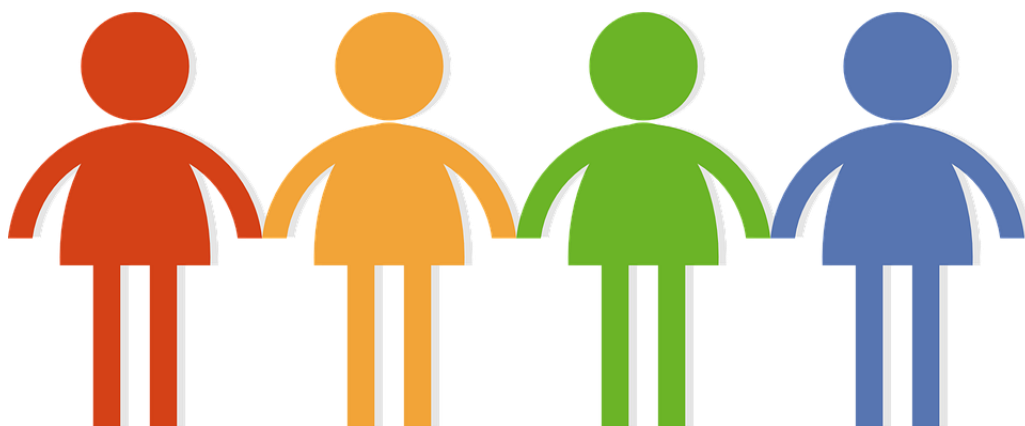


DINÀMIQUES DE GRUP

PER INICIAR LA TEMPORADA AMB UN SOMRIURE



L'inici de temporada és un dels moments més especials, tant per als jugadors com per als entrenadors. Tots tornem de l'estiu amb noves il·lusions, noves expectatives, noves metes... amb les piles recarregades per fer front a tot allò que se'ns posi per davant.

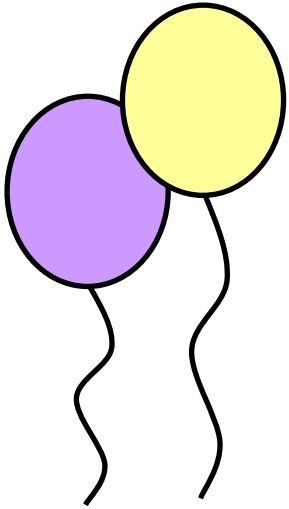
En molts casos, l'equip serà nou, noves cares, nous noms... moltes coses que, en pocs dies, haurem d'anar encaixant entre tots com un rellotge suís. I, en altres casos, l'equip ja es coneixerà d'altres anys, potser amb noves incorporacions, però el que cal en aquests casos no és conèixer-se des de 0, sinó enfortir tant el vincle que sembli que l'equip ha quedat cada setmana durant l'estiu.

Si heu portat l'equip temporades passades, jugueu amb avantatge, coneixeu les fortaleces i debilitats del grup i probablement sabeu millor que ningú què necessiteu fer per començar la temporada amb bon peu. Però, aquest recull de dinàmiques serà molt útil per a tots aquells entrenadors que comencin amb un grup nou, i encara més, si els jugadors no es coneixen entre ells. Creiem essencial començar amb bones sensacions la temporada, així serà més fàcil que després tot vagi rodat.

També volem destacar la importància de no excloure a ningú en aquestes dinàmiques i, alhora, la rellevància que té el fet que l'entrenador formi part de les dinàmiques. Penseu que, de la mateixa manera que per a nosaltres comencen sent desconeguts, per a ells també ho som i és lògic que tinguin ganes de conèixer coses sobre nosaltres. No tingueu por a obrir-vos amb ells!

Esperem que aquests jocs i exercicis per trencar el gel siguin útils i us permetin començar a construir l'EQUIP que us acompanyarà en els propers mesos.

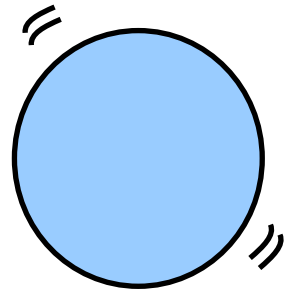
GLOBUS SIGNATS



Cada nen i nena escriu en un globus el seu nom i al senyal de l'entrenador, es llencen tots els globus enlaire. Entre tots, han d'intentar que els globus no caiguin a terra. En el moment que un d'ells cau, es para momentàniament el joc i el nen que correspongui al globus que ha caigut ha de fer una autopresentació breu (nom, escola, aficions...). En cas que ja es coneguin i vulguem reforçar el vincle entre ells, es pot fer el mateix però amb adjectius, de forma que hagin de fer una descripció i argumentació més íntima, ensenyant virtuts que consideren tenir i que poden quedar amagades a primer cop d'ull.

PILOTA CURIOSA

Tots els components de l'equip en rotllana, de forma que es vegin entre ells. Hi haurà una pilota que s'anirà passant entre tots els jugadors de l'equip aleatòriament. En el moment que es pari la música o que l'entrenador faci un senyal, el nen o nena que tingui la pilota a les seves mans haurà de descriure's breument. Un cop hagi acabat, seguirà passant la pilota a la resta de companys. Es repetirà aquest procediment tants cops com calgui per aconseguir que tots els nens i nenes hagin tingut l'oportunitat de presentar-se.



TENIM UN MINUT

Els jugadors estaran en dues rotllanes concèntriques, mirant-se entre ells. És recomanable que totes dues rotllanes tinguin el mateix nombre de persones perquè cadascuna quedi enfront d'una altra. Cada parella s'haurà de saludar amb la mà, i tindran un minut per poder parlar amb el seu company i fer-li preguntes o explicar-li allò que vulgui. Quan passi un minut, l'entrenador farà un senyal i la rotllana exterior avançarà una posició cap a la dreta, de manera que quedi davant d'un nou company. Cada cop que canviïn de parella, l'entrenador manarà amb quina part del cos s'han de saludar (peus, colzes, panxes...). Aquesta dinàmica acaba un cop s'hagi completat una rotació sencera, és a dir, quan torni a estar cadascú davant de la seva parella inicial.



PERSEGUIM A...

Un joc mític que apareix en altres apartats del nostre espai web, però que, sens dubte, és una bona forma de fer que els nens memoritzin els noms dels seus companys. Estaran tots corrent per la pista i en quant l'entrenador cridi un nom, tots hauran d'anar a tocar/abraçar al company anomenat. Per fer el joc més amè, podem canviar els tipus de desplaçament o variar les consignes, per exemple, "anar a tocar el cap d'algú que comenci per la lletra S".



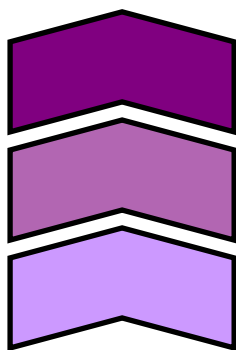
COM SÓC?



Aquesta dinàmica és molt beneficiosa per centrar l'atenció en els aspectes positius dels nostres jugadors. L'entrenador dirà el nom d'un nen de l'equip. La resta, de forma conjunta i consensuada, hauran de buscar l'adjectiu positiu que millor defineixi a aquella persona. D'aquesta manera, aconseguirem que tots busquin les fortaleces dels seus companys, i que la primera impressió després de les vacances sigui positiva.

LA NOSTRA MASCOTA

L'inici de temporada és un bon moment per unir al grup amb algun objecte o mascota amb la qual s'identificaran durant tota la temporada. Escollir com serà, quin nom tindrà, com la cuidarem, etc., pot ser un bon exercici per conèixer millor el grup i un bon moment per crear un clima distens i càlid entre els jugadors.

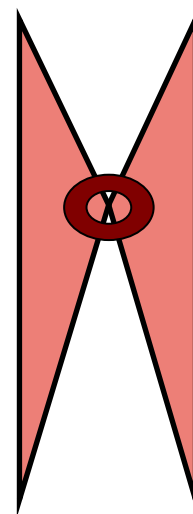


Tots els participants es col·locaran per parelles, asseguts amb les seves esquenes tocant-se i els seus braços entrelaçats. Al senyal, i en aquesta mateixa posició, hauran d'aixecar-se i anar a buscar una altra parella que també ho hagi aconseguit. Tornaran a fer el mateix, aquest cop en grups de quatre, i així successivament fins que s'aconsegueixi aixecar tot el grup alhora.

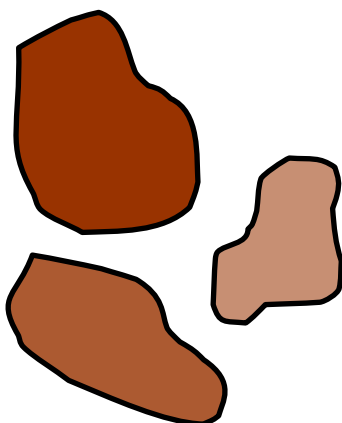
CAP AMUNT!

LA PINÇA

Aquest joc pot durar totes les sessions que creiem necessàries, per exemple, el primer mes, o inclús pels més atrevits, tota la temporada. Hi haurà una pinça “infectada” en el grup. Començarà l’entrenador tenint la pinça, quan aquest pregunti amb el nom a algú caldrà que aquest altre respongui també amb el nom. En cas contrari rebrà la pinça i haurà d’esforçar-se per poder passar-li a un altre company. És a dir, si l’entrenador es diu Marc i la nena Laia, en Marc preguntarà, per exemple, “On has anat de vacances Laia?” i ella haurà de contestar “He estat al meu poble, Marc”. En cas de no dir “Marc” es quedaria amb la pinça fins que algun company caigués en la trampa. El joc és més divertit si es fa una penyora a la persona que tingui la pinça, a final de l’entrenament, a final de setmana, a final de mes (quan es decideixi, segons el temps d’execució del joc).



LES ILLES



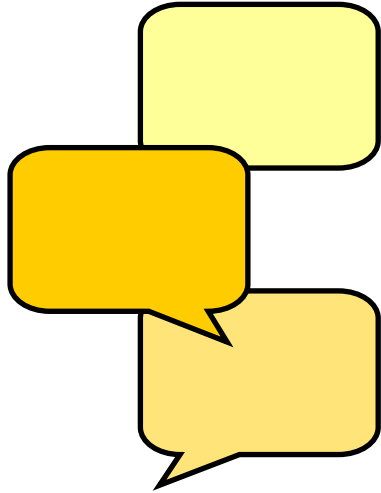
Es creen diverses illes (dibuixades a terra, delimitades per cordes, etc). Cada illa tindrà un nom (aconsellablement noms divertits, per exemple, *illa dels micos*, *illa dels somiatruites*, *illa dels poca-soltes*). El responsable del grup anirà explicant una història inventada en la qual les illes van desapareixent i els seus habitants han d’emigrar a altres illes. L’objectiu és que finalment quedi una sola illa on puguin conviure tots els participants sense que cap d’ells quedi exclòs.

QUI HA FET QUÈ?

Tots els membres de l’equip estaran en rotllana. Un d’ells, escollit a l’atzar, començarà la dinàmica. Haurà de dir el seu nom en veu alta i fer algun gest (ballar, moure el cap, saltar, ajupir-se, fer una volta, etc.). La resta de companys hauran d’imitar al seu company. Un cop acabi li tocarà al següent, que haurà de fer un altre gest diferent, i així successivament fins que es completi tota la rotllana. És important, que tots els jugadors estiguin engrescats i atents a la dinàmica, ja que, a continuació, arribarà la part més difícil i més divertida del joc. L’entrenador dirà el nom d’un dels nens o nenes, i els seus companys tindran una doble tasca: d’una banda, recordar qui responia a aquest nom i, d’altra banda, recordar i repetir el gest que havia fet inicialment.



QUÈ TENIM EN COMÚ?



Una bona relació sempre té una base sòlida. Amb aquest joc ajudarem als nostres jugadors a poder crear uns pilars fermes. Consisteix en que s'ajuntin en grups d'un nombre determinat de persones, a elecció de l'entrenador o entrenadora, i que, en un mateix full, anotin totes aquelles coses que tenen en comú. És recomanable que tots els participants parlin i s'expressin amb honestedat i llibertat. Al final d'aquesta petita dinàmica, obtindran un llistat d'aspectes que els uneixen. Posteriorment, durant la temporada poden aparèixer certs malentesos; recuperar aquest llistat podrà ajudar a resoldre el conflicte i tornar a centrar-nos en les similituds i no en les diferències.

DUES VERITATS, UNA MENTIDA

Cada jugador es descriurà breument. Només podrà donar tres detalls sobre ell, dos d'ells seran veritat i un serà mentida. La resta de companys (o per parelles, si decidim fer-ho així) han d'encertar quina és la mentida. Si ho encerta suma un punt la persona que ho ha esbrinat, si no suma un punt l'emissor per haver estat capaç de mantenir la mentida.



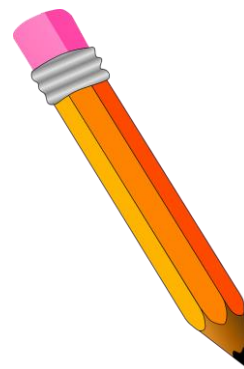
RIURE CONTAGIÓS



Aquest joc és molt simple però acostuma a tenir molt bons resultats, especialment entre els més petits. Estaran tots els jugadors situats per tota la pista de bàsquet, aleatòriament, i s'estiraran cap amunt. L'entrenador anirà passejant entre ells i quan s'aturi al costat d'un d'ells, aquest haurà de fer una rima amb el seu nom o inventar-se un cognom graciós. És obligatori dir el nom dins de la rima de forma que la resta de companys (que el sentiran però no el veuran) sàpiguen qui està parlant. Els seus companys hauran d'intentar aguantar el riure i seguir en silenci. Per dificultar el joc, podem fer una ronda d'introducció i, més tard, fer una altra ronda en què, qui rigui, quedarà eliminat i haurà d'estirar-se cap a baix. En aquest moment, podrà riure tant com vulgui.

PARAULA AMAGADA

Es repartirà a cada nen o nena una targeta amb una paraula escrita. Quan es presenti davant dels seus companys, ha d'utilitzar aquesta paraula en algun moment. Per exemple: "Em dic Joan, tinc 12 anys i porto 4 anys jugant a bàsquet. Quan era petit a l'estiu sempre menjava gelats de "xocolata" però ara prefereixo els de maduixa". La resta han d'estar atents per poder esbrinar quina és la paraula amagada.



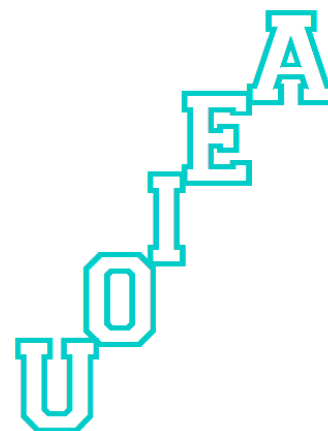
JO MAI, MAI...



Cada jugador tindrà tres cons davant seu. Respectant els torns de paraula i seguint l'ordre establert pel responsable de grup, aniran dient possibles experiències que hagin viscut. Per exemple, una nena dirà "Jo mai mai... he ficat totes les joguines a sota el llit per recollir de pressa l'habitació". Tots aquells que sí que ho hagin fet hauran d'enderrocar un dels seus cons. Com més divertides siguin les idees més riuran i més entretinguda serà la dinàmica.

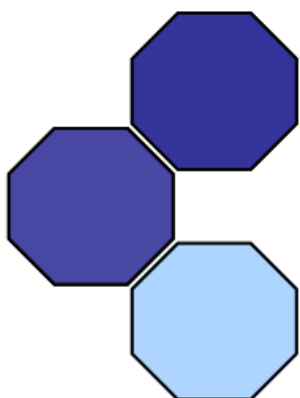
LES VOCALS

Els jugadors hauran de moure's lliurement pel camp i podran anar parlant del que vulguin, es podran fer preguntes lliures per parelles, en petit grup... De cop i volta, l'entrenador cridarà una vocal, per exemple, la A, i en aquell moment, només podran utilitzar aquesta vocal en tot el que diguin de forma que la comprensió es dificultarà però els riures es multiplicaran.



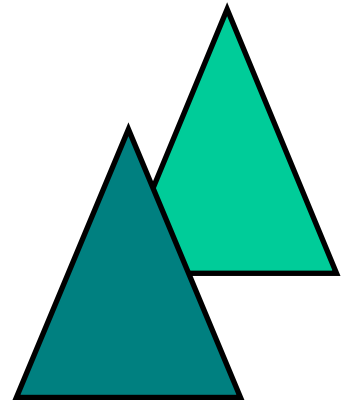
NOMS ENCADENATS

Els jugadors es posaran en rotllana i jugarem als noms encadenats, és a dir, un nen dirà un nom (no cal que sigui el seu), el següent haurà de dir un nom que tingui com a inicial l'última lletra del nom anterior. Per exemple: Paula – Anna – Albert – Toni – Iris... Quan es digui un nom d'un membre de l'equip aquest haurà de realitzar una acció que prèviament s'haurà acordat com, per exemple, saltar o fer el soroll d'un animal.



DOS CONS, UNA MISSIÓ

Omplim la pista de cons de dos colors, per exemple, vermells i blaus. Sota els cons blaus, posarem targetes amb els noms dels nens i les nenes. Sota els cons vermells, una acció que hagin de fer. Els jugadors hauran d'anar a aixecar un con de cada color i tornar-lo a tapar tal com se l'havien trobat. Rebran un resultat similar a aquests "Marta. Un petó", "Sergi. Una abraçada", "Miquel. Xocar la mà", etc. El jugador haurà de buscar al company que li hagi tocat per poder complir la seva missió. És important deixar clar que no poden repetir insistentment la mateixa combinació per afavorir que es relacionin entre tots i que hi hagi més varietat.



EL SECRET

Cada jugador escriurà en un full un secret que vulgui explicar als seus companys. Cal deixar clar que no ha de ser res que els faci sentir incòmodes, sinó qualsevol cosa que creguin que pot ser interessant i que no sàpiguen la resta (grup de música preferit, nom dels pares, color preferit, menjar que demana sempre pel seu aniversari...). L'entrenador recollirà totes les targetes, i posteriorment, quan tot l'equip s'assegui en rotllana, les anirà llegint en veu alta. Entre tots hauran d'encertar de qui es tracta. Si el grup és nombrós, tindran 5 intents per esbrinar-ho. En cas de ser pocs, podem restringir el nombre d'intents segons les possibilitats del grup. Si ho aconsegueixen esbrinar en el nombre d'intents marcats, sumaran un punt. Finalment, es contarà el nombre total de punts.



QUÈ VULL SABER DELS MEUS COMPANYS?

Cada jugador pensa una pregunta que vulguin saber sobre els seus companys (Per què jugues a bàsquet? A quina escola vas? Tens germans?, etc.). Aniran botant tots els jugadors per tota la pista, quan l'entrenador cridi "STOP", es posaran enfront del jugador que tinguin més a prop i es preguntaran mútuament les dues preguntes que tinguin pensades. Un cop tots dos hagin contestat prosseguiran la seva marxa lliure per la pista fins que l'entrenador torni a dir STOP. Si veiem que comencen a repetir parelles, podem demanar que canviïn la pregunta que havien pensat.

