

# JUGA VERD PLAY

## Aplicat als Esports Individuals



## Esport i Valors

**Titularitat:**

Consell Esportiu del Baix Llobregat

**Autoria:**

Pere Alastrué Pozo

Carles González Arévalo

Amb la col·laboració de tots els Ajuntaments del Baix Llobregat

*\*Aquest document és propietat del Consell Esportiu del Baix Llobregat*



## Introducció

La metodologia Juga Verd Play als esports individuals comporta un enfocament diferent, i s'haurà d'adaptar a les especificitats de cada esport individual. A l'abril de 2016 el CEBLLOB va realitzar una prova pilot de la metodologia a la Gimnàstica Aeròbica amb uns 50 nens/es.

El Juga Verd Play aplicat als Esports Individuals té en compte punts de totes les parts rellevants, com amb els esports d'equip, però, en aquest cas, els esportistes hauran d'avaluar-se a part dels comentaris / punts rebuts dels seus entrenadors i famílies durant les sessions d'entrenaments i també a les competicions.

En aquest sentit, aquesta proposta contempla:

1. L'autoavaluació dels atletes (4 punts)
2. L'avaluació per la família (1 punt)
3. L'avaluació dels entrenadors (7 punts)

Aquestes avaluacions es registren mitjançant una aplicació informàtica i es contemplaran en un futur informe sobre cada esportista.

Per una altra banda, aquesta proposta es complementa amb una classificació paral·lela que s'extrau del marcador col·lectiu obtingut el dia de la competició mitjançant la mitja de la puntuació obtinguda per tots els esportistes individuals de la mateixa categoria o la mitja de la puntuació de totes les parelles, tríos i/o grups de l'entitat quan correspongui.

### 1. Autoavaluació esportistes

#### 1. Quan acabo un exercici i m'ha sortit bé, em sento...

				
Que no estic prou content (1)	Indiferent (2)	Satisfet de la feina feta (3)	Molt content (4)	Eufòric (5)

**2. Quan acabo un exercici i m'ha sortit malament (he fallat), em sento...**

Amb molta ràbia (1)	Enfadat (2)	Trist (3)	Tranquil (4)	Amb ganes de superar-me (5)

**3. Com reaccio davant d'una crítica de l'entrenador o dels meus companys?**

Contesto de forma airada (1)	Em mostro enfadat (2)	Passiu/indiferent (3)	Respectuós (4)	De forma constructiva (5)

**4. Durant els entrenaments/competició, m'esforço...**

Gens. No m'esforço gaire (1)	Sota mínims (2)	Prou (3)	Bastant (4)	Molt. Ho dono tot (5)

3

**5. Quina percepció tens sobre la satisfacció del teu fill/a un cop ha finalitzat l'entrenament/competició? Pregunta Familiars**

Eufòric (5)	Content (4)	Indiferent (3)	Preocupat (2)	Trist (1)

Un cop finalitzada la autoavaluació de l'esportista, aquest rebrà un feedback de la seva valoració, representada de la següent manera:



<p>El teu <b>esperit Juga Verd Play</b> és digne de ser elogiat. Continua en aquesta línia. Enhorabona campió!</p>	<p>La teva implicació en els valors és considerable. Vas en una molt bona direcció tot i que encara tens marge de millora. Endavant!</p>	<p>Has aconseguit la puntuació mínima desitjable de valors. No et pots conformar. Planteja't nous reptes i millora!</p>	<p>Un esportista <b>Juga Verd Play</b> ha de treballar encara més en valors. Posa't les piles i et superaràs!</p>	<p>Et falta encara un gran recorregut per ser un esportista <b>Juga Verd Play</b> però amb esforç i dedicació ho aconseguiràs.</p>
--	--	---	---	--

## 2. Valoració tècnica

### 1. Ha vingut a l'entrenament/competició?

No ha vingut i no ha avisat	No ha vingut però ha avisat	Ha vingut però tard	Ha vingut a l'hora	Ha arribat abans de l'hora
1	2	3	4	5

### 2. Ha vingut amb l'equipament esportiu adequat? (roba i material)

No ha portat l'equipament i el material esportiu	S'ha deixat alguna peça de roba/material esportiu o d'higiene	Ha portat la roba/material esportiu però ha oblidat la roba de dutxa i recanvi	Ha portat la roba/material esportiu, NO s'ha dutxat però s'ha canviat de roba	Ha portat la roba/material esportiu, s'ha dutxat i s'ha canviat de roba
1	2	3	4	5

### 3. Quan acaba un exercici i l'ha sortit bé, veig que l'esportista està...

No està prou content	Indiferent	Satisfet de la feina feta	Molt content	Eufòric
1	2	3	4	5

### 4. Quan acaba un exercici i l'ha sortit malament (ha fallat), veig que l'esportista està...

Rabiut	Enfadat	Trist	Tranquil	Amb ganes de superar-se
1	2	3	4	5

### 5. Com reacciona davant d'una crítica que l'he fet jo o els seus companys?

Contesta de forma airada	Es mostra enfadat	Passiu/indiferent	De forma respectuosa	De forma constructiva
1	2	3	4	5

5

### 6. Durant els entrenaments/competició, s'esforça...

Gens. No s'esforça gaire	Sota mínims	Prou	Bastant	Molt. Ho dona tot
1	2	3	4	5

### 7. Quina percepció tens sobre la satisfacció de l'esportista durant l'entrenament/competició?

Eufòric (5)	Content (4)	Indiferent (3)	Preocupat (2)	Trist (1)
5	4	3	2	1



### 3. Classificació paral·lela (COMPETICIÓ)

Aquesta àrea fa referència a la competició i s'aplicarà la suma de totes les puntuacions dels membres d'una mateixa escola o club i es fa la mitja. Amb aquesta classificació volem incentivar la màxima participació i que els nens o nenes amb menys capacitat tècnica es vegin beneficiades pel grup, així com que els més bons incentivin als altres per augmentar la mitja.

Classificació per equips MARCADOR COL·LECTIU	Individual	mitja de totes les puntuacions individuals
	Parelles	mitja de les puntuacions de les parelles
	Grups	mitja de les puntuacions dels grups

### Accés a l'aplicatiu informàtic

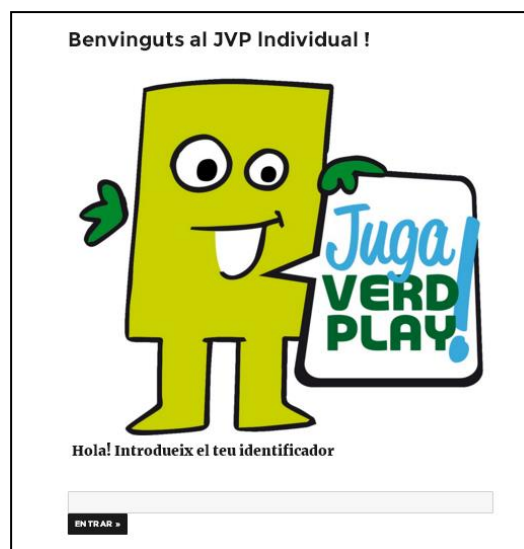
#### a) Accés per a esportista i família:

Per fer les valoracions heu d'accedir a <http://jvpindi.cat>. El primer pas que heu de fer és introduir el vostre **codi identificador**.

El vostre codi identificador serà:

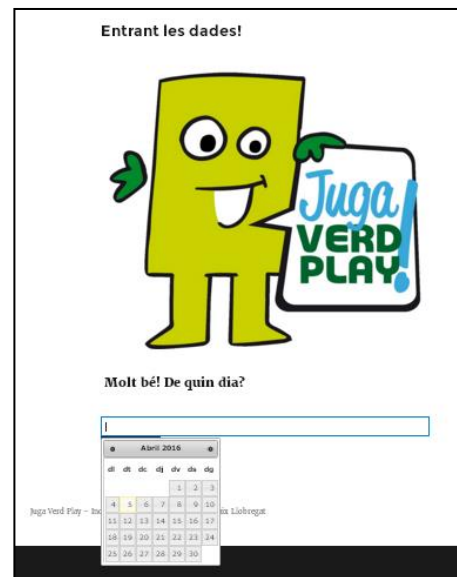
- La inicial en minúscula del vostre nom seguida del vostre primer cognom complet i l'any de naixement (tot seguit, en minúscules i sense accents).

Ex: Josep Maria Puig, 2010 (identificador: **jpuig2010**)



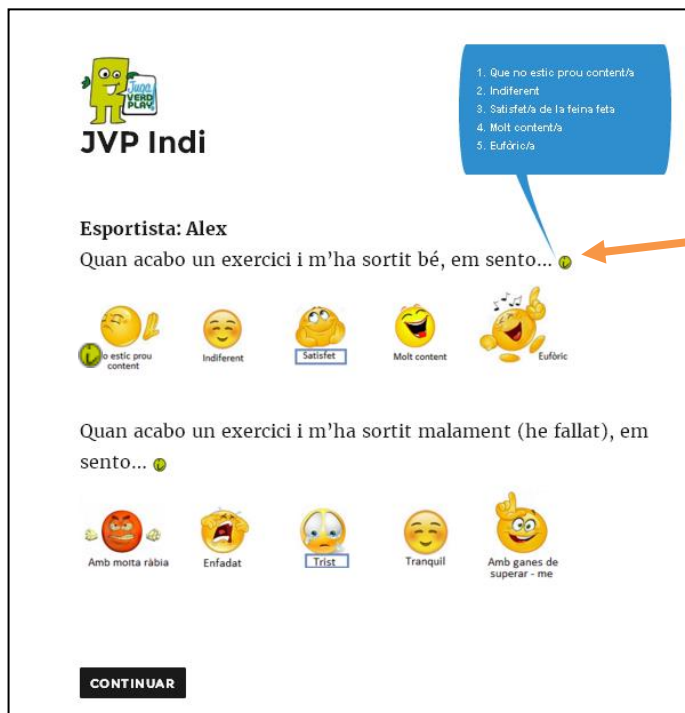


Un cop introduït el vostre codi identificador heu de seleccionar si voleu avaluar un entrenament (Entr) o una competició escolar (Comp) i a continuació escollir el dia corresponent.



A partir d'aquest moment ja podeu començar a realitzar l'autoavaluació/ valoració familiar.

Recordeu que teniu 5 preguntes per respondre. Les 4 primeres son d'autoavaluació de l'esportista i la cinquena de valoració per part de la família.



Si tens dubtes referents a la pregunta, posa't a sobre de la 🍌. Si tens dubtes sobre la pregunta



**Esportista: Alex**  
Com accepto una crítica de l'entrenador/a o dels companys o companyes? 🗳️

Contesto de forma airada  
 Em mostro enfadat  
 Passiu / Indiferent  
 Respectuós  
 De forma constructiva

Durant els entrenaments, m'esforço... 🗳️

Gens, no m'esforço gaire  
 Sota mínims  
 Prou  
 Bastant  
 Molt, ho dono tot

**Familiars, Quina percepció tens sobre la satisfacció del teu fill/a en l'entrenament? 🗳️**

Eufòric  
 Content  
 Indiferent  
 Preocupat  
 Trist

**ENVIAR**

Pregunta de valoració dels familiars

Una vegada heu contestat a les cinc preguntes premeu **enviar**.

Si heu realitzat tot el qüestionari correctament us sortirà aquest missatge.





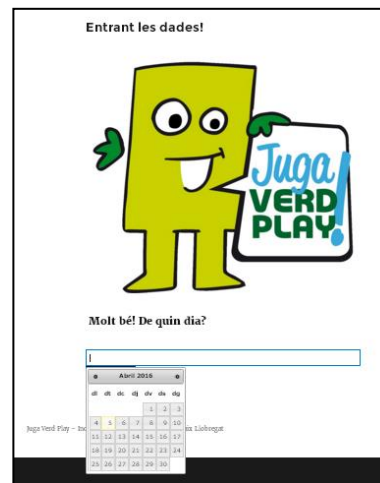
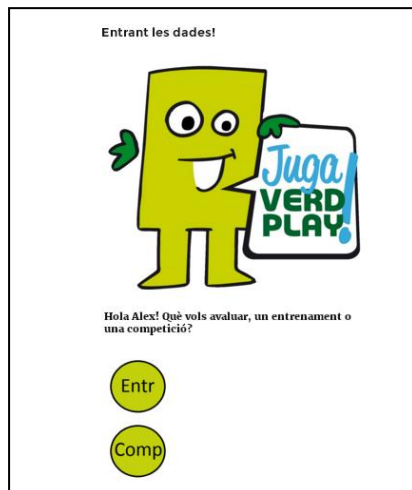
**b) Accés per a entrenador/a:**

Per fer les valoracions heu d'accedir a <http://jvpindi.cat> . El primer pas que heu de fer és introduir el **codi identificador** que us facilitarem.



Un cop introduït el vostre codi identificador heu de seleccionar si voleu avaluar un entrenament (Entr) o una competició escolar (Comp) i a continuació escollir el dia corresponent.

9





A continuació us trobareu un llistat amb les categories dels vostres esportistes:

The screenshot shows the 'JVP Indi' interface. At the top left is the 'Juga Verd Play' logo. Below it, the text 'JVP Indi' is displayed. There are two buttons: 'SORTIR' and 'CONTINUAR'. A list of categories is shown in a white box with a light blue border. The categories are 'Infantil Fem' and 'Alevi Fem'. The 'Infantil Fem' category is currently selected, indicated by a light blue highlight.

Seleccioneu aquella categoria que voleu valorar i premeu “continuar”

This screenshot is identical to the previous one, but the 'Infantil Fem' category is now highlighted with a bright cyan background, indicating it has been selected. The 'Alevi Fem' category remains unselected.

10

Tot seguit us sortiran els noms dels esportistes que teniu d'aquesta categoria.

The screenshot shows the 'JVP Indi' interface after selecting a category. The 'SORTIR' button is now disabled. Below it, a list of names is shown in a white box with a light blue border. The names are 'Maria' and 'Abril', each preceded by a red circular bullet point. The 'CONTINUAR' button is still active.



Podeu fer una única selecció si voleu valorar a un esportista en concret o una selecció múltiple si voleu valorar a més esportistes. Un cop realitzada la vostra selecció, premeu “continuar”

Selecció única

Selecció múltiple

A partir d'aquest moment ja podeu començar a realitzar la valoració del vostre esportista. Recordeu que teniu 7 preguntes per respondre.

**Qüestionari entrenador/a**

Esportista: Maria

Ha vingut a l'entrenament? ●

Ha vingut amb l'equipació necessària? ●

Quan acaba un exercici i ha sortit bé, veig que l'esportista està... ●

Quan acaba un exercici i ha sortit malament (ha fallat), veig que l'esportista està... ●

Com accepta una crítica que l'he fet jo o els seus companys/es? ●


Durant els entrenaments, s'esforça... ●

Quina percepció tens sobre la satisfacció de l'esportista un cop finalitzat l'entrenament? ●

ENVIAR




### Qüestionari entrenador/a




1. No ha vingut i no ha avisat  
2. No ha vingut però ha avisat  
3. Ha vingut però tard  
4. Ha vingut a l'hora  
5. Ha arribat abans de l'hora


Esportista: **Maria**

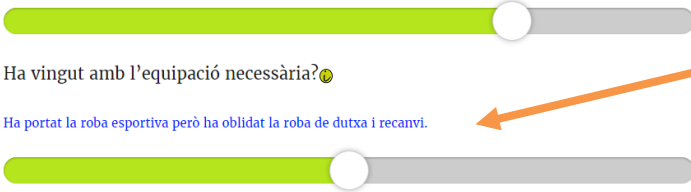
Ha vingut a l'entrenament? 


Ha vingut a l'hora.

Ha vingut amb l'equipació necessària? 

Ha portat la roba esportiva però ha oblidat la roba de dutxa i recanvi.


Quan acaba un exercici i ha sortit bé, veig que l'esportista està... 



Si tens dubtes referents a la pregunta, posa't a sobre de la .

La valoració que hagi fet et sortirà en blau.

Una vegada heu contestat a les set preguntes premeu **enviar** i tornareu a la pantalla d'inici amb el llistat amb les categories dels vostres esportistes per valorar el següent esportista o sortir de l'aplicatiu.



### JVP Indi

**SORTIR**

Infantil Fem  
Aleví Fem

**CONTINUAR**



L'esportista o esportistes que acabeu de valorar us sortiran amb un puntet de color verd i els que teniu pendents de color vermell. Si voleu modificar alguna valoració ja realitzada només cal que seleccioneu novament aquell esportista.

**JVP Indi**

**SORTIR**

- Maria
- Abril

**CONTINUAR**

## 4. Informes a lliurar a les famílies:

Els/les tècnics/ques podran descarregar quan ho creguin oportú, un informe de cada esportista amb les valoracions realitzades. Aquesta eina servirà al tècnic per fer entrega d'aquest informe a les famílies i així aquestes podran conèixer la percepció dels seus fills/es.

L'accés per descarregar aquest informe és: [www.jvpindi.cat/tècnics](http://www.jvpindi.cat/tècnics).

A continuació us adjuntem un exemple d'aquest informe:

En aquest apartat el/la tècnic/a haurà de posar les seves credencials d'accés per tal de poder visualitzar els informes dels/les seus/ves esportistes.

NEO CONSELL ESPORTIU del Baix Llobregat

**Entrar**

✉ Email \*

🔒 Contrasenya \*


[Has oblidat la contrasenya?](#)

➔ ENTRAR

El següent pas és escollir la categoria dels/les esportistes dels quals es vol extreure l'informe.

### EQUIPS

Cadet mixt 'A'
Cadet mixt 'B'
Infantil mixt
<b>Aleví mixt</b>
Benjamí mixt 'A'
Benjamí mixt 'B'


 ENTRAR

Una vegada hem accedit a la categoria en qüestió ens sortirà un quadre amb una sèrie de dades. Els números en blanc son les votacions dels/les esportistes i les de color vermell les dels/les tècnics/ques. Amb aquestes dades es fa una mitja de les puntuacions dels/les esportistes i una altre mitja dels/les tècnics/ques.

### ALEVÍ MIXT

	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	E	T
<b>Esportista 1</b>	4	5	3	5	4	1	4	5	4	5	4	4	3.8	3.57
<b>Esportista 2</b>	3	4	4	3	4	5	3	3	5	4	4	3	3.8	3.71
<b>Esportista 3</b>	2	5	4	3	5	3	2	3	4	5	4	2	3.4	3.57
<b>Esportista 4</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
<b>Esportista 5</b>	3	4	4	3	2	2	5	5	3	4	5	4	3.4	3.85

14

 ENTRAR

A continuació teniu la bateria de preguntes que correspon a cadascuna de les numeracions indicades al quadre que tenim a dalt.

- (1) Quan acabo un exercici i m'ha sortit bé, em sento...
- (2) Quan acabo un exercici i m'ha sortit malament (he fallat), em sento
- (3) Com accepto una crítica de l'entrenador/a o dels companys o companyes?
- (4) Durant els entrenaments, m'esforço...
- (5) Familiars, Quina percepció tens sobre la satisfacció del teu fill/a de l'entrenament?
- (6) Ha vingut a l'entrenament?
- (7) Ha vingut amb l'equipació necessària?



Una vegada seleccionem a un dels/les esportistes i fem click a entrar podrem accedir a les dades de les votacions en forma de gràfic.

**ALEVI MIXT – Esportista 3**

