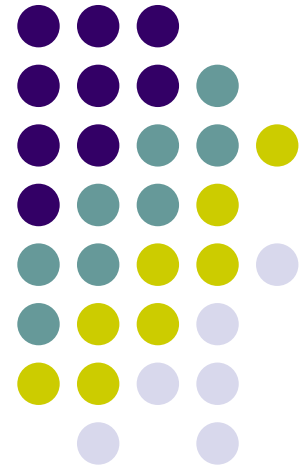


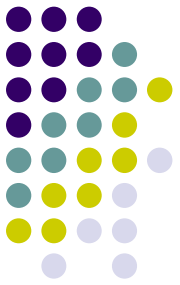
# BLOC ESPECÍFIC JOC I ESPORT

---

ESPORTS  
INDIVIDUALS I COL·LECTIUS

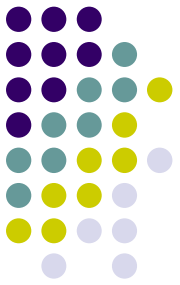


# CLASSIFICACIÓ, CARACTERÍSTIQUES I APROXIMACIÓ TÈCNICO-TÀCTICA



- El concepte d'esport és molt ampli
  - L'aparició dels esports van nèixer amb finalitats recreatives, educatives i utilitàries.
  - No existeix una definició concreta del concepte esport
  - Totes les definicions es poden agrupar en famílies:
    - Competició / recreació / Educació / Salut
- L'esport escolar agafa una mica de cadascun

# CLASSIFICACIÓ DELS ESPORTS



- Segons Pierre Parlebas
  - Esports psicomotrius: persona participa de forma individual
  - Esports sociomotrius: on hi participen diferents persones que incideixen de forma directe en les conductes que desenvolupen els companys/es i/o adversaris/es.

Podem classificar els esports en individuals i col·lectius.

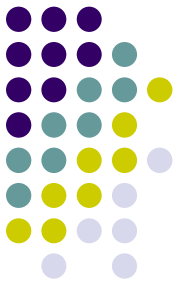
Individuals: poden ser: sense adversari / amb adversari

Col·lectius: poden ser: cooperació, oposició i cooperació/oposició

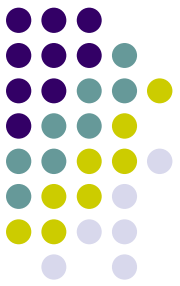
# ESPORTS INDIVIDUALS



- Les tècniques dels diferents esports estan determinades per l'espai, les regles i el material
- El resultat dependrà del rendiment de l'esportista en un medi determinat així com del seu nivell o del nivell de les persones rivals.
- La tàctica o forma d'enfrontar-se als problemes plantejats en cada moment, també representa un element molt important.
- Si l'esport es dona en un entorn no estable, aquest punt serà de vital importància.



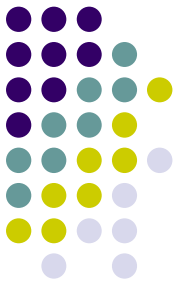
- Podem classificar-los:
  - Esports individuals sense adversari: L'esportista actua tot sol o sola sense contrincant directe i la seva tasca es realitza en un medi que pot ser estable (atletisme en pista) o inestable (curses de muntanya)
  - Esports individuals amb adversari o adversària: L'esportista s'enfronta directament a un/a contrincant (judo, esgrima, tennis...). Aquests esports poden ser amb contacte directe o sense.



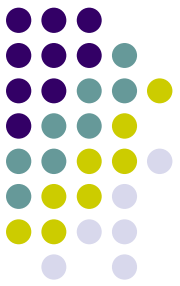
# ESPORTS COL·LECTIUS

- Considerem esports col·lectius aquelles activitats en les quals hi participa un grup de persones amb uns objectius comuns, per tal d'assolir una mateixa finalitat esportiva tot seguint unes regles establertes. En funció d'aquests objectius en trobem:
  - Esports col·lectius de cooperació; Tot el grup participa per un objectiu comú, sense enfrontar-se a d'altres equips rivals (escalada, patinatge per parelles...)
  - Esports col·lectius d'oposició: Tot l'equip participa amb l'objectiu de guanyar un rival (vela, ciclisme en ruta...)
  - Esports col·lectius de cooperació-oposició: Tot l'equip ha de participar per aconseguir un objectiu comú, que en aquest cas serà guanyar a l'equip rival (bàsquet, futbol, voleibol...)
- En els esports col·lectius l'exit no dependrà només de les habilitats individuals, la tàctica individual i la condició física de cada persona component de l'equip, sinó que també dependrà de la tàctica col·lectiva i de la cohesió de grup.

# DIFERÈNCIES ENTRE ESPORTS INDIVIDUALS I COL·LECTIUS

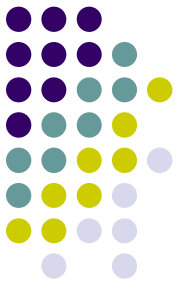


# LA TÈCNICA

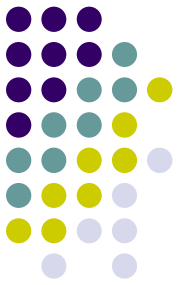


- Conjunt d'habilitats que ens permeten respondre a la demanda de problemes gestuals que proposa la dinàmica del joc.
- Com a persones al càrrec de l'organització, caldrà posar la màxima atenció a la coordinació general de la cadena de moviments que es donen a cada acció tècnica per entendre-la i conèixer-la. Això és coneix com a cadena cinètica.
- L'execució correcte de la tècnica no només ens ajuda a obtenir un bon rendiment sinó que ens ajuda a evitar lesions originades per una incorrecte execució.
- Alguns d'aquest continguts generals de la tècnica recollits per varis autors poden ser:
  - Desplaçaments, salts, equilibris, trepes, bots, lluites, ...

# LA TÀCTICA



- És el conjunt d'elements, de coneixements i habilitats que permeten als jugadors i jugadores adaptar-se a les necessitats del joc i/o portar la iniciativa.
- Accions individuals i col·lectives encaminades a:
  - Defensar: evitar la progressió de l'equip en l'espai, protegir la porteria/camp/cistella, recuperar el mòbil del joc.
  - Atacar: progressar en l'espai, conservar la possessió del mòbil del joc, aconseguir gol/punt.



- Conceptes tàctics:
  - Amplitud i profunditat
  - Ajudes.
  - Marcatges i desmarcatges
  - Continuitat de joc
  - Velocitat de joc
- Tàctica col·lectiva: és la determinació de moviments en relació als altres participants.
  - Ofensiva en atac: Quan les relacions de l'equip volen obtenir un objectiu que afavoreixi el resultat
  - Defensiva en defensa: Quan l'objectiu és evitar destruir el joc de l'adversari i evitar que obtingui punts

# DIFERÈNCIES ENTRE TÈCNICA I TÀCTICA

