

## ELS BONS CONSELLS

# L'entrenador, peça clau en l'aprenentatge dels nens

Igual que el mestre a l'escola, també ha de transmetre valors al marge de tàctica, tècnica, reglaments...

**A**quest matí, després d'esmorzar el bol de llet amb cereals i dues peces de fruita, he sortit de casa per anar cap a l'escola amb dues bosses. Una carregada amb els llibres, les llibretes, l'estoig, l'entrepà de permil dolç i dos sucus de fruita, i l'altra amb el berenar (una bona llesca de pa amb xocolata i una ampolla d'aigua), l'equipament esportiu, el xampú, les xancles de bany i la tovallola. Totes dues bosses, m'han permès participar activament en les classes del dia i en l'entrenament del que, fins fa poc, pensava que era el meu esport preferit. A l'escola, avui hem fet classe de català, de ciències naturals, d'anglès (¡quina bona cosa aprendre la llengua que t'apropa al món!) i d'educació física, avui pràctica de voleibol. I a la tarda, ja fora de l'horari lectiu, m'esperava el primer entrenament després del disputat partit de dissabte a casa d'un dels primers classificats, que finalment, després de lluitar molt, vàrem acabar perdent per un ajustat 3 a 2, i dic ajustat perquè, quan faltava poc per acabar, ¡el porter de l'equip contrari va aturar un penal al Joel! ¡Làstima que per segon partit consecutiu no vaig tenir l'oportunitat de jugar ni 5 minuts! ¡I avui a sobre ha tocat bronca! Trenta minuts tancats als vestidors repassant les errades individuals i col·lectives i una hora d'entrenament fent exercicis físics, una mena de circuit de força-resistència, i tot plegat, ¡sense tocar gens de pilota! Això de fer esport comença a fer-se'm una mica avorrit, ja que, tot i participar en tots els entrenaments, cada cop jugo menys. Es veu que allò prioritari és quedar primers, i per aconseguir-ho sembla que només es compta amb els més hàbils. ¿Més hàbils? Sí, crec que ho he dit bé, almenys, això és el que vaig entendre quan el dia del partit, a mitja part, l'entrenador justificava a la delegada de l'equip la manca de canvis que afavorissin ¡la participació de tots!

¿T'és familiar aquesta situació? L'has viscuda, o has vist com la patia algun company o companya?



**El teu entrenador ha de complir una sèrie de requisits indispensables perquè el teu aprenentatge sigui el correcte i que la pràctica d'un esport sigui sempre positiva**

Quan anem a l'escola donem per fet que els aprenentatges que se'ns presenten des de les diferents àrees de coneixement estan adaptats a les nostres capacitats evolutives. Que els mestres són persones qualificades i que planifiquen i programen les seves classes. Que s'esforcen per transmetre'ns i ensenyar-nos uns coneixements i un

grapat de valors: respecte, companyerisme, esforç, solidaritat, compromís, autoestima, generositat, responsabilitat, justícia...

I quan surts de l'escola i et vesteixes de curt per practicar l'esport que t'agrada i et motiva, ¿quina és la figura que ha de

reforçar aquests valors i que, a més a més, t'ha d'ensenyar habilitats, tàctica, reglament i t'ha de preparar físicament

per fer de l'esport que practiques una cosa saludable? ¿Ho has endevinat oi? Sí, ¡és l'entrenador o l'entrenadora! Aquella figura, aquell model a seguir que sovint s'acaba convertint en un amic per a tu. Una persona a qui fins i tot confies qüestions i reflexions personals. Però és necessari que sàpigues que aquesta figura, com a professional que és, també ha de complir una sèrie de requisits. Aquí n'hi ha uns quants, que com a esportista has de conèixer:

- L'entrenador ha de fer seva la filosofia de l'esport escolar: 'l'esport al servei de l'esportista i no l'esportista al servei de l'esport'.

- Ha d'estar suficientment format, és a dir, com a mínim ha de tenir coneixements d'ensenyament i d'entrenament per entrenar persones com tu.

- T'ha de poder dedicar temps, escoltant-te, aconsellant-te i demostrant, per exemple, interès amb la marxa dels teus estudis.

- Ha de ser una persona positiva

### REQUISITS

- Fer seva la filosofia 'l'esport al servei de l'esportista' i no al revés
- Ha d'estar suficientment format
- T'ha de poder dedicar temps, escoltant-te, aconsellant-te...
- Ha de ser una persona positiva
- Ha de tenir una bona aparença física i ha de seguir bons hàbits
- Ha de ser honest i just amb els jugadors i jugadores

que et transmeti entusiasme, optimisme i compromís.

- Ha de tenir una bona aparença física i ha de seguir uns bons hàbits de vida.

- Ha de ser honest i just amb tots els jugadors o jugadores. No pot mostrar favoritismes.

Bé, el teu entrenador és un dels molts que tenen aquest perfil, aprofita'l i, si no és així, ¡tu ets qui més el pot ajudar que el tingui! L'esport, així com la vida, és teu!

**Ignasi Caballé**  
www.obrintvia.com  
www.iccc.edu

## ELS CONSELLS

UCEC (Unió de Consells Esportius de Catalunya)  
Viladomat, 184-186. esc. A, 1r 3a. 08015  
BARCELONA. TEL. 93 451 08 69 FAX 93 451 81 33  
www.ucec.cat e-mail: ucec@ucec.cat

### BARCELONA

CEEB (C. Esport Escolar Barcelona) 932193554,  
www.elconsell.cat ceeb@elconsell.cat  
CE de l'Alt Penedès 938170341,  
www.jespe.org jespe@jespe.org  
CE de l'Anoia 938036258,  
www.ceanoia.org consellesportiu@ceanoia.org  
CE del Bages 938721917,  
www.cebagas.info ceb@cebagas.org  
CE del Baix Llobregat 936327592,  
www.cebllob.cat albert@cebllob.com  
CE del Barcelonès Nord 93387049, www.cebnord.com  
cebn@cebnord.com  
CE del Barcelonès Sud 93438095,  
www.cehospitalet.org cehospitalet@cehospitalet.org  
CE del Berguedà 938222127,  
cebergueda@eresmas.com  
CE del Garraf 938938442,  
www.cegarraf.com cegarraf@teleline.es  
CE del Maresme 937553161,  
www.cemaresme.com cemaresme@cemaresme.com  
CE d'Osona 93889532,  
www.ceosona.com anna@ceosona.com  
CE del Vallès Occidental-Terrassa 937350141,  
consell.esportiu@ceterrassa.com  
www.ceterrassa.com  
CE del Vallès Occidental-Sabadell 9374500875,  
consell.esportiu@ajsabadell.cat  
www.consellsabadell.cat  
CE del Vallès Occidental Sud 935809323,  
cevoscerdanyola@cevoscerdanyola.com  
www.cevoscerdanyola.com  
CE del Vallès Oriental 938794759,  
www.cevo.org ce.vallesoriental@telefonica.net

### GIRONA

CE de l'Alt Empordà 972514032,  
www.consellesportiuuae.com cespccae@ddgi.cat  
CE del Baix Empordà 972642652,  
www.baixemporda.org/esports/  
ensenyamentiesports@cbm.org  
CE de la Garroba 972269407,  
conesgar@teleline.es  
CE de la Cerdanya 972882283,  
esport@cerdanya.org  
CE del Gironès 97227723, cesportiu@girones.org  
CE del Pla de l'Estany 972582971,  
cepe@plaeany.org  
CE del Ripollès 972702654,  
www.ceripolles.org esports@ripolles.cat  
CE de la Selva 972840804, www.cclselva.org/esports  
ccsport@ddgi.es

### LLEIDA

CE de l'Alt Urgell 973353980,  
www.coesalturgell.com coesalturgell@yahoo.es  
CE de l'Alta Ribagorça 973690664,  
cealtaribagor@ucec.cat  
CE de les Garrigues 973140106,  
joventut@garrigues.ddl.net  
CE de la Noguera 973445324,  
consellesportiu@ccnoguera.org  
CE del Pallars Jussà 973651472,  
www.cepallarsjussa.cat cepjussa@pallars.com  
CE del Pallars Sobirà 973620417,  
www.pirineusport.com cepe@pirineusport.com  
CE del Pla d'Urgell 973603908,  
ceplaurgell@hotmail.com  
CE de la Segarra 973531300, consellesportiu@  
csegarra.com  
CE del Segrià 973230645,  
www.cesegria.com/ cesegria@yahoo.es  
CE del Solsonès 973482361,  
cesolsones@yahoo.es  
CE de l'Urgell 973500666,  
esports@urgell.org  
CE de la Val d'Aran 973641088,  
cevaldaran@ucec.cat

### TARRAGONA

CE de l'Alt Camp 977613071,  
pgatell@valls.altanet.org  
CE del Baix Camp 977330798,  
http://cebc.info cebc@baixcamp.altanet.org  
CE del Baix Ebre 977510460,  
www.baixebre.org/consell\_esportiu/  
cebe.baixebre@altanet.org  
CE del Baix Penedès 97766628  
www.cebp.cat esports@bpenedes.altanet.org  
CE de la Conca de Barberà 977862424,  
ce.conca@tinet.fut.es  
CE del Montsià 977705946,  
www.cemontsia.cat cemontsia@cemontsia.cat  
CE del Priorat 977830878, cpriorat@ucec.cat  
CE de la Ribera d'Ebre 977400668,  
www.riberaebre.org/cesportiu/  
cesportiu@riberaebre.org  
CE del Tarragonès 977235167, cet@cet.cat  
www.cetarragones.cat  
CE de la Terra Alta 977421028, cnespta@tinet.fut.es