

# CAPACITACIÓ DELS TUTORS DE JOC

## ACTUALITAT

---

Els Tutors de Joc del Consell representen el CEEB a les pistes setmana rere setmana davant pares, entrenadors, jugadors i jugadores i entitats.

És per això que creiem que un representant del CEEB ha de transmetre una presència i una sèrie de valors que vagin d'acord amb la nostra missió de promoure l'activitat física i esport com eina de transmissió de valors saludables entre els quals es troben el gaudir d'un bon estat de forma que permeti tenir una millor qualitat de vida.

Trencaria amb els nostres principis crear una societat activa i saludable a través de l'esport si permetem que un dels nostres elements més representatius no gaudeixi d'una correcta condició física que permeti realitzar les seves tasques en condicions de seguretat.

Els Tutors de Joc són considerats peces actives de l'esport escolar i, és per això que, és convenient realitzar controls periòdics que garanteixin el seu estat òptim per a la competició.

Per poder seleccionar les proves més adequades en cada especialitat esportiva és necessari conèixer quines són les qualitats físiques a treballar.

De forma general, cal dir que estan implicades totes i cadascuna de les qualitats físiques bàsiques, però entenem que en funció de la modalitat esportiva caldrà analitzar de forma específica algun altre aspecte.

Centrant-nos en el que es pretén aconseguir amb les proves d'aptitud física, les modalitats esportives de **Futbol 5, Futbol 7-11, Handbol, Hoquei Patins - Sala i Bàsquet**, per la seva similitud en el terreny de joc i tasca dels tutors de joc, tindrien les següents qualitats físiques:

- 1.- Resistència Aeròbica: qualitat primordial per aconseguir un desenvolupament de qualsevol trobada en constant moviment.
- 2.- Resistència Anaeròbica: qualitat directament implicada en les modalitats esportives amb constants contraatacs i permanents carreres i parades.
- 3.- Velocitat de Desplaçament: cal una mínima velocitat per arribar o estar en el moment oportú de l'acció i poder controlar el que passa en la trobada.
- 4.- Velocitat de Reacció: està present en totes i cadascuna de les decisions que ha de prendre l'àrbitre, ja que és fruit de la velocitat de reacció davant els estímuls percebuts i la capacitat d'anàlisi mental de les circumstàncies.

En el cas del **Voleibol**, és diferent, ja que la figura del Tutor està estàtica. En aquesta ocasió, la principal qualitat física és:

- 1.- Velocitat de Reacció: està present en totes i cadascuna de les decisions que ha de prendre l'àrbitre, ja que és fruit de la velocitat de reacció davant els estímuls percebuts i la capacitat d'anàlisi mental de les circumstàncies.
- 2.- Agudeses Visuals: és la capacitat del sistema de visió per percebre, detectar o identificar objectes especials amb unes condicions d'il·luminació bones.
- 3.- Visió perifèrica: És l'aspecte que et permet dominar un ampli camp visual.

## OBJECTIUS

---

Mitjançant aquest projecte d'adaptació de les proves físiques, es pretén:

1. Transmetre una imatge saludable i activa cap als nostres jugadors/es, entrenadors i delegats, coordinador i entitats i al públic en general.
2. Poder realitzar la tasca de dirigir un partit de manera segura i eficient, sense que el seu físic sigui un impediment.
3. Gaudir d'un millor estat físic que repercuteixi en la qualitat de vida.
4. Conscienciar de la importància en portar uns hàbits i condició de vida saludables.

## JUSTIFICACIÓ

---

Cal justificar el motiu de les proves seleccionades per a cada esport, les quals es poden veure explicades al final del document.

### **FUTBOL 5, HANDBOL, BÀSQUET I HOQUEI PATINS-SALA**

- *Test Yo-Yo*
- *Circuit Desplaçaments-Agilitat*

Tal i com s'ha exposat en l'apartat anterior, aquestes disciplines requereixen una sèrie de qualitats físiques (resist. Aeròbica, resist. Anaeròbica, velocitat de desplaçament i velocitat de reacció), les quals estan implícites en les proves que es demanaran per a aquestes modalitats (test Yo-Yo i circuit), amb el propòsit que el Tutor estigui en una condició física saludable.

A més, les proves seleccionades per a aquestes modalitats esportives són iguals pels següents motius:

- Similitud dels terrenys de joc on es practica la modalitat esportiva.
- Test Yo-Yo, aquesta prova és la que millor mesura l'esforç físic necessari per tenir una òptima qualitat d'arbitratge durant el partit disputat adaptant a l'arbitratge en aquestes modalitats.
- Pel que fa al circuit, són els desplaçaments bàsics requerits per poder dur a terme la tasca del tutor de joc durant les trobades d'aquests esports, havent de ser duts a terme amb certa velocitat i agilitat.

### **FUTBOL 7-11**

- *Test Course Navette*

### - *Circuit Desplaçaments-Agilitat*

La diferència d'aquesta modalitat amb les anteriors respon al esforç que han de fer els Tutors, ja que en aquesta disciplina ha de ser un esforç més continu i amb menors canvis de ritme.

Sumat a això, els motius de realitzar aquestes proves concretes són:

- El terreny de joc on es disputa la pràctica esportiva és el mateix.
- Test Course Navette, és el test que millor avalua la condició física per a esports on l'esforç és més constant i pateix menys canvis de ritme en comparació amb altres esports.
- El circuit ha estat adaptat per a aquestes modalitats esportives, ja que durant la tutorització són necessaris aquests desplaçaments, havent de ser duts a terme amb certa velocitat i agilitat.

## **VOLEIBOL**

- *Carrera contínua*
- *Visualització*

D'acord amb la filosofia d'aquesta entitat, malgrat conèixer les tasques del Tutor de Joc de la modalitat de voleibol, a més de la prova de visionat de partits, es farà una prova física en la qual se li demanarà passar aquesta prova per mesurar la seva condició física, amb l'objectiu que aquests Tutors es trobin en un bon estat de salut i amb uns hàbits saludables.

La prova de visionat tindrà l'objectiu de mesurar la capacitat atenció i de presa de decisions dels Tutors de Jocs.

Aquesta modalitat és diferent respecte a la resta de modalitats esportives, però tot i això, es considera important avaluar l'estat físic

amb el propòsit de tenir a Tutors que segueixin la filosofia de l'entitat.

Totes les proves han estat triades després d'una àmplia recerca d'informació sobre possibles test que podrien ser duts a terme per mesurar la condició física de cada Tutor de Joc.

Finalment, es van triar les proves exposades amb rigor i amb l'objectiu de mesurar l'estat de salut dels Tutors, amb les proves més adaptades i encertades a cada modalitat esportiva segons la filosofia del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona.

## PROVES PILOT I CALENDARITZACIÓ

---

Els barems establerts actualment a les proves, són orientatius, sense arribar a ser els definitius, ja que es considera que per adaptar al màxim els barems de les proves, es duran a terme unes proves pilot per a cada modalitat esportiva amb diferents perfils de Tutors per ser el més coherents i objectius possibles per a l'avaluació d'aquestes proves.

Bàsicament, en les proves pilot es duran a terme les proves exposades però s'analitzaran els nivells dels diferents perfils, a través d'aquests es prendran les decisions per avaluar cada prova de cada modalitat.

Aquestes proves es duran a terme durant el mes de Juny-Juliol, per així tenir establerts els barems per a Juliol i que els Tutors puguin conèixer els requisits que se'ls demanaran.

Per establir el calendari de les proves d'aptitud física s'ha tingut en compte el calendari de la competició, el qual està dividit en dues fases. És per això que s'ha considerat que el millor per als Tutors, serà establir dues dates en les quals es realitzaran les proves físiques i la formació, les quals, seran obligatòries per a tots els Tutors.

A continuació, es detallarà amb més concreció:

**1. Octubre 2015:** abans de començar la primera fase, aproximadament en la segona setmana de setembre. En aquest dia es realitzaran les proves físiques i les formacions dels Tutors amb l'objectiu de preparar-los amb els coneixements necessaris per al començament de la fase.

**2. Gener 2016:** abans de començar la segona fase, sobre la segona setmana de gener. En aquest dia terme es realitzaran les proves físiques i les formacions dels Tutors amb l'objectiu d'esmenar problemes esdevinguts durant la primera fase, dubtes existents i repàs dels punts més importants per als Tutors.

<b>OCTUBRE</b>	<b>GENER</b>
<u>3-4 d'Octubre</u> <u>HORA: 10-14</u> <b>PROVES D'APTITUD FÍSICA</b> + <b>FORMACIÓ</b>	<u>Dia per concretar</u> <u>HORA: 10-14</u> <b>PROVES D'APTITUD FÍSICA</b> + <b>FORMACIÓ</b>

### A destacar:

- Les proves físiques són **OBLIGATÒRIES PER A TOTS ELS TUTORS DE JOC.**
- **TOTS ELS** tutors **HAURAN DE PORTAR EL SEU DORSAL IMPRÈS.**
- En cas de no superar les proves o no es presenti a les proves, el / la tutor / a de Joc no pot arbitrar en la categoria que li correspon, actuant en una categoria inferior fins a superar aquestes proves.
- El Tutor / a de Joc que **NO ES PRESENTI A LES PROVES** (treball, lesió o altres motius) **I APORTI JUSTIFICANT OFICIAL** abans de la realització de les mateixes **PODRÀ SEGUIR EXERCINT EN LA SEVA CATEGORIA** fins a realitzar les proves en la repesca. S'entén com a justificant oficial qualsevol document emès per un organisme oficial o de treball en què exposi la situació del Tutor.
- El Tutor / a de Joc, en cas de suspendre alguna prova, **NOMÉS HAURÀ DE REPETIR LA PROVA SUSPESA.**



## ORGANITZACIÓ DELS TUTORS DE JOC

Per poder desenvolupar les proves, **cada Tutor tindrà un dorsal**, amb l'objectiu de poder identificar-lo clarament durant la realització de les proves.

Les proves es duran a terme durant 1 dia (Diumenge 4 d'Octubre), en dos torns. Es realitzen en 4 zones de 35 metres de llargada per 20 metres d'amplada.

El **primer torn** començarà a les 9 hores, on els **Tutors de Joc de Futbol 7-11, Handbol, Hoquei Patins i Sala, Voleibol i Futbol 5 (grup 1)** començaran amb les proves físiques i els **Tutors de Joc de Bàsquet** començaran amb la formació.

### Organització:

Es repartiran els TJ d'Handbol, Hoquei Patins/Sala, Futbol 5 (grup1) en tres pistes, els Tutors de Futbol 7-11 en una pista i els Tutors de Voleibol a la pista d'atletisme. Els TJ nous s'inclouran dins del grup de la modalitat esportiva a la qual corresponguin.

Començaran realitzant un escalfament durant 15 minuts. Després l'escalfament es començarà per la prova del test Yo-Yo, test Course Navette i la cursa contínua, segons la modalitat esportiva. Quan s'acabi la prova, es realitzarà un escalfament específic per a la prova del circuit, amb l'objectiu de preparar als músculs per als diferents desplaçaments, aquest durarà uns 10 minuts. Finalment, passaran a realitzar el circuit corresponent.

Pel que fa al col·lectiu de Voleibol, un cop finalitzada la prova física passaran a realitzar la prova visual (a la sala de formació), un cop acabi la formació de continguts generals el col·lectiu de Bàsquet.

Quan acabin les proves, els Tutors de Joc passaran a realitzar la formació i els Tutors de Bàsquet passaran a realitzar les proves físiques dividits en les 4 pistes.

El **segon torn** començarà a les 12:15 hores. En aquest torn només hi haurà els Tutors de Joc de Futbol 5 (antics i nous), dividits en dos grups (grup 2 i 3).

### Organització:

Un grup començarà realitzant la formació i l'altre començarà amb les proves físiques.

Començaran realitzant un escalfament durant 15 minuts. Després l'escalfament es començarà per la prova del test Yo-Yo. Quan s'acabi la prova, es realitzarà un escalfament específic per a la prova del circuit, amb l'objectiu de preparar als músculs per als diferents desplaçaments, aquest durarà uns 10 minuts. Finalment, passaran a realitzar el circuit corresponent.

Un cop finalitzades les proves, els Tutors s'intercanviaran, passant a la formació dels Tutors que ja han fet les proves i els que no l'han fet passaran a realitzar-les.

	HORARI	PROVES D'APTITUD FÍSICA	GRUP DE TJ	FORMACIÓ
<b>TORN 1</b>	9-10:30 hores	Course Navette + Circuit	Futbol 7/11	TJ de Bàsquet
		Test Yo-Yo + Circuit	Hoquei Patins, Hoquei Sala, Handbol, F5 (grup1)	
		Carrera contínua	Voleibol	TJ de Voleibol (prova visual)
	10:45-12:00 hores	Test Yo-Yo + Circuit	Bàsquet	TJ d' Hoquei Patins, Hoquei Sala, Handbol, Voleibol, F7/11 i F5 (grup1)
<b>TORN 2</b>	12:15 – 13:30h	Test Yo-Yo + Circuit	Futbol 5 (grup2)	Futbol 5 (grup3)
	13:45 – 15:00h	Test Yo-Yo + Circuit	Futbol 5 (grup3)	Futbol 5 (grup2)

La 2a convocatòria tindrà el mateix plantejament. Queda per determinar el dia/hora.

## DESCRIPCIÓ DE LES PROVES D'APTITUD FÍSICA

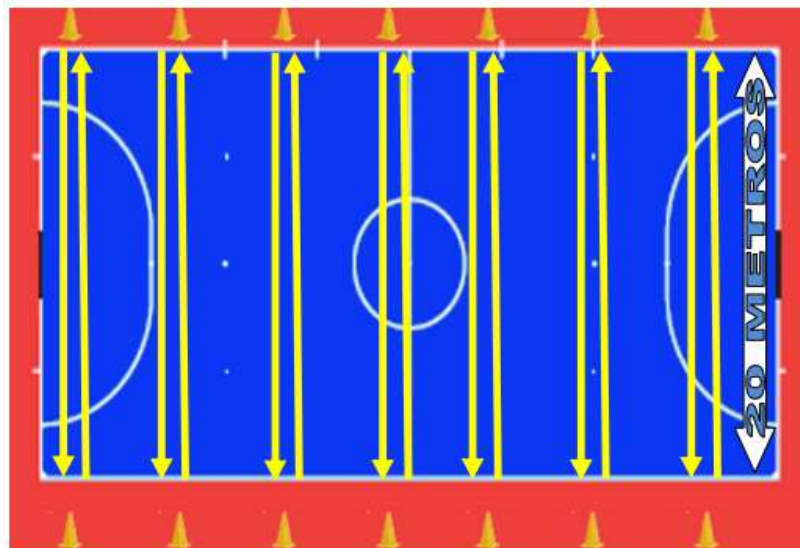
### FUTBOL 5 – HANDBOL – BÀSQUET – HOQUEI PATINS I SALA

#### 1. YO-YO

L'objectiu d'aquesta prova és mesurar la capacitat de recuperació d'una persona que és sotmesa a un exercici progressiu màxim i intermitent.

La prova consisteix a fer una sèrie de repeticions amb carreres d'anada i vinguda de 40 metres (2x20) alternatives amb un període de descans de 10 segons, que és constant durant tot l'exercici. El que va variant en la realització del test és la velocitat de progressió que es va incrementant de manera progressiva.

**Per a més informació:** <https://www.youtube.com/watch?v=6DG9ftqRJJaM>



PERFIL	MÍNIMA 1	MÍNIMA 2
Home/Dona + 50	2 minuts	3'5 minuts
Home 40-50	3 minuts	4 minuts
Dona 40-50	2'5 minuts	3'5 minuts
Home -40	4 minuts	6 minuts
Dona-40	3'5 minuts	5 minuts

La marca "mínima 2" es tracta de la marca que es considera òptima, en la qual el / la tutor / Tutora de Joc està en plenes condicions per exercir, amb total garantia de salut i amb un bon estat de forma per ascendir.

En el cas que no s'arribi a la marca "mínima 2", però sí a la marca "mínima 1", s'haurà superat la prova, però es considera que es podria millorar la condició física.

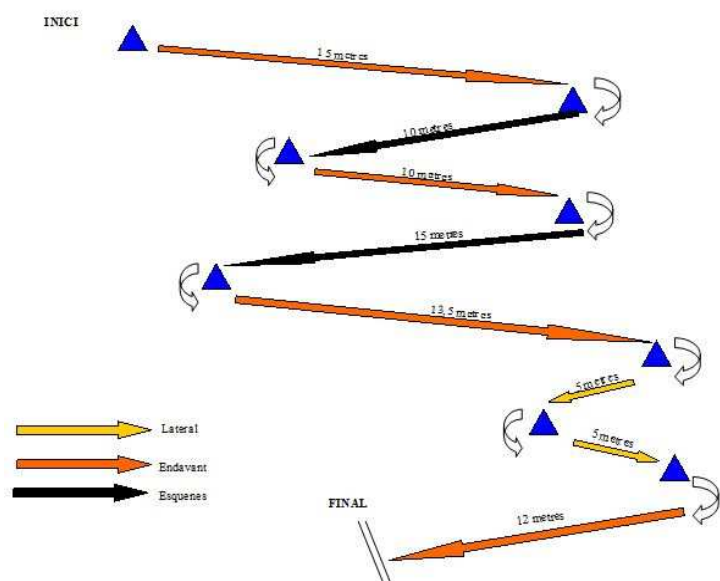
Si el Tutor de Joc no aconsegueix arribar a la marca "mínima 1" no hi haurà superat la prova.

Cada Tutor de Joc tindrà 1 intent en aquesta prova.

## 2. CIRCUIT

L'objectiu d'aquesta prova és mesurar la velocitat mínima en un circuit amb diferents formes de desplaçament que realitza l'àrbitre a la pista de futbol sala.

El circuit consisteix en córrer en el mínim temps possible. L'explicació del circuit es mostrarà a continuació.



PERFIL	MÍNIMA 1
Home/Dona + 50	40"
Home 40-50	35"
Dona 40-50	38"
Home -40	32"
Dona-40	35"

Si el Tutor de Joc no aconsegueix arribar a la marca no hi haurà superat la prova. Cada Tutor de Joc tindrà 2 intents en aquesta prova.

## FUTBOL 7 - 11

### 1. COURSE NAVETTE

Aquesta prova és un test d'aptitud cardiorespiratòria en què el participant comença la prova caminant i finalitza corrent. Els desplaçaments són d'un punt a un altre situats a 20 metres de distància, fent el canvi de sentit amb un senyal sonor, la qual va accelerant progressivament.

Tenint en compte les exigències físiques que es requereixen al llarg d'un partit, el nivell adequat que hauria de tenir un Tutor de Joc en aquesta prova és el següent:

PERFIL	MÍNIMA 1	MÍNIMA 2
Home/Dona + 50	3'5	4'5
Home 40-50	5	6
Dona 40-50	4	5
Home -40	6	7
Dona-40	5	6

La marca "mínima 2" es tracta de la marca que es considera òptima, en la qual el / la tutor / Tutora de Joc està en plenes condicions

per exercir, amb total garantia de salut i amb un bon estat de forma per ascendir.

En el cas que no s'arribi a la marca "mínima 2", però sí a la marca "mínima 1", s'haurà superat la prova, però es considera que es podria millorar la condició física.

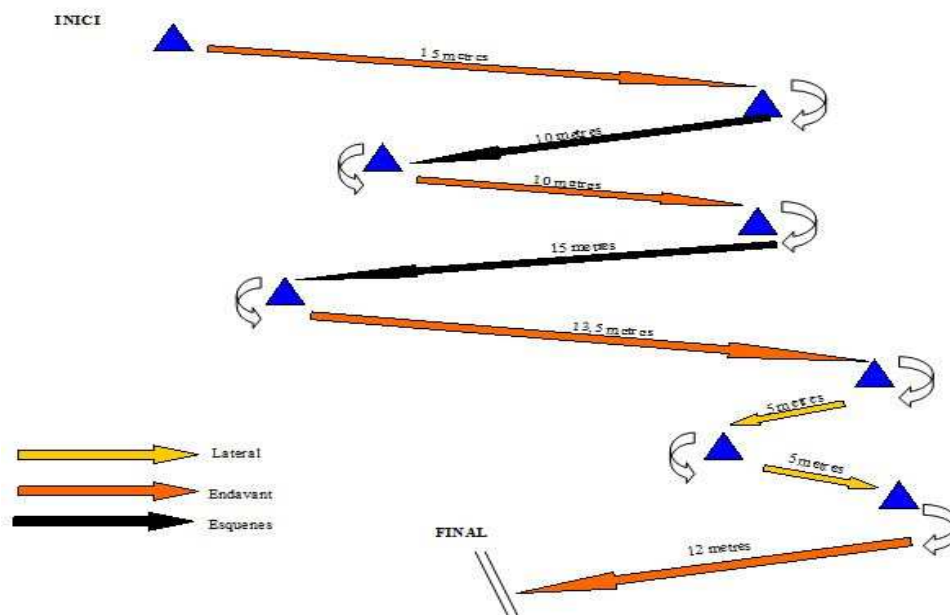
Si el Tutor de Joc no aconsegueix arribar a la marca "mínima 1" no hi haurà superat la prova.

Cada Tutor de Joc tindrà 1 intent en aquesta prova.

## 2. CIRCUIT

L'objectiu d'aquesta prova és mesurar la velocitat mínima en un circuit amb diferents formes de desplaçament que realitza l'àrbitre a la pista de futbol sala.

El circuit consisteix en córrer en el mínim temps possible. L'explicació del circuit es mostrarà a continuació.



PERFIL	MÍNIMA 1
Home/Dona + 50	40"
Home 40-50	35"
Dona 40-50	38"
Home -40	32"
Dona-40	35"

Si el Tutor de Joc no aconsegueix arribar a la marca no hi haurà superat la prova. Cada Tutor de Joc tindrà 2 intents en aquesta prova.

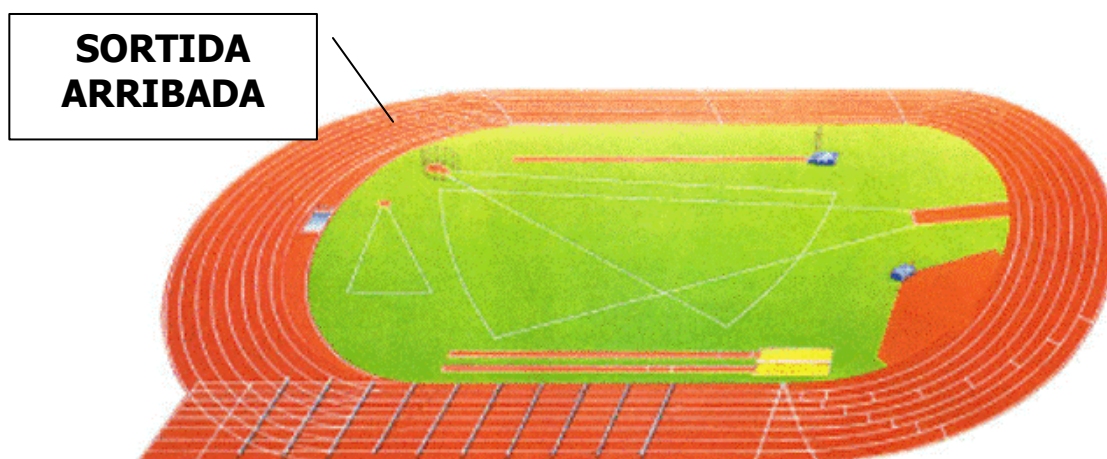
## VOLEIBOL

### 1. CARRERA CONTÍNUA

La prova té com a objectiu valorar que el Tutor de Joc tingui una condició física general saludable.

La cursa contínua, consistirà en córrer a un ritme constant on el volum de treball no serà molt elevat, amb l'objectiu que el Tutor tingui una bona capacitat aeròbica, la qual és beneficiosa per a la salut i assegura uns hàbits saludables.

Es realitzarà en una pista d'atletisme.



PERFIL	MÍNIMA 1
Home/ Dona + 50	2 voltes – 10 minuts
Home 40-50	2 voltes – 9 minuts
Dona 40-50	2 voltes – 9 minuts
Home -40	3 voltes – 9 minuts
Dona-40	3 voltes – 9.5 minuts

## 2. VISUALITZACIÓ DEL VÍDEO

Aquesta prova consistirà en analitzar un partit de voleibol en el qual s'han d'anotar decisions del Tutor de Joc, errors del partit, entre d'altres, amb l'objectiu d'avaluar les habilitats i el coneixement del Tutor de Joc en aquesta modalitat esportiva.