



Beneficis psicofísics de la pràctica del TOCBOL

Metodologia d'entrenament

14.01.2016

Jaume A. Mirallas Sariola

Departament de Preparació Física
Centre d'Alt Rendiment
de Sant Cugat del Vallès
Barcelona

Manuel Núñez Rodríguez

Ex preparador físic equip taekwondo
Centre d'Alt Rendiment
de Sant Cugat del Vallès
Barcelona

Presentació

Aquest document ha estat elaborat per un grup de treball coordinat per Isabel Pérez.

Manuel Núñez, ex esportista professional de gimnàstica artística esportiva i ex preparador físic de l'equip nacional i olímpic espanyol de Taekwondo del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès.

Jaume A. Mirallas, preparador físic del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès amb més de trenta anys d'experiència i actualment a càrrec de la preparació física de diferents esports: halterofília, marxa atlètica, gimnàstica artística masculina i femenina, gimnàstica rítmica, vela, hípica, moto3, trial...

El present document és un informe resum de la metodologia d'entrenament del TOCBOL, que considerem adequada per a qualsevol persona, ja sigui esportista professional o amateur. A més, la pràctica del TOCBOL comporta beneficis psicofísics, que ha de permetre la millora de la salut i la qualitat de vida de la persona.

Introducció

El TOCBOL va néixer al Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès de la mà del Manuel Núñez, en aquella època, preparador físic de l'equip de Taekwondo. La idea va sorgir com a resposta davant la possible manca de motivació dels esportistes, produïda per la monotonia en la reiteració dels exercicis diaris a les sessions d'entrenament de la especialitat esportiva. Es va comprovar que la pràctica del TOCBOL d'un cop per setmana de mig hora aproximadament, va ser molt positiva, observant que els esportistes mantenien una gran intensitat en el joc i una alta motivació.

Perquè el joc fos més motivador, es van cercar elements innovadors i atractius, i així van sorgir els panells d'impacte amb llum i so, participant en el desenvolupament del sistema elèctric el responsable de del departament de biomecànica del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat, el Sr. Xavier Balius.

Pel que fa a la resta de materials, es va trigar temps fins trobar el més idoni, com és el cas de la pilota, ja que una de les característiques definidores del TOCBOL és la no lesivitat, la qual cosa finalment es va poder aconseguir gràcies a la pilota (tova) i al seu reglament.

Posteriorment, i seguint els principis del TOCBOL, es va practicar entre diversos col·lectius escolars, amb diversitats funcionals, gent gran, amateurs..., observant que es tracta d'una pràctica esportiva per a tothom, on la barreja entre jugadors de diferents sexes, i/o edats, i/o nivells físics, no impossibilita el joc, ans al contrari el complementa.

En que consisteix el TOCBOL

Es un esport de pilota que es juga entre dos equips, cadascun d'ells format per 6 jugadors.

La puntuació s'obté impactant la pilota sobre el panell contrari. En el moment de l'impacta, el panell s'il·lumina i emet so.

Es pot jugar tant en pista com en medi aquàtic. Es colpeja la pilota amb les mans, en cap cas es podrà llançar. Quan la pilota es receptada amb les dues mans, ja no està permès continuar avançant amb ella, disposant de dos segons per colpejar-lo. Quan la pilota es recepta amb una sola mà, es permet botar-la en el terra un sol cop, i continuar colpejant-la en l'aire. Quan un jugador controla la pilota amb les dues mans, no se li podrà disputar, tan sols quan la deixi anar.

La pilota haurà de ser d'un material tou, no lesiu, de 45 cm de diàmetre, i de 30 per a menors de 9 anys.

Les porteries consistiran en una pantalla de un metre d'ample per seixanta centímetres d'alçada, amb un sistema electrònic que detectarà el contacte de la pilota, i emetrà una senyal lumínica i sonora. Estarà situada a tres metres i trenta centímetres d'alçada en el seu centre.

Les trobades es dividiran en dos temps de vint minuts cadascú, i cinc minuts de descans.

En la secció d'infraccions i penalitzacions, el TOCBOL explícitament en el seu reglament (art.8) estableix que no es podrà empènyer, colpejar, agafar, bloquejar, insultar als jugadors, faltar al respecte als auxiliars ni al àrbitre, encarar-se amb el públic, ni desacatar les ordres arbitrals, així com a qualsevol acció que pugui constituir un risc per a la integritat física de un altre persona

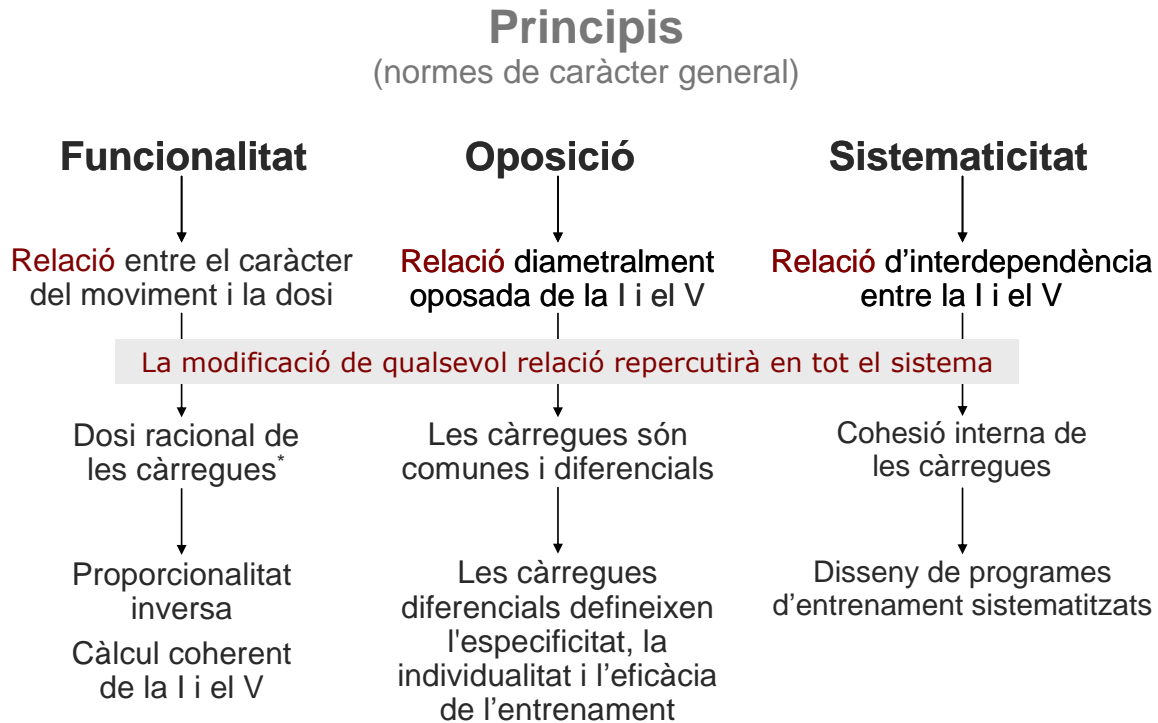
Mètode general d'entrenament

Perquè el mètode general d'entrenament?

El **mètode general d'entrenament** el podem definir-lo com el procés didàctic, en que tots els exercicis estan raonablement dosificats i pautats, perquè l'esportista desenvolupi un comportament psicomotor.

Que és un **comportament psicomotor**? La resposta conscient a una situació psicofísica, tècnica o tàctica, que procura aconseguir l'adaptació de l'esportista interactuant en el seu medi específic.

L'aplicació del mètode, la metodologia, es nodreix d'una **activitat interdisciplinària**, un procés d'integració recíproca de continguts de les diferents àrees del coneixement sota una mateixa metodologia per obtenir una millor solució del camp d'estudi.



*Càrregues: accions psicològiques i esportives

Processos pedagògics

A través de la coordinació dels automatismes (procés *motor*) i del conjunt actes cognitius (procés *psíquic*), per una banda, es formen conceptes i s'adquireix coneixement (procés *intel·lectual*), i d'altra, es construeix l'autocontrol i es formulen les instruccions lògiques (procés *psicològic*). Tot plegat permet generar l'estructura del comportament psicomotor, com a base didàctica del rendiment esportiu (procés *psicomotor*).

Tot seguit destaquem els **beneficis psicomotors de la pràctica del TOCBOL**

- **En l'àmbit intel·lectual**

Genera un estat emocional de compromís i d'iniciativa amb l'assoliment dels objectius, augmentant la motivació del jugador/a.

Potencia l'activitat mental per resoldre problemes i extraure conclusions, millorant el raonament creatiu del jugador/a.

- **En l'àmbit psicològic**

El seu reglament és senzill i només amb un conjunt d'instruccions lògiques l'esportista aconsegueix formar les idees per elaborar una bona estratègia en el joc. També ajuda a millorar el seu autocontrol: pensaments, emocions, conducta.

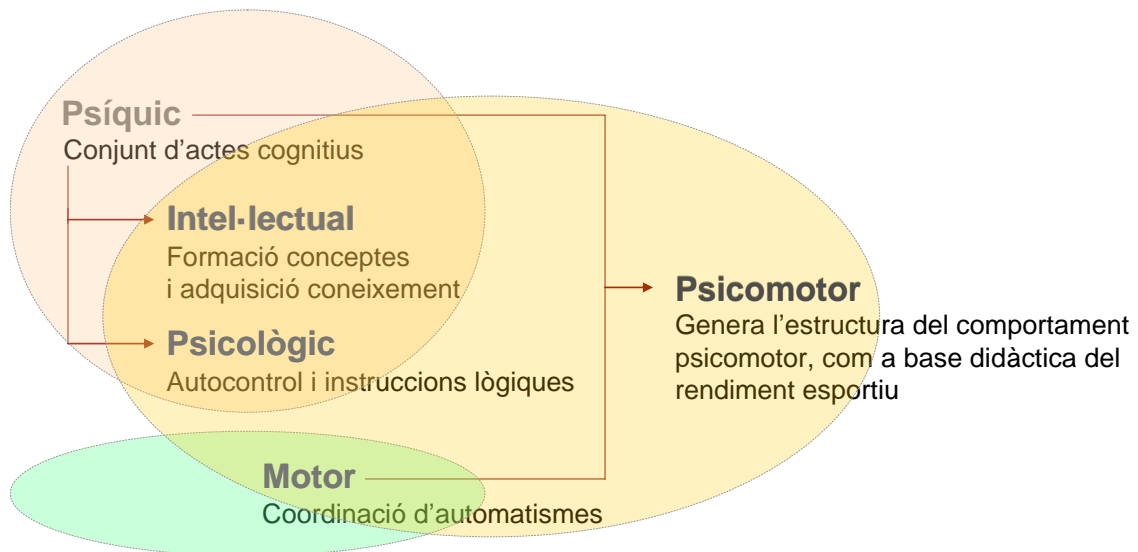
- **En l'àmbit motor**

Crea nous automatismes fruit de la pràctica associativa, que garanteixen una correcta execució de les accions tècniques i tàctiques. A més, millora el control postural degut a un augment de l'equilibri i estabilitat.

- **En l'àmbit psicomotor**

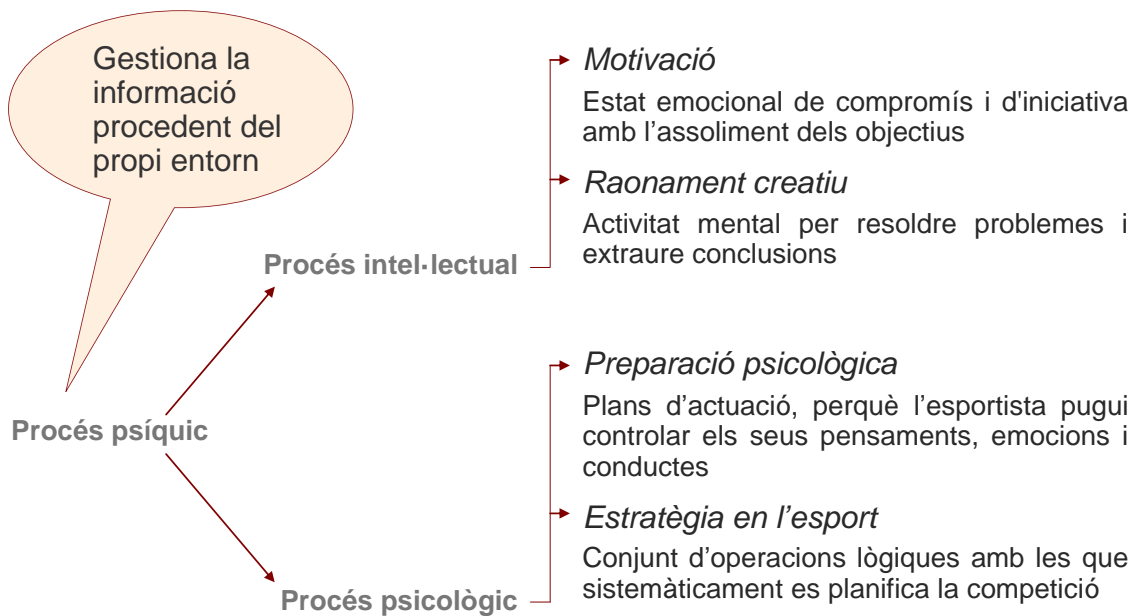
Genera una estructura del comportament psicomotor, com a base didàctica del rendiment en l'entrenament i la competició. Aquests moviments dirigits per la voluntat enriqueixen la tècnica d'execució de qualsevol acció psicofísica gràcies a la visualització i l'activació òptima a l'hora de competir jugant.

Processos pedagògics



Accions

● Psicològiques



● **Esportives**

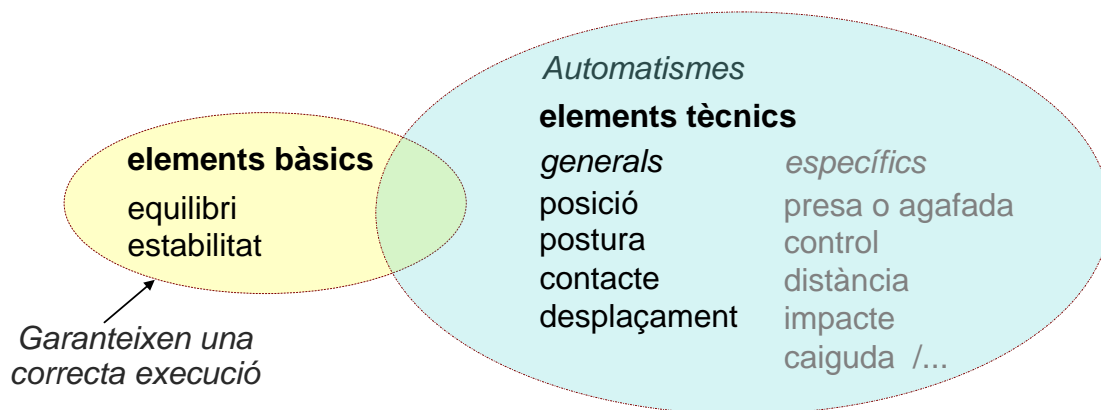
Procés motor → *Reflexes o automatismes*
 Moviments involuntaris fruit de l'hàbit o de la associació reflexa

Procés psicomotor → *Psicofísiques*
 Moviments dirigits per la voluntat

→ *Tècniques*
 Moviment esportiu pres com a model ideal

→ *Tàctiques*
 Aplicació competitiva del model ideal

La tècnica d'execució de les accions psicofísiques es basa en l'entrenament dels elements bàsics i tècnics



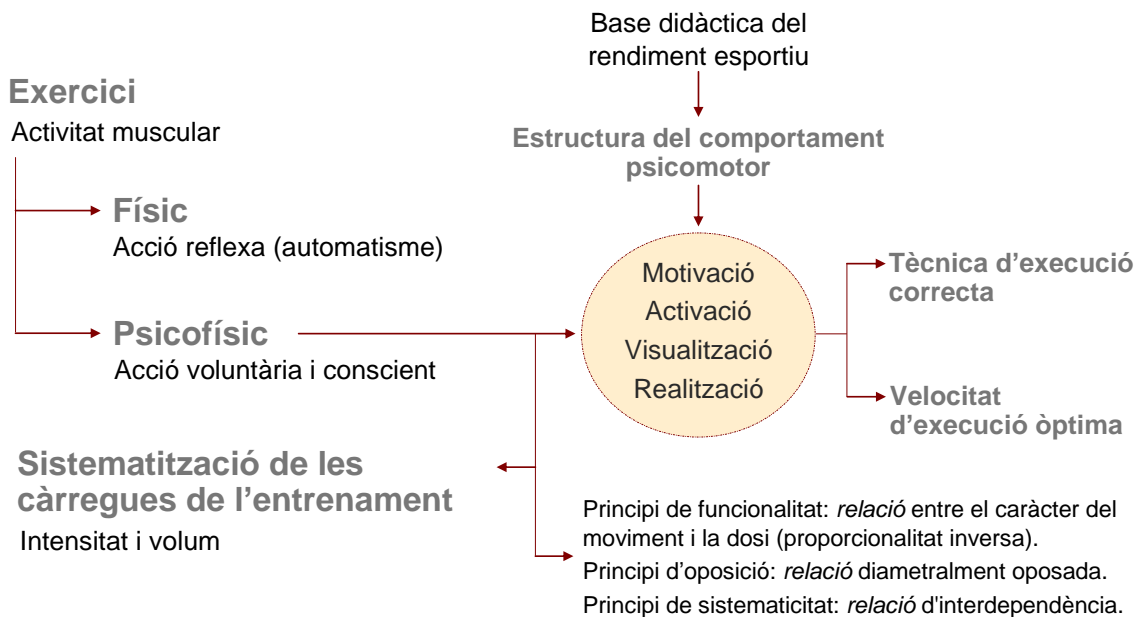
que fixaran l'estructura del comportament psicomotor de l'esportista

Metodologia

Aplicació coherent i lògica del mètode general d'entrenament.

● Model didàctic d'entrenament

El model didàctic d'entrenament es la estructura pedagògica del comportament psicomotor de l'esportista.



● Programes d'entrenament

- **Planificació** (en relació al temps)

Procés metodològic i sistematitzat de preparació de decisions preses anticipadament sobre totes les activitats previstes.

La planificació es recolza sobre les següents funcions bàsiques:

- Organització metodològica de les accions psicològiques i esportives
 - Control de l'entrenament: medició i selecció d'indicadors de referència
 - Anàlisi i valoració dels resultats: col·laboració entrenador-esportista
 - Informació i correcció dels resultats (perfeccionament)

- **Programació**

Sistematització i dosificació dels continguts de l'entrenament per crear una efectivitat funcional de l'esportista.

Per a la confecció i disseny dels programes es procedirà, en primer lloc, a una avaluació inicial, una concreció d'objectius, una selecció d'exercicis físics i mitjans, i per últim, es determinaran els tipus de sessions i freqüències amb un disseny individualitzat dels programes.

Taula comparativa de les qualitats físiques del TOCBOL amb altres esports d'Special Olympics

Qualitats físiques	Tocbol	Bàsquet	Gimnàstica	Tennis t.	Judo	Bàdminton	Voleibol	Handbol	Ciclisme	Softball	Bocce	Bowling
Agilitat	xxx	xxx	xxx	xxx	x	xxx	xx	xx	x	x	x	x
Resistència cardio	xxx	xxx	x	xx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	x	x	x
Coordinació	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xx	xx	xx	x	x	x	x
Percepció auditiva/visual	xxx	xx	xx	xxx	xx	xx	xx	xx	x	xx	x	x
Desplaçaments	xxx	xxx	xx	xxx	xx	xxx	xxx	xxx	x	xx	x	x
Velocitat reacció	xxx	xxx	xx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xx	xx	x	x
Lateralitat	xxx	xx	xxx	xx	xx	x	xx	x	x	x	x	x
Equilibri	xx	x	xxx	x	xxx	x	xx	xx	xxx	x	x	x
Força	x	xx	xxx	x	xxx	x	xx	xx	xx	x	x	x

Nivells

Alt xxx	7	5	5	5	5	4	3	3	2	0	0	0
Mig xx	1	3	3	2	3	2	6	5	2	3	0	0
Baix x	1	1	1	2	1	3	0	1	5	6	9	9