



FONAMENTS TÈCNICS I PREPARACIÓ FÍSICA DEL TOC-BOL

16/11/2016

Manuel Núñez Rodríguez

Ex preparador físic equip taekwondo

Centre d'Alt Rendiment
de Sant Cugat del Vallès
Barcelona

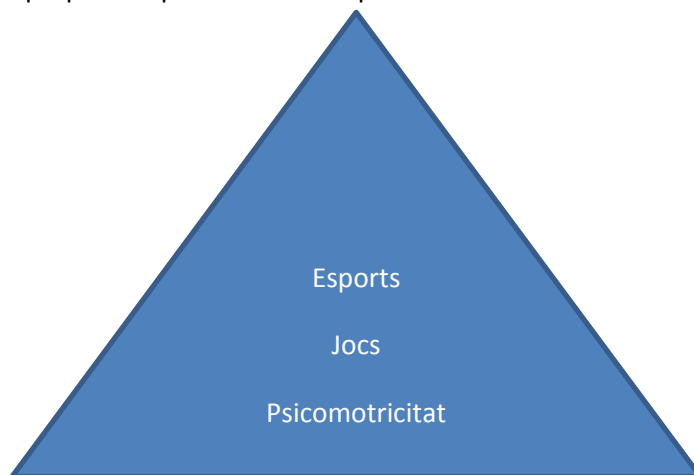
1. INICIACIÓ A LA PREPARACIÓ FÍSICA

La vida evolutiva dels esportistes es podria dividir en tres etapes:

1ª.- l'aprenentatge motriu, psicomotricitat

2ª.- jocs i pre-esport en primer nivell: aprenentatge de les activitats de reforç del aprenentatges motrius

3ª.- esports i preparació per al desenvolupament de les condicions físiques adequades



Si ens cenyim a l'edat escolar, només tindrem en compte les dues primeres etapes, l'aprenentatge motriu i l'activitat a través del joc.

Què és el que busquem a través de **l'aprenentatge motriu**:

- **COORDINACIÓ DINÀMICA**: el domini de la mecànica total del nostre cos i el funcionament òptim del sistema neuromuscular que ens capacita per a la realització d'una destresa amb desplaçaments en el espai. Exemples: marxa, carrera, quadrupèdia, salts, girs, transports, trepas i suspensions
- **COORDINACIÓ DINÀMICA ESPECIAL**: coordinació oculo-manual, oculo-cefàlica, oculo-pèdica (control de mans, cap i peus)
- **LES PERCEPCIONS**: coneixement corporal: conèixer i experimentar totes les possibilitats motrius del propi cos. Relaxació, respiració, lateralitat, equilibri, actitud postural, percepció del temps, percepció espacial, percepció temporal

2. JOC I ESPORT

A través del joc es poden desenvolupar les qualitats anteriorment assenyalades, creant situacions lúdiques en les quals es podran posar en pràctica tots els aprenentatges motrius, així com iniciar a les tècniques esportives que milloraran les habilitats i destreses de l'infant.

El nen/a, no pot estar sotmès, en les primeres etapes de la seva vida, a unes activitats rígides que contemplin un elevat nivell d'exigència, es per tant, que el joc cobra importància donat l'alt grau de motivació que en ells desperta, convertint-se en un instrument molt útil pel professor.

Existeixen per a aquest fi molts jocs, i que de fet ja es practiquen, però nosaltres us volem parlar d'un en especial, el toc-bol.

El toc-bol desenvolupa qualitats físiques com: la coordinació, l'agilitat, l'equilibri, els reflexos i velocitat de reacció, el sentit espacial i de les distàncies, precisió en els llançaments de baló, la lateralitat, la visió perifèrica, el treball de grup, etc...

El reglament del toc-bol, contempla normes que intenten evitar les lesions i les males formes. L'implemento utilitzat és un baló tou no lesiu, que evita danys en la cara i les mans. Es tracta d'un joc divertit, i té com atractiu afegit, que les porteries són uns panells electrònics que emeten llum i so quan el baló impacta sobre ells.

3. FONAMENTS TÈCNICS

- MANEIG DEL BALÓ
- DESPLAÇAMENTS
- POSICIÓ DELS JUGADORS
- TÀCTIQUES DE JOC

4. ENTRENAMENTS

4.1. Tècniques de copejo:

- Diferents formes de tocar el baló
- Precisió del tir
- Tirs a panell
- Combinació tàctica de cops (sobre desplaçaments, fintes...)

4.2. Desplaçaments:

- Amb control de baló: individual, per parelles en progressió
- Desplaçaments finalitzant amb tir a panell

4.3. Jugades assajades:

- Per parelles
- en grup
- amb remat final

4.4. Pràctica de remats:

- Des de qualsevol posició

4.5. Entrenament d'atac i defensa en grup:

- Desplaçaments
- posicionament de l'equip
- estratègia de joc

5. INICIACIÓ A LA PREPARACIÓ FÍSICA

Sota el punt de vista de la psicomotricitat, la edat ideal per iniciar la pràctica esportiva estaria entre els 8 i 10 anys, de forma que l'entrenament es pugés sistematitzar als 12 ó 13 anys, tenint en compte el desenvolupament evolutiu del nen/a.

Com a primer objectiu a l'hora d'entrenar nens/es, serà crear els hàbits necessaris de l'esport a practicar, dotant-los d'una bona condició física, mitjançant una programació que tingui en compte tres aspectes fonamentals:

- 1er. Aprenentatge de les destreses esportives
- 2º. Millora de les seves qualitats físiques bàsiques
- 3er. Rendiment esportiu segons la seva etapa evolutiva

Com a objectiu addicionals:

- millorar la salut
- progressar fins a arribar a l'elit esportiva
- i el perfeccionament al llarg del temps les tècniques, tàctiques, habilitats i destreses de l'infant

6. ETAPES D'INTRODUCCIÓ A LA COMPETICIÓ EN TOC-BOL

1^a etapa

L'objectiu principal es el gaudir de la pràctica esportiva, millorant les habilitats físiques i tècniques, així com la interacció dins del grup, treient importància al fet de guanyar o perdre.

Edat entre els 8 i 12 anys

2^a etapa

La competició adquireix major importància. La planificació de l'entrenament ha de guiar-se per les competicions més importants. S'ha de seguir consolidant l'aprenentatge tècnic individual i tàctic del grup.

Edat entre els 12 i 16 anys

3^a etapa

Màxim rendiment en tots els aspectes: físic, tècnic i competitiu

Edat entre els 17 i 22 anys

7. ANÀLISI DELS JUGADORS

Per identificar el perfil del jugador de toc-bol, hem de senyalar que aquest esport està constituït per una cadena d'esforços molt intensos, màxims o submàxims, amb petits intervals de recuperació que es imperatiu per les característiques del joc:

- els desplaçaments són constants, de diferent amplitud (poder arribar a intensitats màximes)
- la durada dels esforços és variable (de 5 a 10 segons fins a 70 o més segons)
- la participació i el grau d'implicació dels grups musculars són molt importants
- es un esport de cooperació-oposició, de contacte i precisió

l'alçada de l'esportista és molt important, podem dir que determinant en competició de nivell, no obstant, fora d'aquesta, tot el món pot practicar-la.

8. ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- Si es vol millorar el desenvolupament de les qualitats dels jugadors, s'ha de posar major èmfasis en les execucions que en els resultats. Realitzar una programació responsable a llarg termini, adaptar els entrenaments a les característiques dels jugadors/es i intentar que els progenitors acceptin aquest enfoc.
- L'excés de responsabilitat impedeix que el nen/a gaudeixi si no guanya
- La sobrecàrrega d'entrenament, a la recerca d'un màxim rendiment, pot provocar trastorns en el seu desenvolupament.
- Les pressions per part dels entrenadors/es i/o familiars poden ser negatives.
- Es necessari descarregar-los de responsabilitats, proposar tasques simples i d'acord a les seves capacitats
- major temps de recuperació en els entrenaments/partits,
- respectar el seu desenvolupament personal
- tractar-los de forma individualitzada
- fer-ne una introducció a la competició de forma progressiva.