

Taller

“Transmissió de Valors i Habilitats Psicològiques dels Tutors/es de Joc”

Marta Borrueco i Saül Alcaraz

*Grup d'Estudis de Psicologia de l'Esport –
Universitat Autònoma de Barcelona*

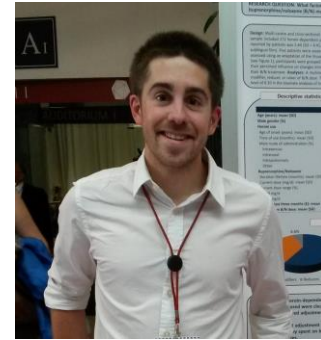




Qui som?



Marta Borrueco
2x Màster Psicologia Esport
Estudiant de doctorat



Saül Alcaraz
Dr. Psicologia de
l'Esport i de la Salut



La formació dels Tutors de Joc

FASE I

Formem els “Tutors de joc experts” (TJE)

Eines:

- Presentació power-point.
- Dossier de continguts.
- Consultes via e-mail.



FASE II

Els TJE formeu els tutors de joc

Eines:

- Presentació power-point.
- Diari de seguiment.
- Díptic amb els continguts clau.



Objectiu d'aquest taller

“Donar-vos els continguts, les eines i els recursos necessaris per poder formar els tutors de joc en (a) transmissió de valors i (b) habilitats psicològiques.”



Continguts d'aquest taller

- ACTIVITAT 1: Escenaris experimentats per tutors/es de joc (TJ).
- La satisfacció de les necessitats psicològiques i la transmissió de valors a l'esport.
- ACTIVITAT 2: L'ARC juga amb valors.
- ACTIVITAT 3 (PART 1): Habilitats psicològiques dels TJs: control emocional, concentració i gestió errors previs (presa de consciència)
- Habilitats psicològiques dels Tutors/es de Joc.
- ACTIVITAT 3 (PART 2): Habilitats psicològiques dels TJs: control emocional, concentració i gestió errors previs
- Comunicació verbal i no verbal
- Gestió del conflicte
- ACTIVITAT 4: Gestió del conflicte i comunicació
- Tancament



Continguts d'aquest taller

**El rol del TJ en
l'esport de
formació**

**La transmissió
valors dels TJ**

**Control
emocional**

**La comunicació
verbal i
no-verbal**

**Les necessitats
psicològiques
bàsiques dels
esportistes**

Concentració

**Presa de
decisiones**

**La gestió dels
conflictes**



ACTIVITAT 1: Escalfament

(Escenaris experimentats pels TJs)



ACTIVITAT 1: Escalfament (Escenaris experimentats pels TJs)

- **Objectiu:** entrar a la temàtica del taller i posar en comú les opinions sobre la concepció que es té del tutor/a de joc.
- **Com ho fem:** Distribuïm els participants per parelles. S'ofereixen dos possibles escenaris que pot experimentar un/a TJ i en cadascun d'ells s'explica la solució adoptada pel TJ. Per cada escenari, els participants han de comentar si creuen que la solució plantejada és adequada i per què.



Situació 1: Una tutora de joc de patinatge es mostra seriosa en tot moment, des de que entra al poliesportiu fins que en surt, sense interactuar amb entrenadors/es ni esportistes, per tal de donar una imatge de total imparcialitat.

ASPECTE A COMENTAR: mostrar una actitud professional però a l'hora humana. Ajudar als/les esportistes a no tenir "por" dels jutges/jutgesses.

Situació 2: Un tutor de joc de futbol assenyala un penal a favor de l'equip visitant i posteriorment se n'adona de que s'ha equivocat. El públic local l'escriidassa. En el primer contacte que hi ha dins de l'àrea contrària (que tampoc és digne de ser sancionat com a falta), assenyala també penal per tal de compensar l'error en la decisió prèvia.

ASPECTE A COMENTAR: entendre que l'error forma part de la tasca del Tutor/a de Joc i concentrar-se en assenyalar correctament la següent acció. No compensar decisions, mantenir-se imparcial.

Situació 3: Una tutora de joc de bàsquet mira d'explicar les seves decisions, per tal de que els/les esportistes aprenguin millor la normativa i el joc. Això fa que els seus partits s'allarguin una mica i que no sempre acabin en l'horari establert.



Situació 4: Un tutor de joc d'handbol mostra una actitud positiva durant el transcurs del partit, somrient i interactuant regularment amb els esportistes i animant-los a seguir-ho intentant.

Situació 5: Un tutor de joc de futbol sala arriba a una pista descoberta que està força humida perquè ha plogut la nit anterior. Ell no veu clar que es jugui el partit, però davant de la insistència de l'entrenador visitant, que ve d'un poble força llunyà, acaba acceptant que es jugui el partit.

ASPECTE A COMENTAR: prioritzar la salut dels esportistes. Mantenir-se en la decisió pròpia si s'està convençut de que és el millor per a les diferents parts implicades. Explicar la decisió de forma assertiva i calmada.



SATISFACCIÓ DE NECESSITATS PSICOLÒGIQUES I TRANSMISSIÓ DE VALORS A L'ESPORT



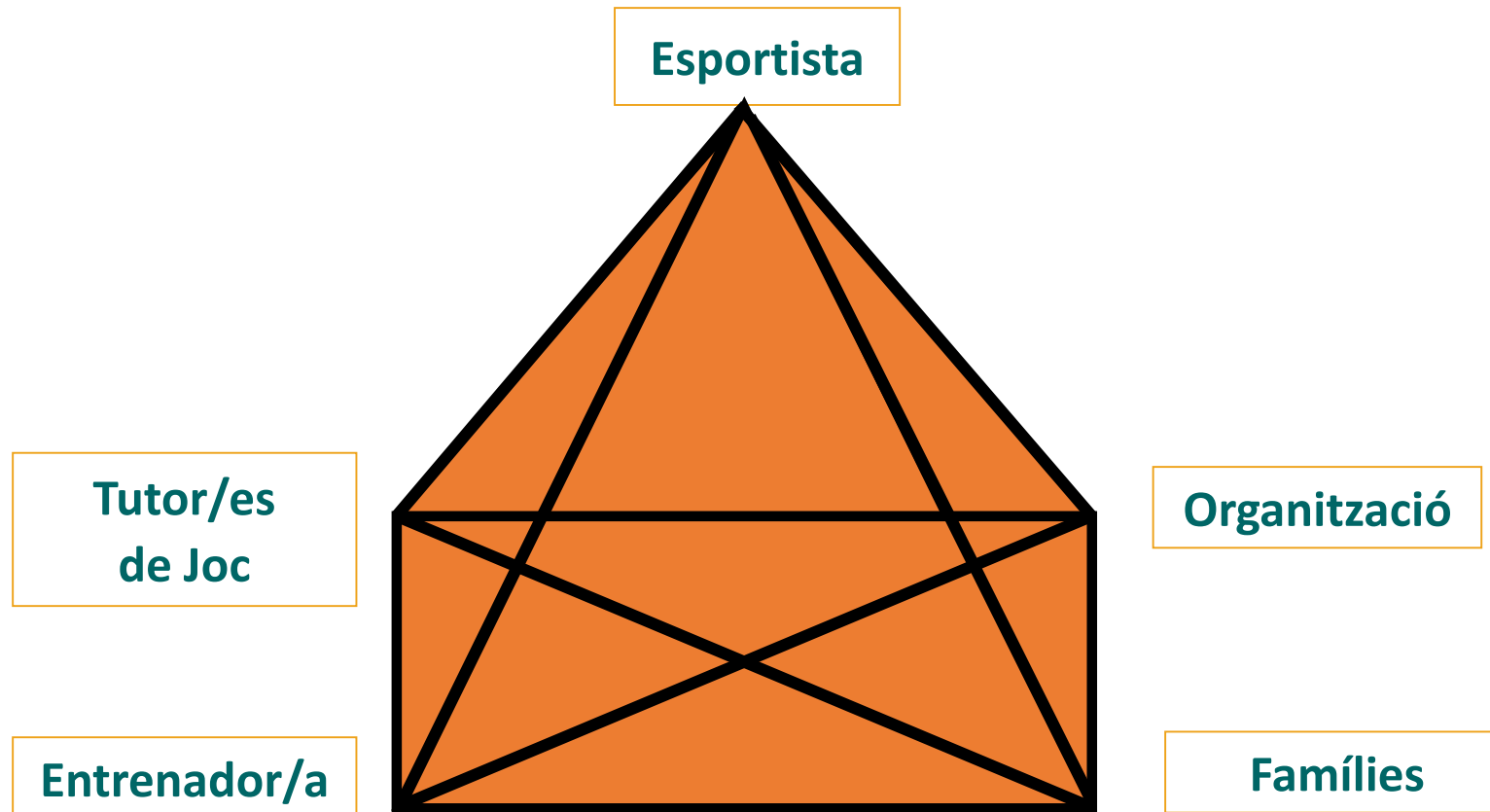
La satisfacció de necessitats bàsiques i la transmissió de valors

- ✓ Agents implicats en l'experiència esportiva del nen
- ✓ Objectius i beneficis de l'esport en edat escolar
- ✓ Satisfacció de les necessitats psicològiques bàsiques
- ✓ Transmissió de valors



Agents implicats en l'experiència esportiva del nen

L'esport en edat escolar té lloc a un context social...





Objectius de l'Esport d'iniciació

- **Esportius:** Aprendre, millorar i perfeccionar les aptituds tècniques i destreses tàctiques pròpies de cada esport.
- **Físics:** Millorar la forma i la condició física mitjançant l'exercici físic i la pràctica esportiva. Afavorir l'adopció d'habituds saludables.
- **Psicològics:** Aprendre a competir amb esportivitat, a respectar als altres i les seves decisions, a respectar les regles. Guanyar confiança i autoestima. Aprendre a celebrar la victòria o la derrota amb elegància, esportivament.
- **Socials:** Trobar-se amb els amics i fer noves amistats en l'entorn esportiu.

Divertir-se i passar-ho bé



Satisfacció de les necessitats psicològiques bàsiques

- ✓ El tutor/a de joc com a figura rellevant que influeix en l'entorn de l'esportista
- ✓ Tipus de motivació
- ✓ Les necessitats bàsiques i com pot fer el tutor per satisfer-les



Tipus de motivació

- ✗ **Amotivació:** manca d'intenció de fer alguna activitat, pel fet de no sentir-se competent o per no tenir l'esperança d'obtenir cap resultat.
- ✗ **Motivació controlada:** fer alguna cosa perquè et sents obligat
- ✓ **Motivació autodeterminada:** realitzar una activitat perquè t'hi sents identificat amb ella, et creus part del que fas i, a més, gaudeixes fent-la
 - * **Aquest és el tipus de motivació que ens convé potenciar**



Les tres necessitats psicològiques bàsiques

A



AUTONOMIA

L'esportista sent que la seva opinió es té en compte.

R



RELACIÓ

L'esportista es sent respectat, valorat i connectat amb la resta.

C



COMPETÈNCIA

L'esportista es sent útil i percep que aprèn.



Com pot el tutor de joc afavorir l'AUTONOMIA?

- ✓ Posant-se en la pell dels altres i empatitzar.
- ✓ Ser comprensible i flexible, tenir en compte el nivell i característiques del nen/a.
- ✓ Explicar les decisions sempre que sigui possible: s'accepta millor allò que t'expliquen ("el perquè").
- ✓ Permetre un diàleg amb els entrenadors/es i els esportistes, donant-los l'opció a donar el seu punt de vista (respectuosament)



Com pot el tutor de joc afavorir la RELACIÓ?

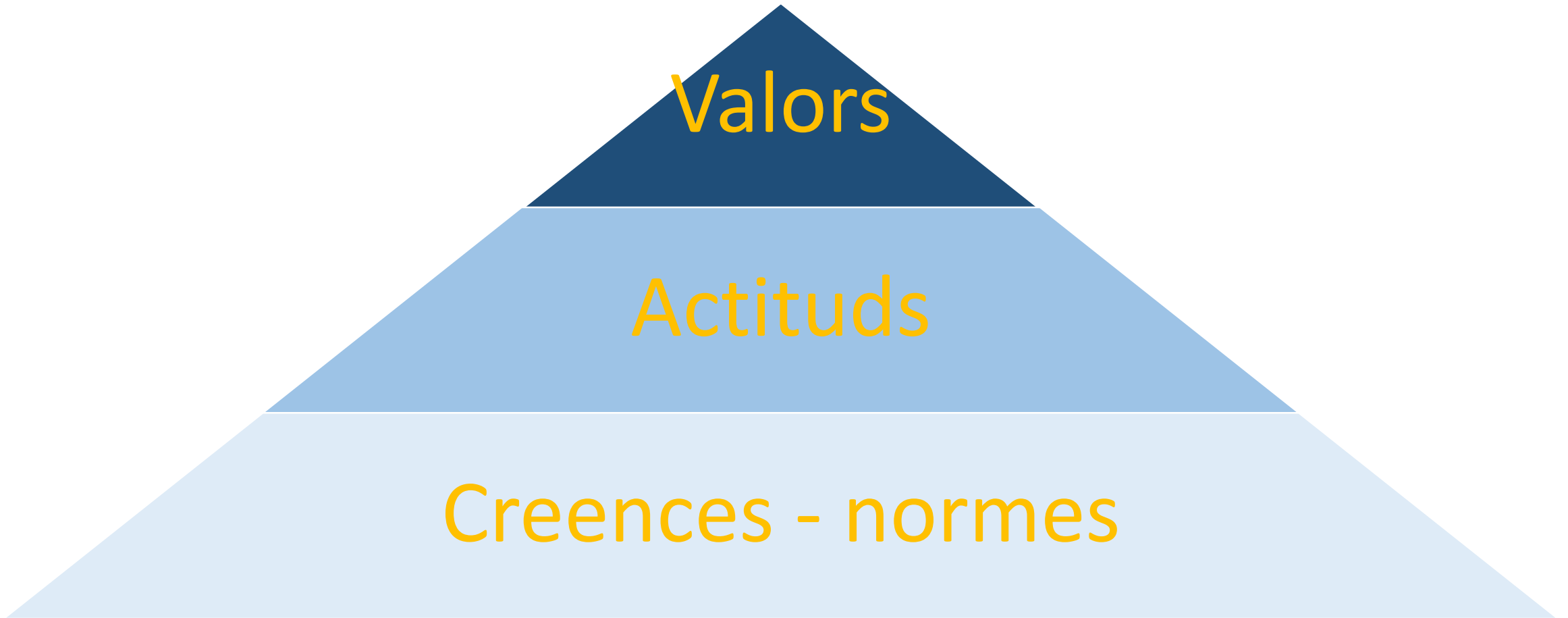
- ✓ Establir una relació propera i positiva amb esportistes, entrenadors i afició.
- ✓ Animar i encoratjar als nens quan s'equivoquen, donar-los oportunitats per tornar-ho a intentar sempre que sigui possible.
- ✓ Ajudar als nen quan es fan mal.



Com pot el tutor de joc afavorir la COMPETÈNCIA?

- ✓ Valorar l'aprenentatge.
- ✓ Recompensar l'esforç.
- ✓ Valorar el paper i el rol de cada esportista.
- ✓ Ajudar a entendre que els errors formen part de l'aprenentatge.
- ✓ Ajudar a entendre el reglament.
- ✓ Ser professional i mostrar compromís amb l'esport.
 - ✓ Cuidar el vestuari, ser puntual, conèixer el reglament, tenir bona comunicació amb els altres...

La transmissió de valors



Valors

Actituds

Creences - normes



Els valors de la UCEC

DIVERSIÓ

IGUALTAT

**COMPROMÍS
/ ESFORÇ**

EMPATIA



El valor de la DIVERSIÓ

“Passar-ho bé mentre es fa una activitat, gaudir.”

- ✓ Mantenir una actitud positiva.
- ✓ Somriure i encoratjar les ganes.
- ✓ Tenir en compte que la diversió és l'objectiu principal de l'esport escolar.
- ✓ Passar el més desapercebut possible, afavorint que el joc flueixi.

El valor de la IGUALTAT



“Tractar de la mateixa forma a uns i a altres, sense deixar-se influenciar per prejudicis ni experiències prèvies” “oferir igualtat de condicions.”

- ✓ *Tenir en compte la categoria:* com més petits, més flexible es serà amb el reglament per així afavorir l'aprenentatge i la diversió.
- ✓ *Tenir en compte el nivell de l'esportista:* ser més flexible amb aquells que no tenen un nivell tant alt i menys flexible amb els de més nivell (perquè així els suposi un repte).
- ✓ *Tenir en compte la diversitat entre els esportistes:* el tutor/a de joc ha de saber si hi ha esportistes que necessitin atenció especial.



El valor de l' ESFORÇ / COMPROMÍS

“Transmetre que es posen ganes, que es vol que tot funcioni i que es farà el que sigui necessari perquè la competició vagi bé.”

- ✓ Ser un model de conducta per tal d'establir una bona relació.
- ✓ Transmetre professionalitat, cuidant cada detall, conèixer a la perfecció com s'ha 'actuar i quin és el paper del TJ dins la competició.
- ✓ Ser generós en l'esforç físic i la implicació a la competició.



El valor de l'EMPATIA

“Conèixer la realitat dels altres i comprendre per què actuen d’una forma determinada.”

- ✓ Conèixer la situació dels equips i el context en què es troben.
- ✓ Fomentar la coneixença entre els equips, així s’establirà un vincle que afavorirà el desenvolupament de la competició.
- ✓ Donar-se a conèixer, mostrar-se proper, presentar-se als equips i oferir l’ajuda que sigui necessària.
- ✓ Ser comprensiu amb les reaccions d’esportistes i entrenadors.



La tasca dels TJs...

Tenint present el control de la competició, afavorir el joc fluid i que els esportistes es divertixin.



ACTIVITAT 2: L'ARC juga amb valors



Activitat 2: L'ARC juga amb Valors

- **Objectiu:** plantejar accions que poden afavorir la transmissió de la Empatia, la Diversió, l'Esforç/compromís i la Igualtat en la vostra tasca com a TJs i classificar-les dins de l'ARC.
- **Com ho fem:** Ens dividim en grups de 4-5 persones. Cada color de post-it representa un Valor. Escrivim l'acció en el color de post-it corresponent i l'enganxem a l'espai de l'ARC, segons satisfaci l'Autonomia (A), la Relació (R) o la Competència (C) dels esportistes.

Blau: Empatia

Groc: Diversió

Taronja: Esforç/compromís

Rosa: Igualtat



Activitat 2: L'ARC juga amb Valors (exemples)

A

**Escoltar als
entrenadors/es
i esportistes si
se t'adrecen de
forma
adequada.**

R

**Mantenir una
actitud
positiva.**

C

**Explicar les
decisions
preses.**



A

AUTONOMIA: L'esportista sent que la seva opinió es té en compte.

R

RELACIÓ: L'esportista es sent respectat, valorat i connectat amb la resta.

C

COMPETÈNCIA: L'esportista es sent útil i percep que aprèn.

DIVERSIÓ: “Passar-ho bé mentre es fa una activitat, gaudir.”

IGUALTAT: “Tractar de la mateixa forma a uns i a altres, sense deixar-se influenciar per prejudicis ni experiències prèvies” “oferir igualtat de condicions.”

ESFORÇ/ COMPROMIS: “Transmetre que es posen ganes, que es vol que tot funcioni i que es farà el que sigui necessari perquè la competició vagi bé.”

EMPATIA: “Conèixer la realitat dels altres i comprendre per què actuen d'una forma determinada.”



ACTIVITAT 3:

Habilitats psicològiques dels TJs

(2a part)



ACTIVITAT 3 (PART 1): Habilitats psicològiques dels TJs

- **Objectiu:** Prendre consciència de les estratègies utilitzades per a la concentració, el control emocional i la gestió dels errors.
- **Desenvolupament:**
 - Formar grups de **quatre persones**. Una de les persones actua com a Tutor de Joc i dos companys fan el joc. Es van canviant els rols en els diferents jocs. Cada grup té una baralla de cartes.
 - Cada participant fa cadascun dels jocs dues vegades.
 - Quan es descansa, s'apunten els pensaments que s'han tingut durant el joc i què s'ha fet quan s'ha tingut un error (al Diari de Seguiment).

Raonament darrera l'ACTIVITAT 3

ENTRENAMENT



JOCS/ACTIVITATS

Simulen condicions de

Pensaments
Emocions
Gestió dels errors
Pressions

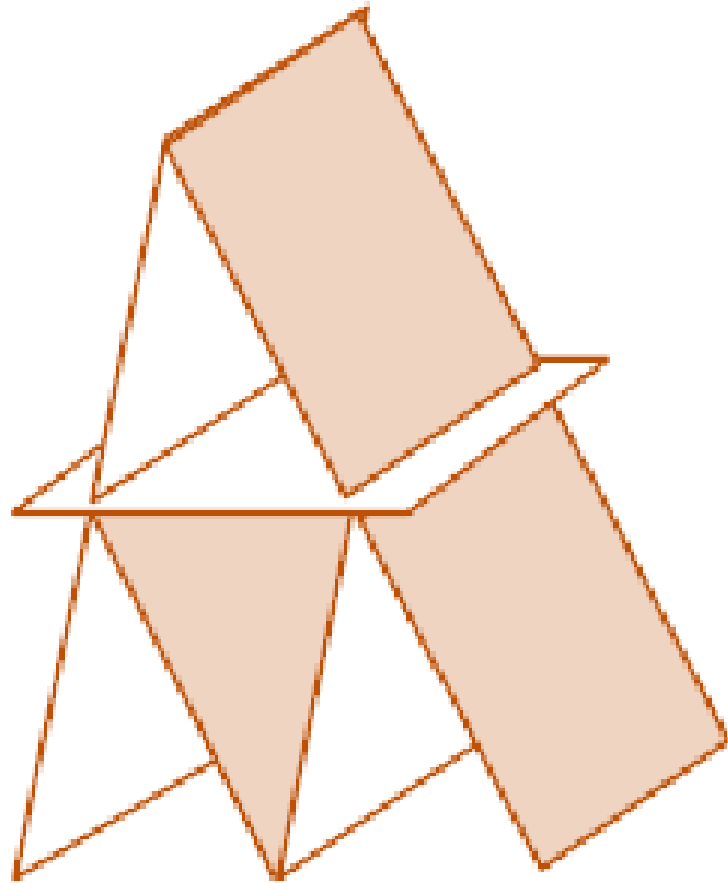
LA TASCA DEL
TUTOR/A DE JOC



ACTIVITAT 3 (PART 1): Habilitats psicològiques dels TJs

- **Joc 1:** Treure els jòquer. **Objectiu:** Separar les cartes vermelles (a la dreta) de les negres (a l'esquerra) tan ràpid com sigui possible.
- **Joc 2:** Incloure els jòquer. **Objectiu:** Igual que l'anterior però si toca un jòquer, es canvia el costat dels pilons. És a dir, on anaven les cartes vermelles, ara van les negres; i viceversa.
- **Joc 3:** Incloure els jòquer. **Objectiu:** Igual que l'anterior, però el que marca el canvi de costat de les cartes és el número 5. Els jòquers són irrellevants.
- **Castell de Cartes:** L'objectiu és fer un castells de 2 pisos, amb 7 cartes, el més ràpid possible. Tots els membres del grup juguen a la vegada.

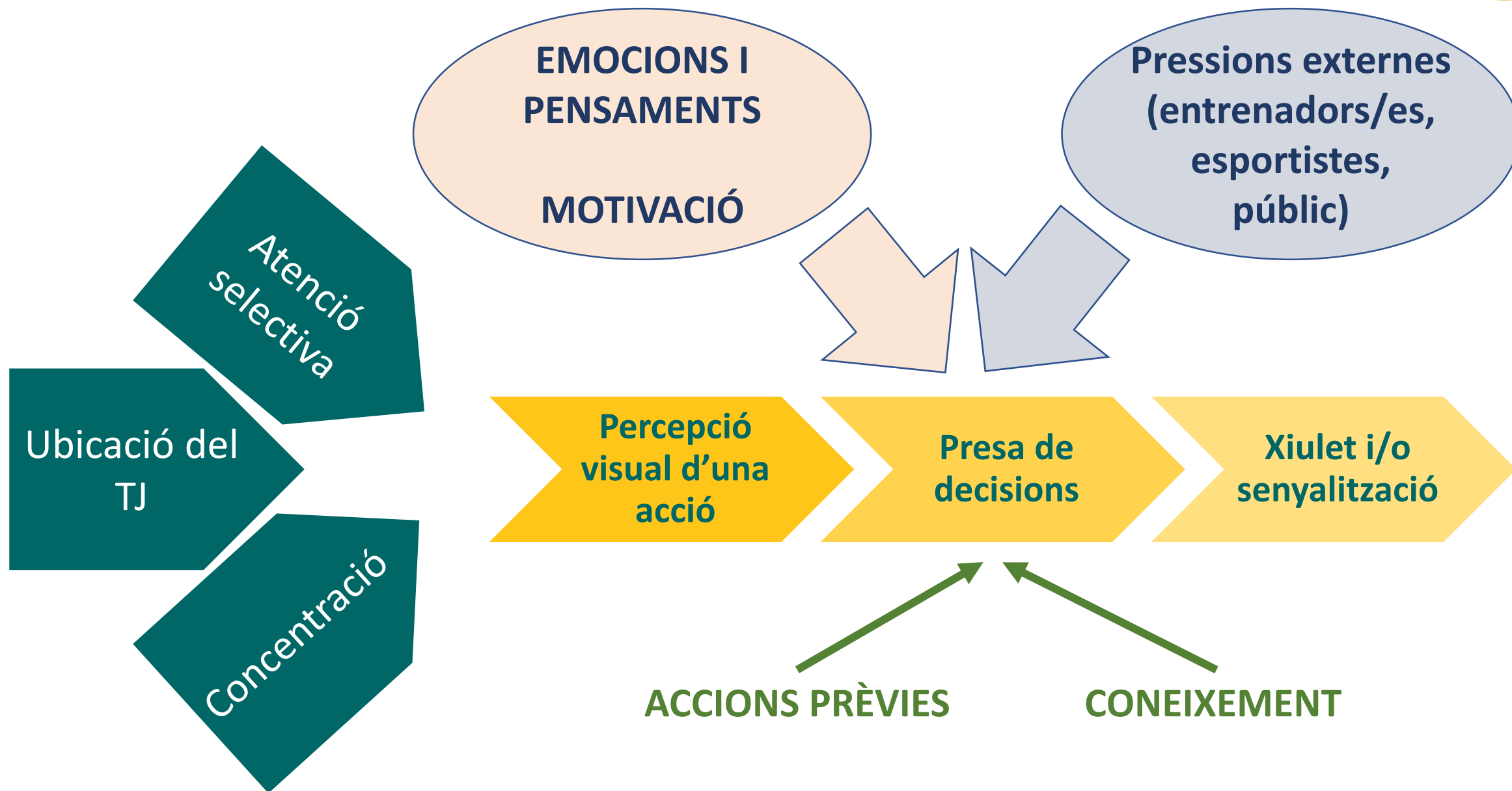






HABILITATS PSICOLÒGIQUES DELS TUTORS/ES DE JOC

Preses de decisions





Ubicació dins la pista/ terreny de joc

- ✓ Implica esforç físic.
- ✓ Alta correlació entre tenir una correcta ubicació i assenyalar correctament una acció.
- ✓ Les decisions preses des de la distància generen més controvèrsia, encara que estiguin ben assenyalades.



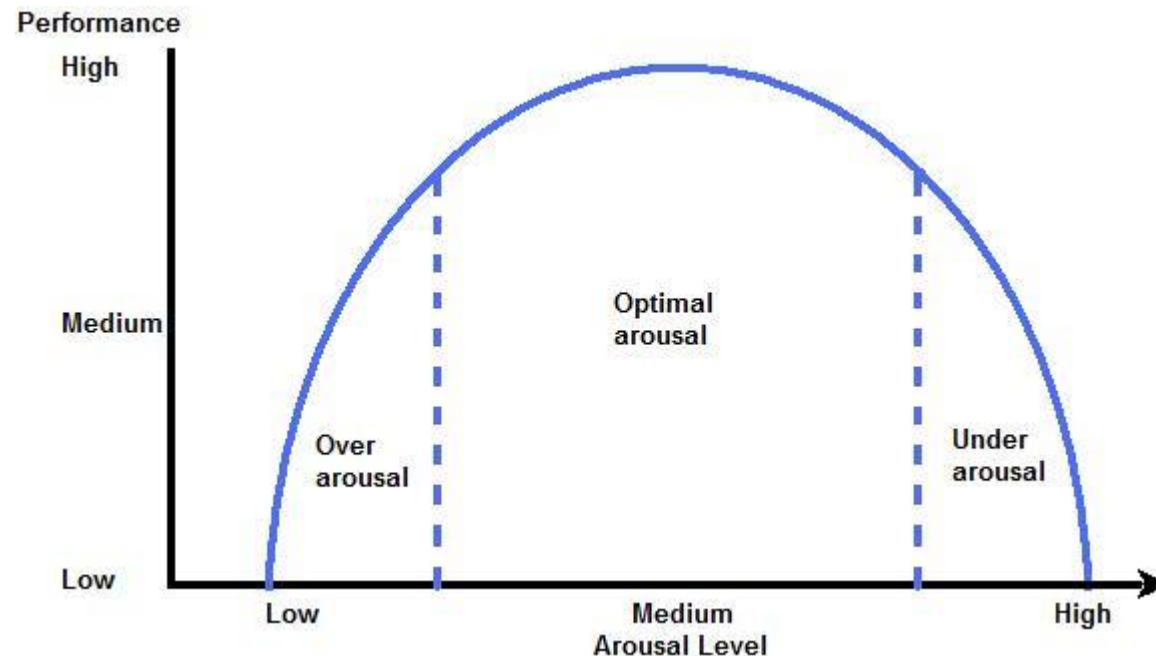
L'atenció

- ✓ Focalitzar l'atenció en aquells **elements clau (rellevants) de l'esport**.
- ✓ Focalitzar l'atenció en **allò que podem controlar**.
- ✓ L'ansietat pot afectar a la nostra atenció, fent que atenguem més a les nostres pors i preocupacions que a la competició.
- ✓ **Important!** Aprenere a detectar quan s'ha perdut la concentració durant la tasca com a de TJ, per reenfocar-la.



Activació

- És un procés psicofisiològic general de l'organisme, que varia al llarg d'un continu, i que va des del coma a l'excitació extrema.
- **Objectiu:** trobar el nivell òptim d'activació (no perdre intensitat ni concentració) per actuar com a TJ.





Activació

- **Per disminuir l'activació:**

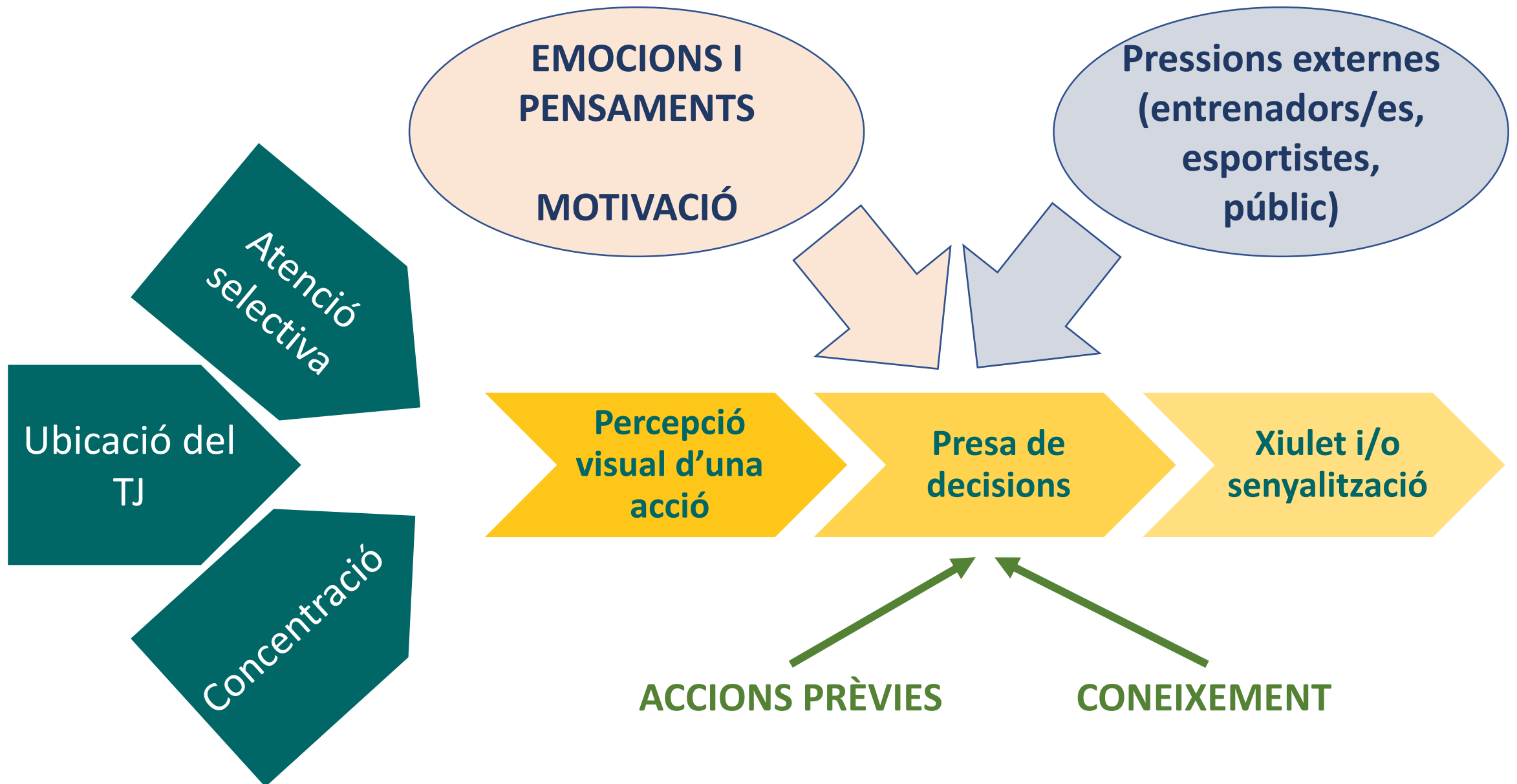
- Respiració profunda (ex. diafragmàtica)
- Música relaxant.
- Paraules clau (“relax”, “calma”).

Tècnica: 3/5 respiracions profundes + repetir la paraula clau a cada exhalació.

- **Per augmentar l'activació:**

- Moviments energitzants.
- Expressions i paraules positives.
- Música energitzant.

Preses de decisions





Cal acceptar que els errors formen part de la tasca dels Tutors de Joc i cal enfocar-los de forma positiva, per:

- (a) saber gestionar els errors de forma adequada durant la competició,
- (b) aprendre'n de cara a futures ocasions.



L'enfocament positiu de la tasca dels TJs

- ✓ Entendre que els **errors formen part de la tasca del TJ** i se'n pot aprendre.
- ✓ Tenir una **actitud positiva davant l'adversitat** → veure les dificultats com a reptes, no com a problemes.
- ✓ **Comprometre's amb l'excel·lència** com a TJ.
- ✓ **Confiar en les pròpies habilitats** com a TJ.
- ✓ **Acceptar la responsabilitat** de les pròpies decisions.



Si detectem que hem pres una decisió errònia...

- ✓ Si és possible, corregir-la immediatament.
 - ✗ **Nota.** Únicament en decisions en què canviar-la no comporti conseqüències pitjors.
- ✓ Centrar-se en la següent acció (posar l'atenció en el present, no el passat).
- ✓ No compensar vers l'equip que s'ha vist perjudicat per la decisió errònia.



Concentració

- ✓ És important atendre a aquells aspectes rellevants de l'esport per poder desenvolupar la tasca el millor possible
- ✓ Els pensaments negatius limiten la nostra concentració
 - ✓ Per evitar-ho, es pot utilitzar l'auto-parla





Què és l'auto-parla?

- ✓ Verbalització dirigida a un mateix/a.
- ✓ De naturalesa multidimensional,
- ✓ Amb elements interpretatius associats al contingut.
- ✓ Dinàmica.
- ✓ Serveix per instruir i motivar.



Com preparar l'auto-parla estratègica?

1. Identificar les situacions que volem canviar.
2. Escollir diferents paraules clau que creiem que poden ser útils.
 - Les **paraules clau han de ser curtes i relacionades amb l'objectiu.**
3. Aplicació i prova de la paraula o paraules clau escollides.
4. Avaluar el resultats i ajustar el que sigui necessari.
5. Passar a la següent situació.



Rutines

- ✓ Pautar la tasca com a TJ des de que comença fins que acaba.
- ✓ S'han de treballar amb anterioritat, no es poden fer *in situ*.
- ✓ Evitar les improvisacions.
- ✓ Centrar-se en allò controlable.



Rutines. Passos a seguir

1. Reflexionar sobre les situacions que ens poden desestabilitzar o que creiem que són importants
 - * Moments de pre-competició, durant la competició i post competició.
2. Escollir l'objectiu que es vol assolir
3. Establir les tasques que s'han de fer per aconseguir l'objectiu ("Rutina")



Establir rutines: Exemple

Rutina

Situació on s'aplicarà

Des de la sortida de casa fins al començament de la competició.

Objectiu a aconseguir

Estar preparat per actuar com a TJ a la competició:

- Assolir una òptima activació → disminuir l'activació.
- Assolir una òptima concentració.

Passos de la rutina

1. Arribar amb antelació a la competició. Trajecte: música.
2. Vestidor: Recordar objectius del TJ. Adequar l'activació: 5 respiracions profundes + paraula clau "RELAX" si sobreactivació.
3. Saludar entrenadors/es i auxiliars de taula. Actitud segura, professional.
4. Escalfament físic. Carrera + mobilitat articular. Durant l'escalfament: auto-parla positiva, calma i concentració.
5. Començament del partit. Ajustar activació (respiració). Paraula clau: "FOCUS".



ACTIVITAT 3:

Habilitats psicològiques dels TJs

(2a part)

L'ENTRENAMENT PSICOLÒGIC DEL TUTOR/A DE JOC

ENTRENAMENT



JOCS/ACTIVITATS

Simulen condicions de

Pensaments
Emocions
Gestió dels errors
Pressions

LA TASCA DEL
TUTOR/A DE JOC



ACTIVITAT 3 (PART 2)

- **Objectiu:** Posar en pràctica les rutines i estratègies preparades per ajudar a la concentració, el control emocional i la gestió dels errors.
- **Desenvolupament:**
 - Preparar les rutines i estratègies mitjançant el Diari de Seguiment.
 - Es formen grups de **quatre persones** diferents dels anteriors. Igual que abans, una de les persones actua com a Tutor de Joc i dos companys fan el joc. Es van canviant els rols en els diferents jocs. Cada grup té una baralla de cartes.
 - Cada participant fa cadascun dels jocs dues vegades.
 - S'aprofita per prosar en pràctica les rutines i estratègies preparades, per veure si us funcionen, i en el cas de que no, modificar-les.



ACTIVITAT 3 (PART 2): Establir rutines

- Segons les pautes marcades anteriorment, estableix una **rutina** per a tres situacions de la teva tasca com a TJ:
 - Per ajudar-te a estar preparat per abans de la competició.
 - Per ajudar-te a recuperar la concentració quan veus que l'has perdut (ex. després d'una errada).
 - Per ajudar-te a gestionar els canvis de període / fase en la competició.
- Pots escriure les teves rutines a la **pàgina 12 del Diari**:
 - Estableix l'objectiu que vols assolir amb cada rutina (per exemple, assolir un nivell òptim d'activació i de concentració).
 - Estableix els diferents passos que formen la rutina.



Establir rutines: Exemple

Rutina

Situació on s'aplicarà

Des de la sortida de casa fins al començament de la competició.

Objectiu a aconseguir

Estar preparat per actuar com a TJ a la competició:

- Assolir una òptima activació → disminuir l'activació.
- Assolir una òptima concentració.

Passos de la rutina

1. Arribar amb antelació a la competició. Trajecte: música.
2. Vestidor: Recordar objectius del TJ. Adequar l'activació: 5 respiracions profundes + paraula clau "RELAX" si sobreactivació.
3. Saludar entrenadors/es i auxiliars de taula. Actitud segura, professional.
4. Escalfament físic. Carrera + mobilitat articular. Durant l'escalfament: auto-parla positiva, calma i concentració.
5. Començament del partit. Ajustar activació (respiració). Paraula clau: "FOCUS".



ACTIVITAT 3 (PART 2): Habilitats psicològiques dels TJs

- **Joc 1:** Treure els jòquer. **Objectiu:** Separar les cartes vermelles (a la dreta) de les negres (a l'esquerra) tan ràpid com sigui possible.
- **Joc 2:** Incloure els jòquer. **Objectiu:** Igual que l'anterior però si toca un jòquer, es canvia el costat dels pilons. És a dir, on anaven les cartes vermelles, ara van les negres; i viceversa.
- **Joc 3:** Incloure els jòquer. **Objectiu:** Igual que l'anterior, però el que marca el canvi de costat de les cartes és el número 5. Els jòquers són irrellevants.
- **Castell de Cartes:** L'objectiu és fer un castells de 2 pisos, amb 7 cartes, el més ràpid possible. Tots els membres del grup juguen a la vegada.



COMUNICACIÓ VERBAL I NO VERBAL DELS TUTORS/ES DE JOC



Comunicació

- Una adequada comunicació i presència com a TJ pot fer que esportistes i entrenadors/es parin menys atenció als possibles errors comesos.
- Mostrar-se empàtic i assertiu.
- Ser eficaç: adaptar-se a cada situació i circumstàncies.
- Transmetre confiança, control de la situació, integritat i imparcialitat
 - Llenguatge directe, respectuós, to de veu adequat, comunicació fluida...
- Assegurar-se de tenir l'atenció de tothom.



Pautes per a millorar la comunicació

- ✓ Mantenir el cap clar davant d'un ambient hostil.
- ✓ No buscar-se problemes.
- ✓ Utilitzar el to de veu adequat.
- ✓ Mostrar confiança i seguretat en un mateix.
- ✓ Oblidar-se del públic a menys que impedeixi el desenvolupament normal del joc.
- ✓ Contestar les preguntes raonables.
- ✓ Mantenir-se tranquil al llarg del partit.



Les nostres eines de comunicació no verbal

- Una actitud bel·ligerant i massa intensa com a TJ desperta animadversió. En canvi, una actitud tranquil·la i humana genera respecte.
- Què podem fer...
 - Somriure amistós (no irònic)
 - Gestos suaus quan assenyalem.
 - Xiular amb fermesa i confiança.
 - Actitud (i postura) calmada, propera i humana.
 - Mirada tranquil·la (no desafiant).



GESTIÓ DEL CONFLICTE



Eines per la gestió del conflicte

“No podem triar què passa a la competició però sí com responem”

- **Empatia** → esportistes i entrenadors/es nerviosos i cansats.
- Portar la taula de resum del reglament sempre a sobre i consultar-la.
- **No enfrontar-se amb esportistes o entrenadors/es:**
 - Mostrar una actitud calmada, no desafiant.
 - Canviar d'espai.
 - Evitar discussions. En tot cas, donar una explicació curta i directa.
 - Reprendre el joc.



Eines per prevenir el conflicte

- ✓ Repassar les situacions potencialment conflictives del reglament.
- ✓ Utilitzar el principi del partit per crear l'estil d'arbitratge que es seguirà tot el partit.
- ✓ Avisar abans de xiular.
- ✓ Penalitzar sense dubtar les conductes violentes o de falta de respecte **manifest**.
- ✓ Controlar el tempo del partit: calmar-lo si està massa boig.
- ✓ Utilitzar els membres clau de cada equip (entrenadors/es, capitans/es...).



ACTIVITAT 4:

Gestió del conflicte i comunicació del TJ



ACTIVITAT 4: Gestió del conflicte i comunicació del TJ

- **Objectiu:** Posar en pràctica les recomanacions per a una bona comunicació i gestió del conflicte utilitzant escenaris que poden experimentar els Tutors/es de Joc.
- **Desenvolupament:**
 - S'utilitzen els grups de **quatre persones**. A cada grup se'ls donen dues situacions conflictives "reals" que es podrien trobar com a TJs.
 - Dos participants fan el role-playing d'una d'aquestes situacions i dos fan d'observadors i ofereixen feedback en relació a la comunicació i la gestió del conflicte.
 - Després, intercanvien els papers i simulen la segona situació conflictiva.



FORMACIÓ CONTINUADA



Funcionament del Diari de Seguiment

FORMACIÓ CONTINUADA que inclou:

- Activitats per millorar la vostra atenció i concentració.
- Seguiment de la vostra tasca com a TJ durant 3 setmanes:
 - Fixar objectius per la tasca com a TJ.
 - Fer auto-avaluació després de la competició.
 - Prendre consciència dels propis pensaments i emocions.



Per plantejar objectius com a TJs cal tenir en compte...

- Que siguin **MESURABLES**, és a dir quantificables.
- Que siguin **ESPECÍFICS**, és a dir, que siguin concrets i estiguin redactats de forma clara per saber quan s'han assolit.
- Que siguin **ASSOLIBLES**, és a dir, realistes i coherents amb el es pot fer com a Tutor/a de Joc.
- Que siguin **ATRACTIUS**, és a dir, han de semblar estimulants i il·lusionats, i s'han de voler assolir. Per exemple, es poden plantejar objectius que suposin un repte.



Què m'he d'emportar a casa?

- ✓ El TJ **influeix** en com el nen/a viu l'esport.
- ✓ Existeixen unes necessitats **d'autonomia, relació i competència** que han de ser satisfetes en cadascun dels esportistes.
- ✓ El TJ ha de transmetre els **valors de diversió, igualtat, esforç/compromís i empatia**.
- ✓ En la **tasca de prendre decisions** influeixen: la ubicació del tutor de joc, l'atenció, la concentració, els pensaments i emocions, les pressions externes, les accions prèvies i el coneixement sobre l'esport.



Què m'he d'emportar a casa?

- ✓ Els errors són inherents a l'esport i es **pot aprendre d'ells**.
- ✓ Existeixen tècniques i eines com **l'ajustament de l'activació, l'auto-parla i les rutines** que són útils per millorar la tasca del TJ (Diari de Seguiment).
- ✓ La comunicació verbal i no verbal del TJ influeix en la conducta dels esportistes i entrenadors/es.

“Transmissió de Valors i Habilitats Psicològiques dels Tutors/es de Joc”

Marta Borrueco



marta.borrueco@uab.cat



[@martaborrueco](https://twitter.com/martaborrueco)

Saül Alcaraz



saul.alcaraz@uab.cat



[@AlcarazSaul](https://twitter.com/AlcarazSaul)