

L'AGENDA QUOTIDIANA DELS ESCOLARS**Jornada escolar**

És de les més extenses d'Europa: **1.061 hores per curs** a l'ESO, davant les 882 de mitjana a la UE

Esport

El **63%** practica una activitat esportiva fora de l'horari escolar almenys **una vegada a la setmana**

Sedentarisme

El **35%** practica **menys de dues hores** setmanals d'exercici físic, segons l'estudi sobre hàbits esportius de la població escolar a Espanya

Futbol i dansa

Les **activitats** esportives més **practica-**des pels escolars són el futbol entre els nens (33%) i la dansa en el cas de les nenes (22%)



AGUSTÍ ENSESA

competir no és dolent, ja que l'essència de l'esport és posar a prova la destresa de cadascú i aprendre a guanyar i perdre. "El que cal definir bé és què significa competir i guanyar en l'esport escolar, si només consisteix a marcar més gols o encistellar més o comporta una mica més," assegura. I això és el que ha fet ell amb el model Juga Verd Play d'esport escolar, que es va aplicar la temporada passada en totes les competicions organitzades pel Consell Esportiu del Baix Llobregat en les quals participaven nens de fins a segon d'ESO (13-14 anys). "Hem redefinit el concepte de victòria; per guanyar no n'hi ha prou amb guanyar el partit, perquè això només dona tres punts i hi ha uns altres set punts en joc

La clau és que l'entrenador plantegi als nens objectius de tasca i no de resultats, segons els educadors

que depenen de la conducta de tots els agents implicats: àrbitres, pares i mares, entrenadors, delegats i els mateixos jugadors, de manera que si es comporten bé el resultat del partit continuarà definint la victòria, però si no actuen de forma correcta no guanyaran", detalla.

Tant Alastrué com Montenegro asseguren que, al final, la clau per tal que l'esport resulti formatiu és l'entrenador, que ha d'actuar com a educador i plantejar als jugadors objectius de tasca i no de resultats. "Si expliques al nen que l'important quan surti al camp és que estigui marcant tot el temps l'oponent, que allò que esperes és que faci les recepcions d'una determinada manera, etcètera, li estàs ensenyant a ser competent, a tenir control sobre el que fa, i no el focalitzes en el resultat que en realitat no depèn d'ell," diu Alastrué.

Eduard Estrada, entrenador de l'Aqua Hotel TecSoccer que fa més d'una dècada que forma nens en diferents equips de futbol del Maresme, considera que la competició pot ser molt útil i positiva si s'utilitza com a part de la formació, per exemple per practicar la presa de decisions treballada en els entrenaments. Però coincideix que els resultats no poden ser l'objectiu principal i és partidari de tancar marcadors a partir de cert nombre de gols per tal que a partir d'aquell moment no quedi més remei que treballar altres objectius específics. "Crec que d'aquesta manera la gent canviaria i l'entrenador no estaria tan condicionat perquè els nens hagin de marcar", comenta Estrada.

I subratlla que perquè les extraescolars esportives resultin educatives, no n'hi ha prou amb formar millor els entrenadors. "Els clubs també haurien de formar els pares sobre el comportament a les grades, perquè es dona normalitat a actuacions que no ho haurien de ser, com insultar l'àrbitre o cridar els nens perquè xutin i marquin, la qual cosa condiciona molt l'entrenador", apunta.

Com escollim extraescolars

Psicòlegs i pedagogs apunten algunes pautes que els pares haurien de tenir en compte a l'hora d'escollir les activitats extraescolars que faran els fills:

No saturar l'horari. Les extraescolars no han de ser una font addicional d'estrès ni provocar que el nen tingui tot el seu temps programat.

Que triïn ells. Els pares poden influir tenint en compte els gustos i necessitats de cada nen, però sense projectar les seves pròpies aficions o aspiracions.

Sempre una d'esportiva. Els nens necessiten exercici i socialització. Quan són molt petits poden provar diferents esports (per als més petits s'aconsella la natació), però a partir dels vuit anys se'n recomana un de fix perquè comença la tecnificació i si hi arriben més tard serà difícil que assoleixin el nivell dels companys.

Esports individuals, només vocacionals. Tennis, esgrima, gimnàstica o patinatge són esports que poden resultar una mica obsessius perquè exigeixen moltes hores d'entrenament i només s'aconsellen si el nen gaudeix molt amb aquesta activitat.

Artístiques, en infantil o per vocació. Les activitats artístiques han de ser vocacionals, sobretot a partir de l'ESO, quan els nanos necessiten dedicar més temps als estudis.

Dues, màxim tres. Una activitat esportiva i un idioma és la combinació més recomanada pels experts, que apunten que se'n pot afegir una altra d'artística vocacional si el nen rutlla a l'escola i s'ho passa bé.

Deixar hores de joc lliure. Les extraescolars no han de colonitzar totes les tardes. S'ha de garantir temps per al lleure i el joc lliure amb altres nens.

Atendre els problemes d'aprenentatge. Si un nen té dificultats a l'escola no convé sobrecarregar-lo amb extraescolars de tipus intel·lectual ni amb idiomes. Val més buscar un reforç escolar.

El joc desenvolupa habilitats emocionals i socials bàsiques per al món laboral

El lleure, una activitat molt formativa

M. RIUS Barcelona

Les jornades diàries dels nens sovint superen les dels pares. Són molts els que arriben a l'escola a les vuit del matí i empalmen les classes reglades amb les extraescolars per arribar a casa després de les vuit del vespre. I de vegades aquestes activitats colonitzen també el cap de setmana en forma d'exhibicions, partits, etcètera. Per això psicòlegs, educadors i fins i tot els pediatres insisteixen que "els nens, a més d'aprendre i d'estar ocupats, necessiten temps per jugar, per descansar i per avorri-se". I a aquells pares obsessionats amb que els fills no perdin el temps i cultivin tota mena de talents per al seu futur professional, els recorden que el nen que no juga no aprèn ni desenvolupa habilitats emocionals i socials bàsiques per al món laboral.

"Es difícil saber si d'aquí a vint anys els caldrà saber xinès o serà millor que dominin l'alemany, però no hi ha dubte que necessitaran tenir autoestima, tolerar la incertesa i la frustració, ser creatius i capaços de comunicar-se i de treballar en equip, i tot això s'adquireix en una activitat aparentment inútil com el joc", emfatitza Imma Marín, pedagoga i directora de Marínva.

Victoria Gómez, vicepresidenta del Col·legi de Pedagogs de Catalunya, considera que a l'hora d'escollir les extraescolars, els pares han de prioritzar les activitats més lúdiques, en què puguin aprendre mitjançant jocs i per les quals mostrin afició, i planificar

Mentre juga, el nen aprèn empatia, autocontrol, respecte, creativitat, a dilatar la gratificació...

almenys una tarda de joc lliure amb altres nens a la setmana, com a si es tractés d'una activitat extraescolar més. "El joc amb iguals és un potent instrument per al seu desenvolupament social; aprenen reciprocitat, empatia, a saber cedir... i aquests són valors que es conreen ara, quan són nens, però que necessitaran demà per treballar en equips col·laboratius", explica.

"Jugant amb altres nens, sense adults, els nanos aprenen a dominar-se, que no tot s'aconsegueix, a posar en marxa la imaginació, a esperar, a dilatar la gratificació, a respectar les normes, a relacionar-se sense que els altres cedeixin als seus capricis, i un munt d'habilitats creatives que el preparen per respondre al medi,

Es pot planificar per xarxes d'amics, de veïns o familiars que els nens s'ajuntin en tardes fixes

que cada dia és més canviant", coincideix l'experta en educació Petra M. Pérez.

Gómez assegura que és important preveure també a l'agenda infantil "temps per no fer res", perquè tinguin temps d'avorri-se a casa, de pensar, de conversar, d'inventar un joc o de posar-se a llegir.

Els educadors són conscients de les dificultats que tenen els pares per compaginar horaris escolars i laborals i saben que sovint els apunten a les extraescolars que ofereix l'escola sense més objectiu que allargar la seva jornada fins que puguin anar a recollir-los, o per tal que no es quedin sols a casa. "Els nens no han d'estar sols, però amb una mica d'imaginació i de complicitat amb altres pares, amb veïns o amb familiars, es poden buscar solucions i crear xarxes i torns per tal que s'ajuntin amb altres criatures alguna tarda a la setmana al parc, a la biblioteca o la ludoteca més propera, o a casa d'algun d'ells", suggereix Marín. I apunta que aquest tipus de joc posa en marxa moltes competències de manera espontània. "Pot ser que inicialment s'avorreixin envoltats de joguines o no es posin d'acord sobre a què jugar, però llavors hauran de negociar i pactar, posar-se d'acord en un objectiu comú i repartir-se papers, i això exigeix ser creatiu però també tenir autoestima per exposar la teva idea al grup i arriscar-te que et diguin que és una ximperia; però a més exigeix escoltar, renunciar a les teves postures si la d'un altre és millor o té més suport... i tot això és font d'aprenentatge bàsic per a la vida", diu Marín.

contraproductius perquè "desincentiven l'esforç i l'essència de l'esport que és la competició".

La temporada passada, el partit d'alevins de futbol entre el Racing i el Calasanz, dos equips de Santander, va acabar 34-1 després que l'entrenador dels primers es negués a demanar als jugadors que afluessin com li va suggerir l'entrenador rival quan ja anaven 15-0. Va al·legar que respectar el rival era jugar al cent per cent i que la seva tasca consistia a formar jugadors que puguin ser professionals.

"El problema és que avui el futbolista d'elit és el referent més desitjat a nivell social i per als nens jugar a futbol és més que un partit, és

Petra Pérez: "En el futbol la pressió és molt forta perquè el nen sap que si és bo tindrà més amics a l'escola"

com presentar-se a escena a representar un paper molt important, perquè si ho fa bé i és bo sap que tindrà més amics a l'escola i que tots aniran darrere d'ell". diu Pérez Alonso-Geta.

Alastrué apunta que en realitat