessant i divertida.



En el grup dels mitjans l'evolució no va ser tan significativa, però en els jugadors que es donava era molt elevada. La majoria es mantenen en el mateix nombre de punts. En aquesta prova, la velocitat volia ser l'element a analitzar, però acompanyada de la conducció i de la capacitat del jugador ha rectificar si se li escapava la pilota i poder continuar amb la prova. Justament amb això és on es va veure la diferència amb el primer dia. Si hagués sigut només una carrera contínua amb la pilota segur que tots haguessin millorat, però corrien tant que la pilota se'ls hi escapava i després perdien temps recuperant la posició i seguint fent el circuit. L'ànim entre els mateixos jugadors també va ser un aspecte que va millorar molt del primer al últim dia, tal i com he explicat en el grup dels petits.





En aquest cas, en el grup dels grans, la prova va ser un èxit total. Tots van millorar la seva marca. Cap va passar dels 16 segons; per tant, veiem que han sabut aplicar tots els coneixements que se'ls hi han donat durant el campus i han donat bon resultat. Tots els jugadors/es van saber controlar la velocitat juntament amb una tècnica d'execució perfecta, que els hi ha permès baixar molt el temps.

Com hem pogut veure, la conclusió final de totes les proves, i que em permet respondre la hipòtesi de si durant set dies es podien millorar les qualitats tècniques del futbol, és positiva.

En la major part de les proves els jugadors/es han millorat. No podem ser innocents i dir que gràcies a les estades es converteixen en jugadors professionals, però sí que han après a confiar més amb ells mateixos i ha

veure que si es concentren i practiquen amb intensitat allò que els entrenadors els hi volen ensenyar, els resultats poden ser d'allò més positius.

També hem de tenir en compte que durant set dies es treballen altres aspectes de la persona, com poden ser les relacions entre els nois i noies, i indirectament, això té un efecte cap el futbol ja que entre ells s'animen i cada un veu les possibilitats de l'altre i s'ajuden.

Un cop he tingut la possibilitat d'assistir en un campus com a monitora i veure els resultats que he acabat d'escriure, arribo a la conclusió, que un campus esportiu, és una de les millors maneres d'acabar una temporada d'esport, ja que poses en pràctica coses que potser tu saps però que durant l'any per diferents circumstàncies no has pogut mostrar, i a més, aprens coneixements de nous d'entrenadors que el que més els hi importa és que els jugadors i jugadores disfrutin i aprenguin amb el seu esport.

## **5. Psicologia**

Un altre tema molt important i que s'ha de tenir molt en compte quan es parla de l'esport és la psicologia. Per això, vaig contactar amb la psicòloga Imma Puig, que actualment treballa al F.C. Barcelona fent tasques de suport a esportistes, ajudant-los a treballar les emocions per tal de saber afrontar encerts i desenganys al llarg de la seva carrera esportiva. La importància és tant, que hi ha una formació especialitzada que es diu Psicologia de l'Esport. Els professionals de la psicologia de l'esport s'interessen per dos objectius principals:

- 1) Per un costat, ajudar els esportistes a utilitzar principis psicològics per millorar el seu rendiment.
- 2) Per altre banda, comprendre com la participació a l'esport, exercici i activitat física, afecten al desenvolupament de l'individu, la seva salut i benestar al llarg del seu cicle vital.

Per tant, s'utilitza una ciència, la psicologia, en l'àmbit de l'esport. Hi ha una frase que resumeix perfectament quin és el paper de la psicologia en l'esport: "quan les capacitats fisiològiques, les tècniques d'entrenament, la intensitat del treball arriben a nivells màxims, la frontera última de la ciència és la ment i és aquí precisament, on fa la seva aportació la psicologia esportiva".

És molt important tant per jugadors com per entrenadors. Aquests últims tenen una gran responsabilitat cap als jugadors.

Partim de la realitat que alguns dels joves que practiquen esport estan moltes vegades més temps sota la responsabilitat formativa d'un entrenador que amb el professor d'història, de matemàtiques o de castellà.

Per altre banda, l'esport en si i molt més l'esport en equip és un potent transmissor de valors educatius, socials i formatius, que si es tracten bé poden aportar molt, però que si no es realitza amb professionalitat pot ser tot el contrari.

Entrenar és també formar i formar és canviar permanentment la conducta del subjecte com a resultat de la pràctica. El més important de l'entrenament esportiu és que representa un procés de formació continu i de grup amb resultats individuals.

L'entrenador ha de ser conscient del paper important que desenvolupa en la formació de la persona, en la transmissió de valors que constantment envia als jugadors i jugadores, i en definitiva de la seva responsabilitat com a educador.

Els entrenadors, i més si ells també són jugadors, són el mirall on els jugadors més joves es veuen reflectits, són els models que ells volen imitar; cosa que fa que siguin masses responsabilitats per deixar-les en mans de qualsevol que no tingui una preparació adequada.

Els valors que transmet l'esport són incalculables. La pràctica de l'esport és una experiència educativa en si mateixa, per la qual cosa el primer objectiu ha de ser la formació dels jugadors. Aquí és on la psicologia entra per destacar els valors més importants i tenir molt en compte en una pràctica esportiva:

- equilibri social i emocional
- capacitat de lideratge
- disciplina i respecte
- hàbits d'higiene i salut
- justícia i equitat
- esportivitat, saber guanyar i saber perdre
- impuls de col·laboració i cooperació
- treball en equip
- responsabilitat i compromís
- esforç i sacrifici
- companyerisme

L'esport és, en definitiva, un joc, i com a tal, hi és per disfrutar-lo i aprendre disfrutant.

Quan tractem el tema de l'esportivitat, per part dels entrenadors hi ha d'haver un accent molt especial pel que fa al tema de les derrotes. Afrontar una victòria no té cap esforç, en canvi, afrontar una derrota, si no es fa de manera correcta pot tenir conseqüències molt negatives. S'ha d'aconseguir que la derrota s'afronti com un element positiu, no depressiu. Segurament que acceptar les derrotes és assumir els valors necessaris pel desenvolupament de la persona. Per tant, les derrotes han de ser un apartat de l'aprenentatge.

L'esport ha de constituir una forma de com agafar-se la vida representant una filosofia positiva de la mateixa. Constitueix l'únic moviment capaç d'unir persones, jugadors, entrenadors i àrbitres de diferents nacionalitats.

### **5.1. La psicologia en el campus**

En aquesta presentació de la psicologia de l'esport, es presenten temes molts generals que són imprescindibles a l'hora de treballar-la, però ara ens fixarem amb aquells punts que poden tenir un efecte pràctic i teòric en un campus esportiu.

Al primer que hem de tenir present és que el punt que ens interessa és el número 2 de la introducció, és a dir, que treballem pel desenvolupament de

l'individu, la seva salut i el benestar al llarg del seu cicle vital, ja que amb set dies no es pot aconseguir fer un tractament psicològic important que permeti els jugadors millorar el seu rendiment.

Durant el campus esportiu no es fan activitats específiques pel tractament de la psicologia però sí que s'intenta transmetre el màxim uns valors principals. Per tal de veure quins aspectes es poden tractar amb un campus esportiu m'agradaria seguir el paràgrafs del document d'introducció per veure-hi les relacions. Si ens fixem en el paràgraf 5, ens parla sobre els valors educatius socials i formatius que es volen transmetre en les estades. En l'apartat esportiu ja em deixat clar quins eren els valors generals que volem promoure, i hem d'intentar treballar-los d'alguna manera. Des del primer dia del campus es diu que estem a una estada de convivència i com a tal no només es ve a jugar a futbol sinó a conviure i a compartir moments amb altres companys i companyes. Pel que fa a temes d'actitud respecte a entrenadors, instal·lacions, etc... el que s'ha de fer és trobar la manera amb la que ells disfrutin i alhora vegin avantatges al respondre correctament a aquella obligació. A les instal·lacions el que es fa és donar recompensacions positives si es fa correctament l'ordre. Es fa veure que endreçar les habitacions, parlar la taula, i tenir cura del camp que utilitzen té avantatges positius, ja que després tindran més estona per jugar, o bé podran fer més estona de partit; això ja és a càrrec de cada responsable.

Pel que fa al respecte el material, s'ha de fer de manera que els mateixos participants col·laborin d'aquest i en cada moment siguin ells els que el vagin a buscar i cada matí el baixin el camp ja que se sentiran importants i més participants de tot el funcionament de les estades.

Hem de tenir present que s'ha d'intentar que els jugadors i jugadores treballin de manera grupal, que vegin que no són els únics que han de fer aquelles feines, sinó que tots hi col·laboren.

En un campus esportiu no només es fan activitats de l'esport en concret, en aquest cas el futbol, sinó que es fan altres activitats amb les quals s'intenten

treballar aquests valors, sobretot el de la convivència. A les nits es fan jocs, a les estones lliures hi ha jocs de taula, etc..

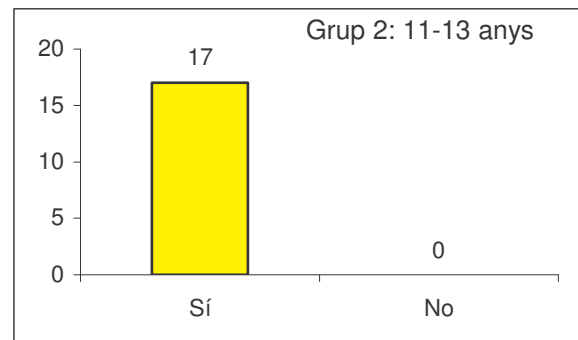
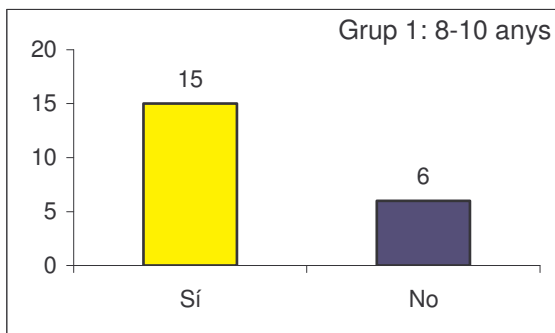
Ara em fixaria amb el paràgraf número 6, on parlo d'un aspecte molt important dins de les estades: els entrenadors. En un campus esportiu l'entrenador és el màxim responsable de transmetre els valors als seus jugadors i per tant ha de saber estar al seu lloc. Per una part ha de tenir la paciència necessària per ajudar i atendre als seus jugadors, però per l'altre també ha de ser dur i exigir el que cregui necessari.

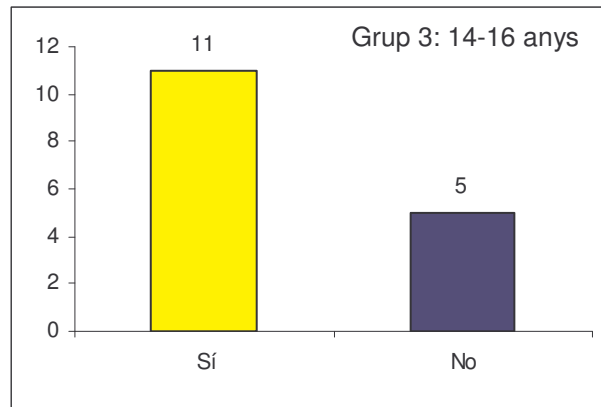
Per veure si això s'ha complert o no en el campus en el qual són origen les meves dades, m'agradaria mostrar una enquesta en la qual pregunto als jugadors/es assistents, la seva opinió sobre aquests aspectes que he estat nomenant en aquests apartats. Hi ha preguntes sobre la convivència i sobre el tema dels entrenadors. L'he anomenat "test de satisfacció".

M'agradaria acabar aquest apartat dient que es pot treballar la psicologia de maneres molt diferents. En el meu cas s'ha treballat de manera indirecta, però que no vol dir que sigui pitjor. Cadascú ho agafa de la manera que cregui més necessària i després intenta aplicar unes activitats o unes altres amb les quals es puguin aprofundir els valors que es volen transmetre.

### **TEST DE SATISFACCIÓ**

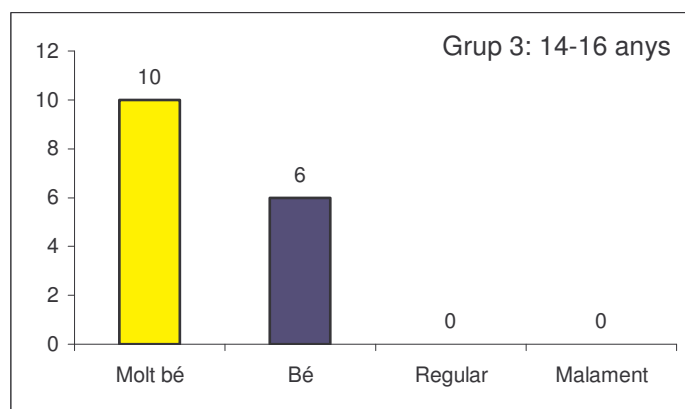
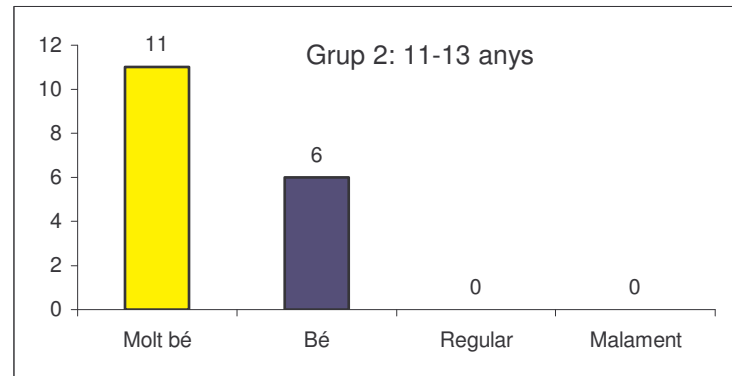
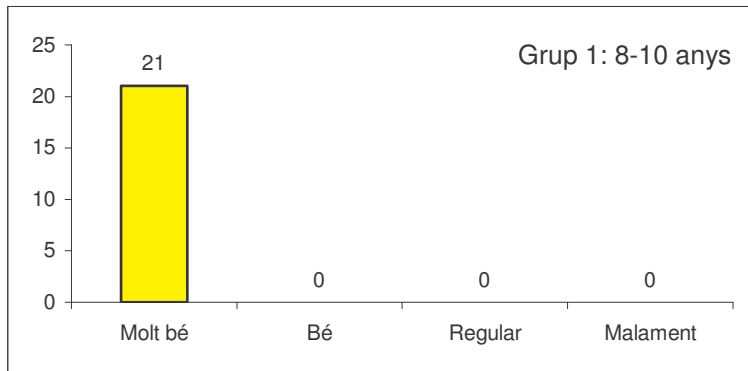
#### 1. És el primer any que véns el campus?





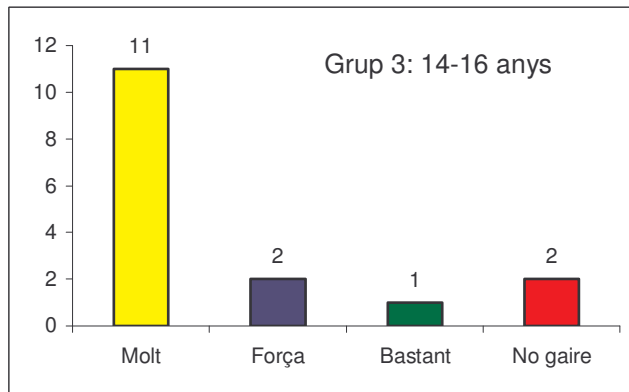
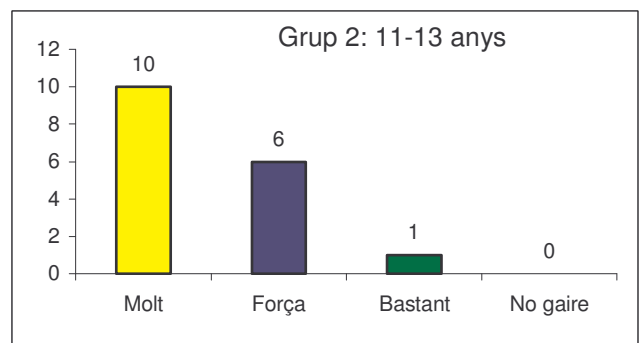
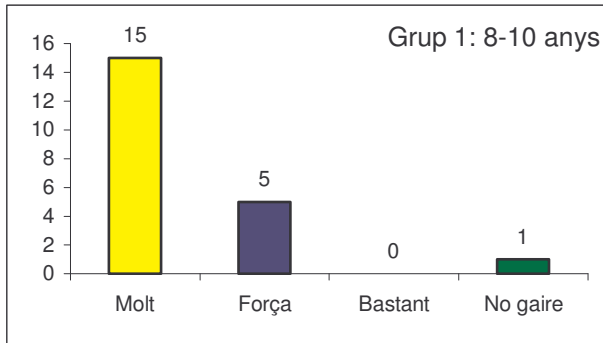
Pel que fa aquesta pregunta, tots els grups coincideixen amb la resposta. La major part dels jugadors/es era el primer any que assistien el campus; sobretot el grup dels mitjans, mentre que el grup dels més grans, era els que més repetien.

2. Què t'ha semblat l'estada al campus?



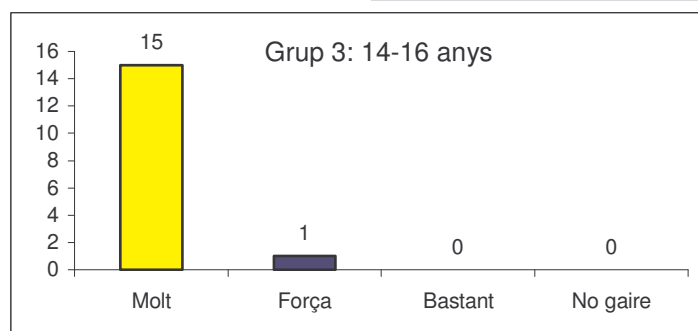
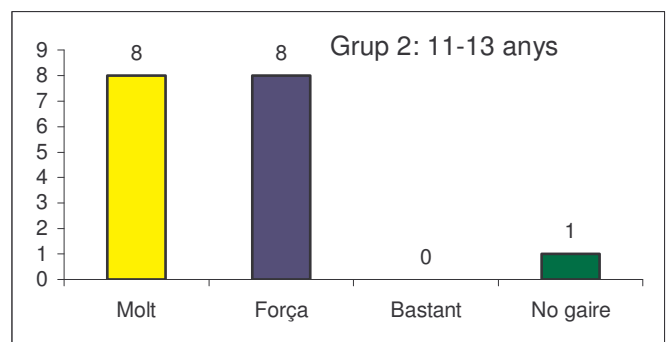
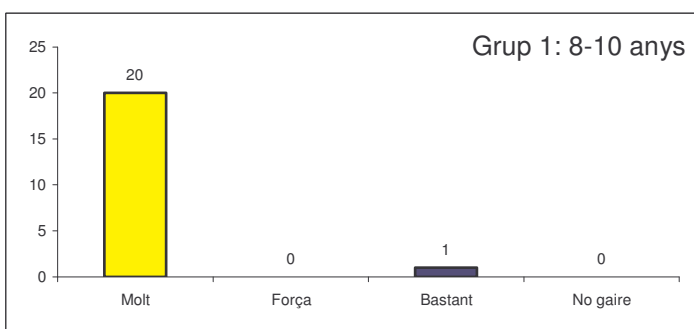
Sense cap mena de dubte tots els grups han coincidit amb la seva resposta. L'estada al campus ha sigut molt bona, i aquells que no han posat molt bona s'han quedat amb bona, però no fa variar la idea general de que al campus ha estat del tot positiu.

3. T'ha agradat el grup en el qual has treballat?



Aquí hi ha més varietat de respostes però més de la meitat els hi ha agradat el grup en el qual han treballat. Els que més ha costat de convèncer han sigut els més grans, ja que un 13% no li ha agradat gaire el seu grup, però els altres es conformen amb un força o un molt.

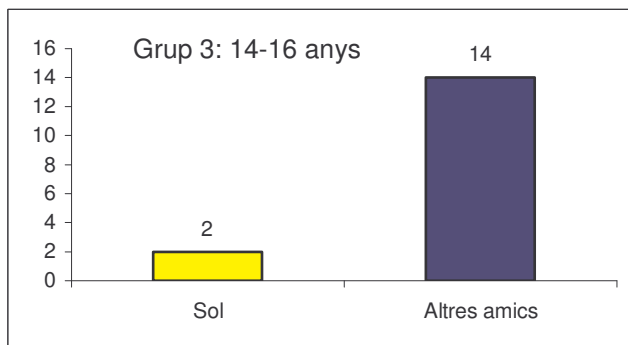
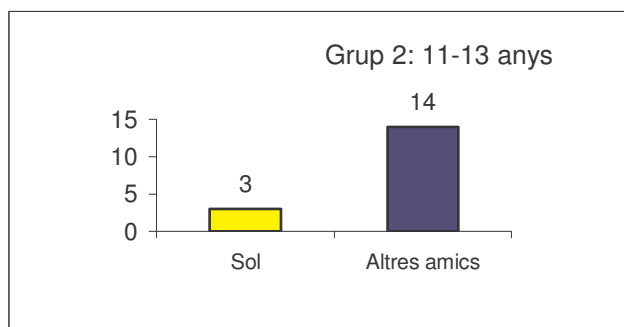
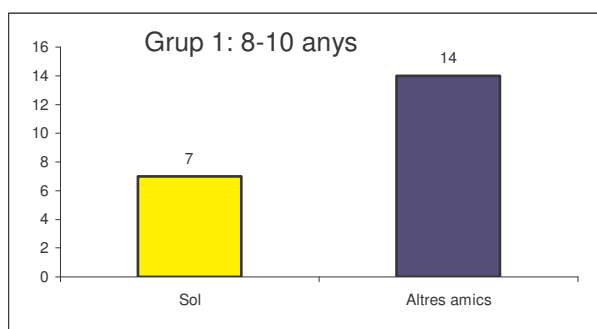
4. T'han agradat el monitors?





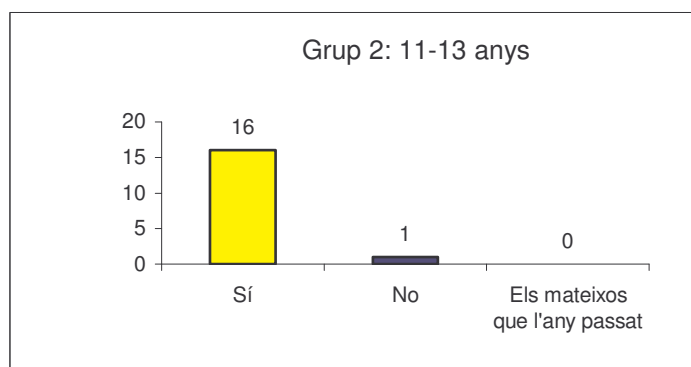
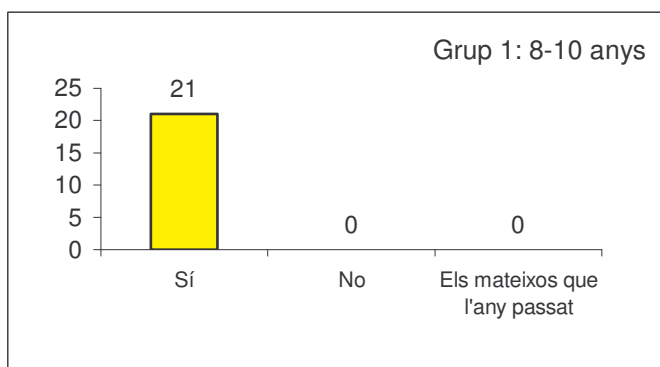
Un altre cop ens trobem amb que la major part dels jugadors/es els hi han agradat els monitors, fet que també servia els entrenadors a poder estar amb més bon ambient amb els nois i noies perquè veien que ells també responien correctament.

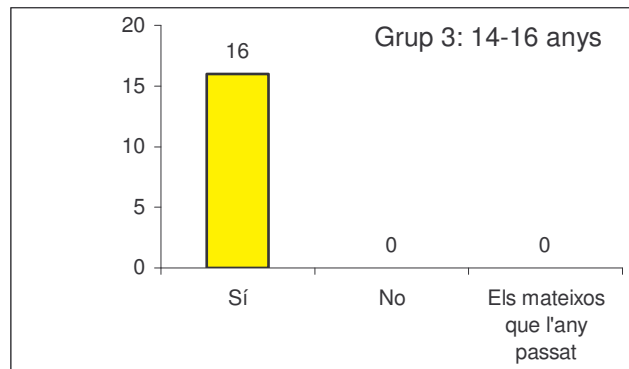
5. Venies sol o amb més amics?



Quasi tots els jugadors i jugadores del campus venien amb amics ja fets des de fora, ja que així se sentien més segurs; el que és curiós és que el més petits, que sembla que siguin els que s'enyorin més, són els que tenen el percentatge més elevat pel que fa a que venien sols.

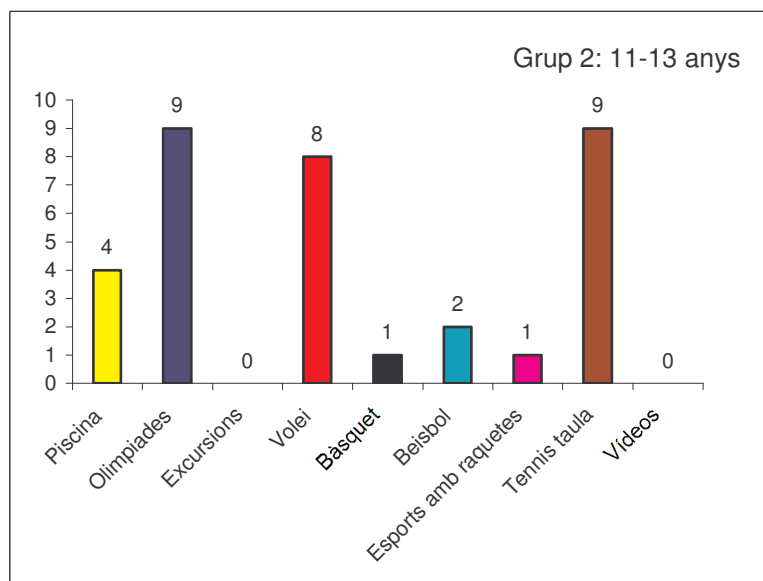
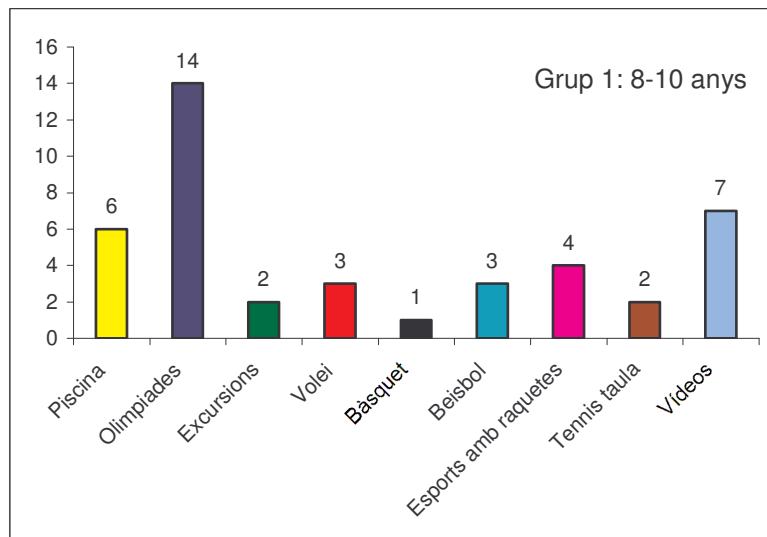
6. Has fet nous amics?

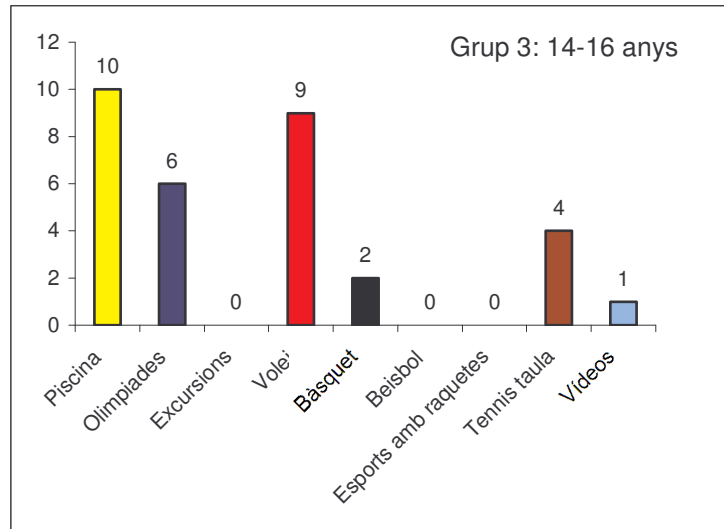




Aquí s'hi que hi ha majoria absoluta. Tots han fet nous amics; i és que no és d'estranyar ja que després de conviure set dies amb nois i noies que comparteixen la mateixa afició que tu, és molt difícil, per tímid i reservat que siguis, que no coneguis a gent nova.

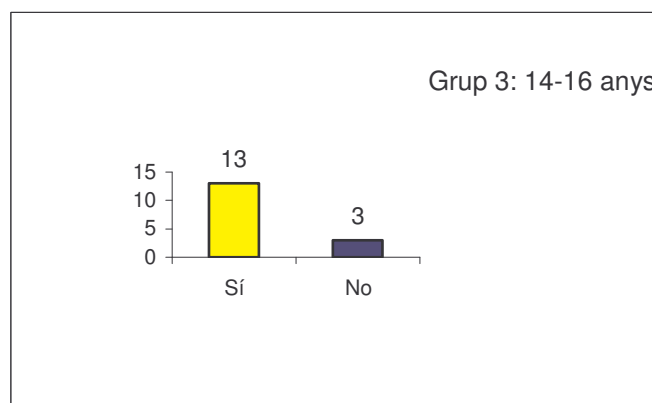
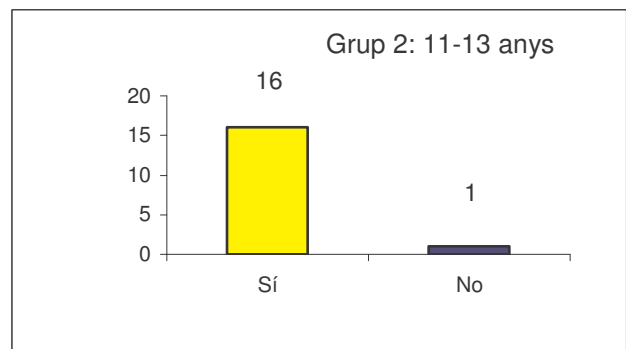
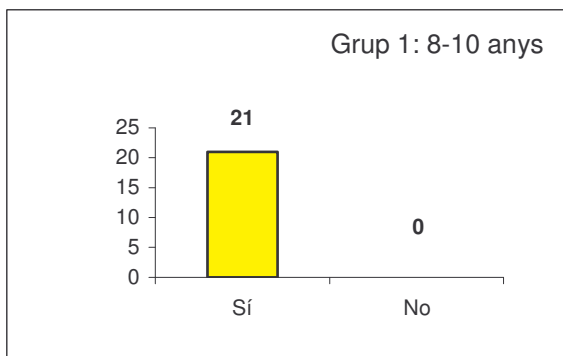
7. Quina és l'activitat fora del futbol que t'ha agradat més? (pots marcar dues opcions)





Aquí ja veiem més diferència d'opinions depenen les edats. Els més petits el que més els hi va agradar van ser els jocs de nit, les olimpíades; mentre que els que menys gràcia els hi va fer va ser el bàsquet, ja que veien que no arribaven a la cistella. Els mitjans van disfrutar molt amb el tennis taula i les olimpíades; i els hi van costar més el vídeos. Per últim els grans van gaudir amb la piscina i les excursions no van ser del tot del seu gust. Com podem veure va haver-hi moments i esports per tots.

8. Creus que el campus t'ha servit per millorar la qualitat tècnica en el futbol?



El grup 1 està totalment d'acord en que les estades els hi ha servit per millorar tècnicament en el futbol. En el grup dels mitjans hi ha hagut algun cas aïllat que ha respòs que no, però que és tan insignificant que no fa variar la resposta majoritària, igual que en el més grans on dos persones han respòs que no, però la resta sí.

## **6. Alimentació**

L'últim apartat que m'agradaria tractar dins del meu treball de recerca és l'aspecte de l'alimentació. Si es vol rendir el màxim en una activitat esportiva, el cos ha de tenir la suficient càrrega energètica i de proteïnes per tal de suportar-la.

Hem de ser conscients que l'alimentació que portem a terme ha de ser variada per funcionar correctament, tant pels esportistes com pels que no. Si a més a més volem que sigui afectiva, s'ha de donar prioritat a la capacitat d'assimilació; si aquesta falla estarem desaprofitant els nutrients i provocant problemes intestinals que poden desembocar a la falta de vitamines, retenció de líquids, pèrdua del pes muscular...

La forma física, seguida d'un bon gast energètic, físic o mental, permet resultats superiors a curt termini, i propicia el manteniment prolongat sense construir una sobrecàrrega perjudicial per la salut.

Els esportistes han pensat des de sempre que "cadascú és el que menja". La nutrició és un dels elements més importants per millorar el rendiment esportiu. Les necessitats nutricionals i alimentàries de l'esportista són quasi idèntiques a la de les persones sedentàries. Necessiten carbohidrats, grasses, proteïnes, vitamines, minerals i aigua en quantitats determinades segons l'edat, l'estructura corporal i el nivell d'activitat. Aquests requeriments es poden satisfer suficientment amb una dieta bàsica i equilibrada i no mitjançant menjars màgics, dietes meravelloses o suplementes dietètics que poden resultar, inclòs, perjudicials. És cert que quantitativament, els esportistes han de tenir més necessitats nutricionals que els sedentaris.

Una dieta equilibrada basada en carbohidrats (55-65% de calories diàries), incloent carn o altres aliments rics en proteïnes (10-15%), i grasses per les calories restants (25-30%) és apropiada per tots els esportistes.

A continuació, mostro la pauta que he recercat i he trobat que seria la correcte per esportistes, a partir dels aliments necessaris per un menú esportiu que s'hauria de realitzar en el campus a partir de les edats i activitats que es feien en ell.

### **PAUTA D'ALIMENTACIÓ ESTANDARD DE 2500Kcal**

<b>DESAYUNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 vaso de zumo de naranja o 1 pieza de fruta "cítrico".</li> <li>- 1 taza de leche desnatada.</li> <li>- 40 g de queso desnatado</li> <li>- 3 tostadas integrales o 1 taza de cereales o 60 g de pan (1 panecillo o 2-3 rebanadas).</li> <li>- 1 cucharada de mermelada</li> <li>- Café, té o infusiones con edulcorante.</li> </ul>
<b>MEDIA MAÑANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pieza de fruta</li> </ul>
<b>ALMUERZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 plato de verdura cruda ( en ensalada ) o hervida con una patata mediana.</li> <li>- 110 g de carne magra o pollo (sin piel) o conejo o 150 g de pescado a la plancha, al horno, hervido o al vapor.</li> <li>- 1 taza de pasta italiana sin salsa.</li> <li>- 1 pieza de fruta</li> <li>- 50 gr de pan (1 panecillo).</li> </ul>
<b>MERIENDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 yoghurt desnatado</li> <li>- 1 cucharada pequeña de miel o mermelada.</li> </ul>
<b>CENA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 plato de ensalada</li> <li>- 100-125 g de pescado</li> <li>- 1 pieza de fruta</li> <li>- 50g de pan (1 panecillo)</li> </ul>

Per contrastar aquestes dades, vaig anar el Departament de nutrició del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat i vaig parlar amb dos especialistes en



**CAR**

Centre  
d'Alt Rendiment  
Esportiu

nutrició esportiva, els quals em van preparar una dieta tipus que podria servir per seguir durant set dies en els nois i noies que participaven en el campus, i és la següent:

ALM.		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES
<b>1.PLATO</b>		Espaguetis napolitana		Paella mixta		Patatas boloñesa
		Guisantes con jamón		Crema de zanahorias		Sopa de pistones
<b>Régimen</b>		Guisantes con patatas		Col con patatas		Espinacas con patata
<b>2.PLATO</b>		Bistec con pimientos		Lomo plancha con patatas		Pollo horno con guarnición
		Tortilla de patata		Rosada orly con guarnición		Mero al limón
<b>Régimen</b>		Bistec plancha c/pimientos		Rosada plancha c/patatas vapor		Pollo plancha con guarnición
CENA		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES
<b>1.PLATO</b>		Sopa del día		Sopa de rape		Crema de verduras
		Patatas gratén		Rizos con bechamel		Arroz con tomate
		Panaché salteado		Coliflor salteada con garbanzos		Alcachofas con patatas salteadas
<b>Régimen</b>		Panaché de verdura		Coliflor con garbanzos		Alcachofas con patatas
<b>2.PLATO</b>		Albóndigas con tomate		Tortilla de atún		Tenera asada con guarnición
		Pescado plancha		Pelayas a la plancha		Cazón al horno
<b>Régimen</b>		Pescado vapor c/verduras		Pelayas a la plancha		Cazón plancha

JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO
Lentejas riojana		Galets inglesa		Arroz chino		Patatas con bacalao
Coliflor gratinada		Judías a la madrileña		Espinacas a la catalana		Berenjenas gratén
Verdura con patata		Judías con patata		Espinacas con patatas		Verdura con patatas
Hamburguesas con cebolla		Muslitos de pollo al cava		Filete de pavo empanado		Fricandó de ternera
Huevos al plato		Filete de lenguado		Merluza en salsa verde		Pescado horno con patata inglesa
Tortilla		Pescado a la plancha		Filete de pavo plancha		Pescado plancha con patata inglesa

JUEVES	VIERNES	DIA DE LA PASTA	DOMINGO
Sopa de la casa	Sopa de ave	RAVIOLIS	Sopa de pasta
Espaguettis	Patatas	ESPAGHETTIS	Entremeses
Guisantes salteados	Acelgas salteadas	MACARRONES	Coliflor salteada con jamón
Guisantes con patatas	Acelgas con patatas	Menestra de verduras	Coliflor con patatas
Lomo plancha con guarnición	Tortilla paisana	Cordero plancha	Hamburguesa con tomate al horno
Bonito plancha	Pescado a la plancha	Fogonero a la menta	Rosada a la plancha
Bonito plancha	Tortilla francesa	Cordero plancha	Rosada a la plancha

**Cantidad de pan total al día :** 10 rebanadas (150 g)

**Bebida recomendada :** agua un mínimo de 1,5 litros al día.

En aquest menú model, els nutrients energètics estan distribuïts correctament ja que tenim un total de 2400 Kcal, repartides de la manera següent: Proteïnes 840 gr (20%), lípids 1260 gr (30%) i finalment glúcids 2100 gr (50%).

A partir d'aquí, el que faré ara serà comprovar quina va ser la dieta del campus i veure en quina mesura s'aproxima a la que seria la correcte:

	Dilluns	Dimarts	Dimecres
<b>ESMORZAR</b>	colacao	colacao	llet
	pa	croissants	suc
	mantega	magdalenes	cereals
	mermelada	mantega	colacao
	cereals	pa	
	llet	mermelada	
	suc	suc	
		llet	
<b>DINAR</b>	Espaguettis amb tomàquet	macarrons	arròs
	hamburguesa	llom planxa	tomàquet
	amanida	amanida	pollastre planxa
	plàtan	gelat	amanida
	pa	pa	plàtan
			pa

<b>SOPAR</b>	pa	patata i mongeta tendre	sopa
	tomàquet	croquetes de pollastre	empanadilles
	oli	patates	amanida
	pernil dolç	macedònia	mousse de xocolata
	formatge	pa	pa
	xoriço		
	barretes de lluç arrebossat		
	iogurt		

	<b>Dijous</b>	<b>Divendres</b>	<b>Dissabte</b>	<b>Diumenge</b>
<b>ESMORZAR</b>	Nocilla	pa	llet	
	Pa	mantega	cereals	
	Cereals	croissants	suc	
	suc	mermelada	colacao	
	llet	magdalenes	croissants	
	colacao	suc	magdalenes	
		llet	pa	
		colacao		
<b>DINAR</b>	canelons	amanida pasta		
	botifarra	maionesa		
	amanida	pollastre a l'ast		
	meló	gelat		
	pa	pa		
<b>SOPAR</b>	pa	lenties		Ensaladilla russa
	oli	rap		Pollastre arrebossat
	tomàquet	pa		Patates
	pernil dolç	amanida		Flam
	pernil salat	síndria		
	formatge			
	xoriço			
	calamars a la romana			
	xips			
	flam			



(El dissabte i el diumenge només hi ha un àpat, perquè els jugadors i jugadores van arribar un diumenge a la tarda i només van sopar, i van marxar el dissabte el matí i només van fer l'esmorzar)

Els berenars, eren a base de galetes amb xocolata, algun dia una pasta de pastisseria, i la majoria petits brioxos de pa amb algun tipus d'embotit.

Un cop analitzada tota la dieta, el repartiment dels nutrients energètics ha sigut la següent: Proteïnes 853,72 gr, Lípids 1022,94 gr i Glúcids 2165,3 gr. Si ho comparem amb les dades de la dieta model, veiem que les diferències no són tan grans i que per tant, s'ha fet un menú bastant semblant al que em proposava el departament del CAR.

Gràcies aquestes dades equilibrades, he pogut fer la relació que ha existit entre la despesa energètica i la dieta diària, depenent de les activitats que es van realitzar en el campus, i la seva durada.

### **Relació de la despesa energètica i la dieta diària**

***Hores d'entrenament: 3 hores 30 minuts/dia***

***Hores de dormir: 8 hores diàries***

***Hores de menjar: 1 hora per àpat, 30 minuts per berenar***

***Hores d'exercici lliure: 2 hores diàries***

***Hores de descans: 2 hores 30 minuts/dia***

Grup 3:

(segons la mitjana de pes de 54 kg.)

**Entrenament:** 7.0 Kcal/minut

$$7.0 \times 210 \text{ minuts} = 1470 \text{ Kcal}$$

**Dormir:** 1.2 kcal/minut

$$1,2 \times 480 \text{ minuts} = 576 \text{ Kcal}$$

**Menjar:** 1,2 kcal/minut

$$1,2 \times 210 \text{ minuts} = 252 \text{ Kcal}$$

**Exercici lliure:** 3,3 kcal/minut

$$3,3 \times 120 \text{ minuts} = 396 \text{ Kcal}$$

**Descans:** 1,1 kcal/minut

$$1,1 \times 150 \text{ minuts} = 165 \text{ Kcal}$$

Grup 2:

(segons la mitjana de pes de 40,4 kg)

**Entrenament:** 6,6 kcal/minut

$$6,6 \times 210 \text{ minuts} = 1386 \text{ Kcal}$$

**Dormir:** 1,1 kcal/minut

$$1,1 \times 480 \text{ minuts} = 528 \text{ Kcal}$$

**Menjar:** 1,2 kcal/minut

$$1,2 \times 210 \text{ minuts} = 252 \text{ Kcal}$$

**Exercici lliure:** 3,1 kcal/minut

$$3,1 \times 120 \text{ minuts} = 372 \text{ Kcal}$$

**Descans:** 1,1 kcal/minut

$$1,1 \times 150 \text{ minuts} = 165 \text{ Kcal}$$

Grup 1:

(segons la mitjana de pes de 30,6kg)

**Entrenament:** 6,2 kcal/minut

$$6,2 \times 210 \text{ minuts} = 1302 \text{ Kcal}$$

**Dormir:** 1 kcal/minut

$$1 \times 480 \text{ minuts} = 480 \text{ Kcal}$$

**Menjar:** 1,2 kcal/minut

$$1,2 \times 210 \text{ minuts} = 252 \text{ Kcal}$$

**Exercici lliure:** 2,9 kcal/minut

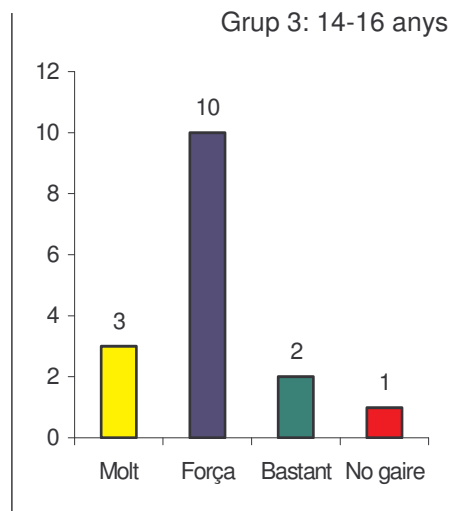
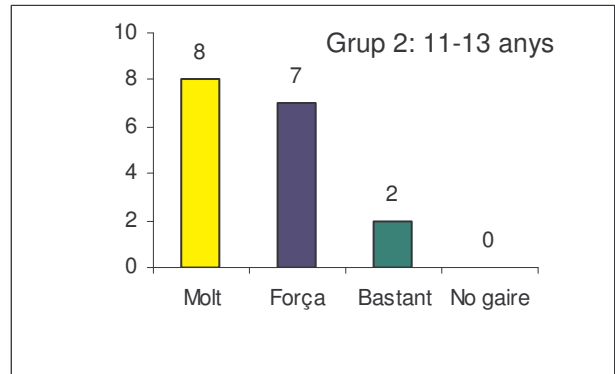
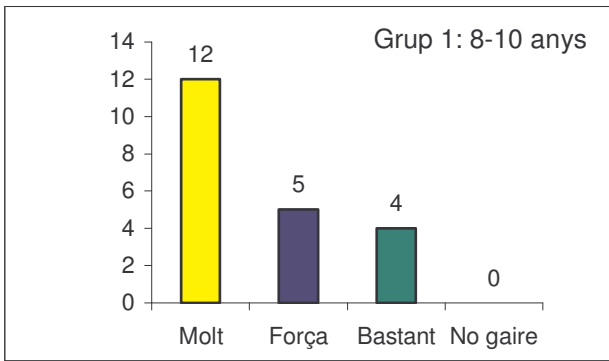
$$3,1 \times 120 \text{ minuts} = 372 \text{ Kcal}$$

**Descans:** 1,1 kcal/minut

$$1,1 \times 150 \text{ minuts} = 165 \text{ Kcal}$$

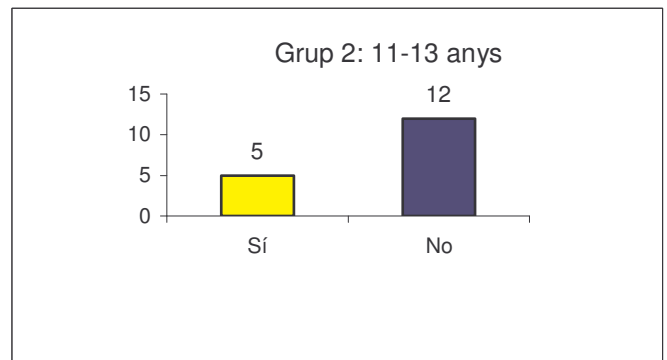
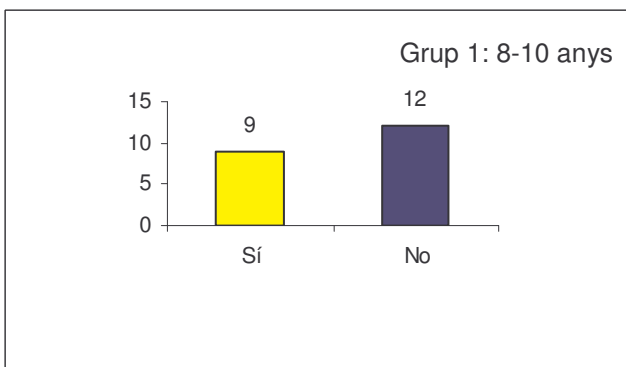
Per finalitzar l'apartat d'alimentació m'agradaria destacar que per molt que les dades ens mostrin resultats favorables, si els jugadors i jugadores no disfruten amb aquesta alimentació no podríem estar del tot satisfets amb el resultat. Per això, l'últim dia els hi vaig passar dues preguntes els nois i noies sobre què els hi havia semblat els menús que havien menjat i els resultats van ser els següents:

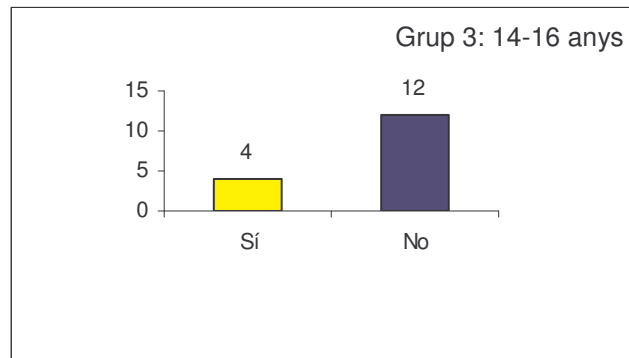
1. T'ha agradat l'alimentació del campus?



Els més petits del campus van gaudir molt amb l'alimentació ja que més de la meitat han contestat molt; els mitjans està més repartit entre molt i força, i els grans es decanten més cap al força. El que cal destacar és que cap dels més petits i mitjans han contestat no gaire, i sabem que els més petits sovint són els que porten més problemes amb l'alimentació.

2. L'alimentació és molt diferent de la que fas a casa?





Tots d'acord amb aquesta pregunta. L'alimentació que feien a casa no era molt diferent a la del campus, i els que responien que sí que ho era, el perquè el justificaven dient que menjaven una mica més de tot, cosa que vol dir que l'alimentació va ser correcte per tal de poder respondre correctament els entrenaments i els esforços diaris dels jugadors.

## 7. Conclusions

Un cop finalitzada l'explicació de tots els meus apartats i analitzats els punts que creia de més importància, presento en forma de conclusions la resposta a les hipòtesis que vaig formular en el plantejament inicial del treball.

1. Modificacions en el biotipus. Com hem pogut comprovar amb els diferents gràfics de l'apartat, les variacions no són significatives ni en el pes ni en l'alçada ni en l'envergadura. Malgrat que els participants estiguin en plena edat de creixement, els set dies d'estança el campus no són suficients per mostrar una gran variació d'aquests aspectes, tot i que alguns individus sí que han experimentat alguna modificació.
2. Una de les altres coses que volia comprovar era si, amb aquest treball que es faria de manera intensa, els jugadors podien millorar la seva qualitat tècnica. Davant els resultats obtinguts veiem que les millores hi són presents, però en cap cas són extraordinàries. Hem de tenir en compte que el comportament dels participants és molt subjectiu ja que les ganes, la motivació i l'esforç són variables incontrolables alhora de fer les proves. Malgrat això, davant la presència que vaig poder tenir en el campus em demostra que sí, que encara que sigui amb poca

quantitat, la seva confiança i les seves ganes van millorar del primer a l'últim dia.

3. L'altre hipòtesi que tenia oberta era les relacions socials. Volia comprovar si en un campus esportiu a part de millorar aspectes tècnics es podien treballar altres valors molt importants com el companyerisme, el respecte, l'amistat, etc.. Aquí sí que dic rotundament que l'evolució és impressionant i les enquestes així ho corroboren. Els participants del campus surten tots amb amics nous i amb ganes de l'any que ve tornar-se a trobar. El que el principi de les estades eren mirades estranyes i confuses, l'últim dia eren de tristesa per la finalització dels set dies i de molta il·lusió per la bona experiència que se'n duïen. No es pot dir que tot va ser positiu, perquè sempre hi ha coses, però de llarga, les bones superen les no tan bones.
  
4. L'últim aspecte que volia analitzar era l'alimentació. És obvi que en un campus de futbol es necessiten unes calories i uns nutrients per poder suportar l'esforç diari, i alhora s'ha d'intentar que aquests menús agradin i no facin canviar molts els hàbits que els participants porten apresos de casa. Tal i com ens mostren els gràfics veiem que s'han aconseguit els dos objectius. Per una banda el número de nutrients està repartit correctament, malgrat hi pugui haver una mica d'accés de calories i falten uns quants lípids. I per altre banda, la satisfacció dels jugadors i jugadores ha estat completa amb els aliments que han menjat. Els hàbits alimentaris no els han hagut de variar molt, ja que els portaven molt reforçats des de casa, l'únic que calia era demostrat-s'hi que poden menjar igual quan estan a casa, però ho han de fer en la proporció adequada i en el moment corresponent.

Com a conclusió m'agradaria comentar que quan em vaig plantejar realitzar aquest treball de recerca volia tenir en compte dos aspectes; per una banda, sempre he estat vinculada en el món de l'esport, practicant-lo i gaudint-ne, i per altre banda, també m'ha interessat tota l'aportació positiva que pot produir l'esport en les persones. Potser partia d'una experiència molt personal i positiva

i això em va fer venir ganes de poder demostrar que fer esport és una opció positiva per a molta gent.

Al fet de formar part pràctica dins del campus com a monitora em va donar la possibilitat de treballar aquest dos aspectes tan importants per a mi.

Totes les dades obtingudes a partir del treball de camp no van ser fàcils d'analitzar, ja que els resultats obtinguts no donaven peu a fer-ne un contrast molt gran; també va ser força laboriós agrupar les dades obtingudes ja que com es veu a l'apartat 2.2 de l'annex, les proves realitzades en el campus es feien per grups en els quals participaven jugadors i jugadores de diferents edats; i els membres d'aquests, no eren els mateixos el primer i l'últim dia de les estades.

Per acabar, reconèixer que ha estat una experiència positiva i que a més a més ho he pogut lligar amb molts dels aspectes que es tracten en les àrees del currículum de segon del batxillerat social.

## **8. Agraïments**

Abans de donar per acabat el meu treball, m'agradaria donar les gràcies a un seguit de persones que m'han acompanyat i m'han ajudat durant aquest any de treball intens:

- Al SergiCampus, en especial al Toni Aguilar i en Jordi Barjuan per deixar-me participar en el seu campus i que ha sigut la base del meu treball.
- A Immaculada Puig, com a psicòloga esportiva.
- A la Dra. Raimunda Curcó, nutricionista esportiva del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat.
- En Sergi Barjuan, exjugador de futbol professional.
- Al Dr. Andreu Arqué. Especialista en medicina esportiva del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat
- I per últim al meu tutor del treball de recerca, Josep Bach, per guiar-me i ajudar-me en l'elaboració de projecte.

A tots ells, moltes gràcies.

## 9. Bibliografia

### Adreces electròniques:

ALIMENTACIÓN SANA. *Ejercicio* [en línia]. <<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/alimentaci%F3n%20en%20el%20ejercicio%20f%EDsico.htm>> [consulta: 02/08/2005].

ALIMENTACIÓN SANA. *Informaciones* [en línia]. <<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/deportiva.htm>> [consulta: 29/07/2005].

CAR. *Informació.* [en línia].<<http://www.car.edu/CATALA/info.html>> [consulta: 12/08/2005].

DEPORTE DIGITAL. *Calentamiento.* [en línia].  
<<http://www.deportedigital.galeon.com/entrena/calentamiento.htm>> [consulta: 10/09/2005].

ELITSPORTS. *Sergicampus.* [en línia].  
<<http://www.elitsports.com/sergicampus/asp/index.asp>> [consulta: 15/08/2005].

ENTRENAMIENTOS. *Topic.* [en línia].  
<<http://www.entrenamientos.org/Topic2.html>> [consulta: 22/08/2005].

EXPERTFOOTBALL. *Index* [en línia]. <<http://www.expertfootball.com/es/index.php>> [consulta: 24/07/2005].

MUNDO ENTRENADOR. *Artículos Colectivos* [en línia].  
<[http://www.mundoentrenador.com/art\\_colectivos.htm](http://www.mundoentrenador.com/art_colectivos.htm)> [consulta: 25/07/2005].

NUTRICIÓN FITNESS. *Entrenamiento* [en línia]. <http://www.nutricionfitness.com/> [consulta: 29/07/2005].

SOBREENTRENAMIENTO. *Deporte*. [en línia].

<<http://www.sobreentrenamiento.com/Publice/Articulo.asp?ida=496&tp=s>>

[consulta: 20/09/2005].

### **Llibres:**

BUCETA, J.M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Editorial Dykinson.

COROMINA, E; CASACUBERTA, X; QUINTANA, D. (2000). *El treball de recerca*. Vic: Eumo Editorial.

FARRAN, A.; ZAMORA, R.; I CERVERA, P. (2004). *Tablas de composición de alimentos del CESNID*. Barcelona: Edicions Universitat de Barcelona.

HAHN, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

KATHLEEN MAHAN, L.; ARLIN, M. (1995). *Nutrición y Dietoterapia*. Mèxic: McGraw-Hill, 1992.

LUHTANEN, P. (2005). *Aspectos Biomecánicos del Rendimiento en el Fútbol*. PubliCE Standard.. Pid: 450.

MASFURROLL, G. (2005). *Aprender de los mejores*. Barcelona: Editorial Planeta, 2005.

MOULTON, K.; MOULTON, M. (2005). *El Deporte como Indicador del Autoestima y la Motivación por la Aprobación*. PubliCE Standard. Pid: 496.

RALPH, L. (1990). *Patrones Motores Básicos*. Madrid: Alianza Editorial, 1983.