

**CLUB NATACIÓ BARCELONA**

# **ESCOLA DE FORMACIÓ DEL CNB**

**REVISTA DIGITAL • TEMPORADA 2022-23**



**NÚM 4**



## ÍNDEX

### 01 | PROJECTE 5 PALS

- | ENTREVISTA A IRENE CARBONELL
- | L'IMPACTE DEL *PROJECTE 5 PALS* EN UNA FAMÍLIA PARTICIPANT
- | LA COL·LABORACIÓ ENTRE ELS DIFERENTS AGENTS EDUCATIUS
- | RECULL D'IMATGES I VÍDEOS DELS ESPORTISTES DEL PROJECTE 5 PALS

### 02 | ORIENTACIÓ ESPORTIVA

- | CARRERA DUAL
- | ACORD AMB LA UNIVERSITAT DE BARCELONA
- | PROJECTE TUTORIES ESPORTIVES
- | ROL DE LES FAMÍLIES EN L'ACOMPANYAMENT ESPORTIU DELS FILLS/ES
- | RECULL D'IMATGES I VÍDEOS DELS ESPORTISTES DEL PROJECTE 5 PALS

### 03| COM AFECTEN LES NOVES TECNOLOGIES A LA PRÀCTICA ESPORTIVA?

## 01 I PROJECTE 5 PALS

### ENTREVISTA A IRENE CARBONELL

La Irene és tècnica de natació del *Projecte 5 Pals*. Després d'haver competit durant molts anys, actualment és tècnica de natació del Club Natació Barcelona i especialista en matronatació.



#### Amb quina edat vas començar a fer esport Irene?

Quan vaig néixer, la meva mare ja tenia molt clar que tant jo com el meu germà havíem d'aprendre a nedar, ja que era un esport que a ella li encantava, per aquest motiu en quant vaig fer 4 mesos la meva mare ja havia fet la inscripció a la piscina de nadons. Aquell va ser el meu inici en aquest esport. Quan vaig fer els 4 anys els meus pares em van inscriure al Club Natació Barcelona on vaig poder desenvolupar unes grans habilitats aquàtiques, que més endavant em van poder ajudar molt a tenir una bona tècnica en aquest esport. Els meus últims dos anys de competició els vaig fer junt amb l'equip de natació del col·legi Sant Ignasi.

Després de deixar de competir, vaig provar de fer Rugby on actualment continuo sent jugadora.

#### Quin és el teu enfocament principal en les sessions d'habilitats aquàtiques per a infants de 4-5 anys?

Des de fa uns anys, la Federació Catalana de Natació ha fet un gir en l'ensenyança d'aquest esport. Tota la vida s'ha seguit el mateix patró per ensenyar a nedar: picar de peus amb taula, primer a moure un braç de crol, després l'altre i tot seguit realitzar els braços alternats.

Portem ensenyant a nedar de la mateixa manera molts anys sense cap mena de canvi. La Federació Catalana de Natació ha volgut fer un gir en l'ensenyança d'aquest esport transmetent aquesta idea als nous monitors.

Des del *Projecte 5 Pals* del Club Natació Barcelona volem treballar en aquesta nova línia d'ensenyança, ja que valorem la importància d'aprendre a partir del joc

i del descobriment. Les sessions de *5 Pals* van focalitzades en què els mateixos nens i nenes puguin desenvolupar les seves pròpies habilitats aquàtiques a partir del descobriment i del joc. L'aprenentatge de la natació mitjançant el joc fomenta l'autoconfiança i l'autonomia. Els nens i nenes adquireixen habilitats de nedar a través de reptes progressius i petites metes que els ajuden a superar els seus propis límits. Aquesta sensació d'èxit i superació personal afavoreix el seu creixement emocional i el desenvolupament de la seva autoestima.

Nosaltres els ajudem a descobrir, a ser autònoms i a tenir iniciativa pròpia.

#### Quina diferència hi ha entre les sessions de natació convencional i les sessions d'habilitats aquàtiques?

En les sessions convencionals de natació es focalitzen en què els nens puguin adquirir una tècnica perfecta de natació, els hi expliquem quines són les maneres idònies per poder tenir un millor rendiment dins de l'aigua. En canvi, en les sessions d'habilitats aquàtiques busquem que els nens i les nenes descobreixin per ells/elles mateixos/es que siguin conscients del seu domini

corporal. La finalitat principal de treballar així és que adquireixin eines per poder afrontar totes les situacions que es poden trobar dins del medi aquàtic.

#### Com adaptes les teves sessions perquè continuïn sent divertides i atractives per als nens i nenes d'aquesta edat?

Amb nens i nenes d'aquesta edat és molt necessari realitzar una sessió molt variada i utilitzar material auxiliar. En ser tan petits, és fàcil que els nens i nenes es distreguin, per aquest motiu és important plantejar activitats lúdiques i estimulants que cridin la seva atenció. Principalment, intento que siguin participatius, pregunto pels seus interessos, les seves activitats o jocs preferits... Tot i que les sessions es duen a terme seguint una planificació, faig les adaptacions convenientes segons les necessitats dels nens (depenent si estan més enèrgics, tranquils, despistats...).

#### Quins són els principals objectius que intentes aconseguir durant les sessions d'habilitats aquàtiques?

Els objectius principals depenen del trimestre en què ens hi trobem. Durant el primer trimestre intento que agafin

habilitats aquàtiques generals, ser capaços de saltar a la piscina sense cap mena de por, flotabilitat, mobilitat i girs entre d'altres. Durant el segon trimestre afegim entrenaments amb la secció de waterpolo, aprenem a saltar controlant el domini del cos sense oblidar-nos del que hem treballat anteriorment. I per acabar, al tercer trimestre intentem descobrir de manera autònoma els diferents estils de la natació. Tot i que aquests són els objectius plantejats abans de començar la temporada, m'adapto a les necessitats i al ritme de cada nen i nena.

#### Com t'assegures que els nens i nenes desenvolupin confiança i seguretat en l'aigua durant les teves sessions?

Començo la temporada amb ells dins l'aigua i, a poc a poc, els hi faig veure que són capaços de fer les propostes de manera autònoma. El truc és que ho provin i sempre reforçar totes les sessions amb comentaris positius. També és molt important que els companys es facin costat entre ells. Per a nosaltres és rellevant treballar des de ben petits la competitivitat; animar als nens i nenes a felicitar els seus companys quan algú ha assolit un nou repte.



### Com treballes amb els nens i nenes que tenen por o resistència inicial per l'aigua?

Amb els nens i nenes que tenen por a l'aigua és crucial respectar el seu ritme d'aprenentatge amb paciència. És clau que siguin ells els que descobreixin el medi aquàtic (amb l'ajuda de l'adult i amb un enfocament gradual de les sessions, i activitats molt divertides).

### Quins tipus d'activitats o jocs utilitzes per mantenir els infants motivats i compromesos durant les sessions d'habilitats aquàtiques?

Intentem oferir activitats variades, basades en el joc com a eina d'aprenentatge. Però, a més d'oferir sessions lúdiques i estimulants és crucial que crear un ambient de confiança perquè se sentin còmodes i es mostrin participatius, amb ganes de fer activitats individuals, en petit grup i amb tot el grup.

### Com valores el progrés i l'èxit dels nens durant les sessions d'habilitats aquàtiques?

És molt important valorar el punt de partida i el progrés de cada nen i nena. Nosaltres

valorem molt positivament aquells infants que fan les activitats a la perfecció després d'un any d'esforç. Tot i això, també valorem molt positivament aquells infants que malgrat no obtenir l'excel·lència, es mostren motivats, s'esforcen i amb ganes d'aprendre.

### Quins consells o recomanacions donaries a les famílies per acompanyar el desenvolupament aquàtic dels seus fills i filles?

El meu consell seria que mostrar interès pel seu procés d'aprenentatge, preguntant que han fet durant les sessions, quina és l'activitat que més li ha agradat i sobretot, donar-li el suport positiu necessari, recordant-li a l'infant que com a qualsevol procés d'aprenentatge els errors són necessaris per aprendre, per tant, no cal tenir por a provar i equivocar-se.



## L'EXPERIÈNCIA DEL PROJECTE 5 PALS EN UNA FAMÍLIA PARTICIPANT

Benvinguts a aquesta producció especial sobre el **Projecte 5 Pals** del Club Natació Barcelona.

Avui tenim l'oportunitat de conèixer de prop l'experiència d'una mare que ha inscrit els seus fills en aquest programa. La protagonista d'aquesta història és la Nana qui ens explica els motius que la van portar a triar aquesta activitat extracurricular per als seus fills, les emocionants activitats que realitzen dins del projecte i les seves expectatives de cara al futur. Així que sense més preàmbuls, deixem que la Nana ens endinsi al món del *Projecte 5 Pals* del Club Natació Barcelona. Prenem un moment per escoltar la seva història i deixem-nos inspirar pel poder de l'esport i l'educació integral.



CLICA AL PLAY PER VEURE EL VÍDEO

## LA IMPORTÀNCIA DE LA COL.LABORACIÓ ENTRE ELS DIFERENTS AGENTS EDUCATIUS

L'educació dels nens i nenes és una tasca complexa que requereix l'esforç conjunt de tots els agents educatius. Mitjançant aquesta col·laboració, es crea un entorn enriquidor i de suport que afavoreix el desenvolupament integral de l'infant.

**Quins són els agents fonamentals per fomentar el desenvolupament integral del nen/a? Quin paper juguen en aquest procés educatiu?**

La **família** podríem dir que són els primers i més importants educadors en la vida d'un infant. Són els qui els brinden un entorn afectiu i segur, transmeten valors, i els ofereixen suport emocional. La col·laboració activa de les famílies amb els diferents agents educatius permet una retroalimentació constant, on es comparteixen coneixements i s'estableixen estratègies conjuntes per al benestar i el desenvolupament dels infants.

Per altra banda, trobem **l'escola**, qui acostuma a ser el primer agent educatiu amb el qual els nens i nenes entren en contacte fora de l'àmbit familiar. Els

docents juguen un paper fonamental que va més enllà de les matèries acadèmiques que s'imparteixen. Treballar en estreta col·laboració amb l'escola permet als professors tenir una visió més completa de l'estudiant i adaptar el seu ensenyament d'acord amb les seves necessitats

**Ara bé, quin paper juguen les activitats extracurriculars? Cal tenir-les en compte a l'hora de fer aquest treball col·laboratiu?**

Les activitats extracurriculars també exerceixen un paper rellevant en l'educació integral. Aquestes ofereixen oportunitats per al desenvolupament d'habilitats, interessos i talents específics que poden complementar l'educació formal. Quan les escoles, les famílies i els professionals d'activitats extracurriculars col·laboren entre si, es fomenta una educació més completa i equilibrada. Aquestes activitats poden proporcionar un espai addicional per al creixement social i emocional dels nens, promovent l'autoestima, l'autonomia i la creativitat.

De l'escola de formació esportiva CNB neix

el **Projecte 5 Pals**, un projecte que promou l'esport com a model educatiu, tenint en compte no només la part esportiva, sinó també la part personal, acadèmica i social de cada nen i nena. Per a nosaltres, l'esport de base és un estímul indispensable per al creixement, la maduració i el benestar físic, psicològic i social. Per aquest motiu, en les sessions del **Projecte 5 Pals** intervien dues figures clau, que es complementen i treballen conjuntament: el/la tècnic/a esportiu/va i el/la tutor/a.

El tècnic/a s'encarrega de dinamitzar l'activitat esportiva seguint una programació progressiva per etapes, amb les que nens i les nenes podran adquirir una base àmplia de l'esport. Quan l'escola, les famílies, les activitats extracurriculars, els psicòlegs... treballen junts, es crea un entorn educatiu coherent i enriquidor. Aquesta col·laboració promou el benestar emocional, social i acadèmic dels més petits, permetent-los desenvolupar tot el seu potencial.

És responsabilitat de tots els agents educatius unir forces en benefici de l'educació dels nens i nenes, creant una xarxa de suport sòlida i compromesa amb el seu desenvolupament integral. Per altra banda, la funció del tutor/a és acompanyar a cada nen/a en el desenvolupament de l'etapa i establir una bona xarxa entre els diferents agents educatius. (mares, pares, mestres i professorat, membres d'equips psicopedagògics, logopedes...).

**Com s'estableix aquesta col·laboració entre agents educatius?**

El/la tutor/a del **Projecte 5 Pals** té en compte diversos factors claus per aconseguir una bona col·laboració entre els diferents agents educatius:

**/// Comunicació oberta i fluida:** La comunicació clara, constant i bidireccional és fonamental. Això permet una comprensió més completa de les necessitats de l'alumne i facilita l'adopció de decisions i accions coordinades.

**/// Establir objectius comuns:** És important estar que tots els agents educatius estiguin alineats en relació amb els objectius d'educació. Aquesta coherència i consens permetrà una planificació i execució de les activitats educatives més efectives i

centrades en les necessitats de cada nen/a.

**/// Respecte i valoració dels rols:** Cada agent educatiu té un paper específic i valuós en el procés educatiu. És essencial reconèixer i respectar aquestes diverses funcions i contribucions.

**/// Coordinació i planificació conjunta:** És crucial que els diferents agents educatius coordinin les seves activitats i planifiquin de manera conjunta.. Una bona coordinació permet una atenció integral i coherent de l'estudiant.

**/// Actitud proactiva i flexibilitat:** Col·laborar, buscar solucions conjuntes i ajustar les estratègies educatives segons les circumstàncies, fomenta la innovació educativa i l'entorn enriquidor.

En conclusió, la col·laboració entre els diferents agents educatius és fonamental per a afavorir l'educació integral dels nens i nenes. Quan l'escola, les famílies, les activitats extracurriculars, els psicòlegs... treballen junts, es crea un entorn educatiu coherent i enriquidor. Aquesta col·laboració promou el benestar emocional, social i acadèmic dels més petits, permetent-los desenvolupar tot el seu potencial.





## RECULL D'IMATGES I VÍDEOS DELS ESPORTISTES DEL *PROJECTE 5 PALS*

Us convidem a endinsar-vos en un emocionant recull de fotografies que ens transportaran a l'univers del *Projecte 5 Pals*. Cada imatge captura moments de diversió, aprenentatge i amicitat, mentre els nens i nenes desenvolupen les seves habilitats motrius i aquàtiques fent: natació, waterpolo, karate, salts, pàdel...



CLICA AQUÍ PER VEURE EL VÍDEO

## 02 I ORIENTACIÓ ESPORTIVA

### CARRERA DUAL

Des d'Orientació Esportiva, volem fer valdre la **Carrera Dual** (estudis i esport) que els nostres esportistes duen a terme en edats molt primerenques i mantenint-la al llarg de les diferents etapes on fins i tot molt d'ells/es, compaginen la seva professió laboral amb l'última etapa i retirada esportiva.

Com en tots els esports de competició, els esportistes han de fer **grans esforços** per conciliar els seus estudis i càrrega acadèmica amb la seva carrera esportiva i entrenaments. Tot i això, ens trobem amb algunes disciplines esportives on la conciliació de la carrera dual és encara més complexa, com és el cas del Waterpolo, Triatló i sobretot, la Natació, ja que l'aigua no és el nostre medi i per aquest motiu es requereixen més hores d'entrenament per al seu domini i perfecció.

Perquè conegueu una mica més que hi ha darrere d'un esportista, en aquest número ens centrarem en la **conciliació dels estudis universitaris amb l'esport d'alt rendiment**, i coneixerem una mica més la realitat de quatre dels nostres esportistes i jugadors del primer equip de waterpolo, el Marc Frigola, Marc Valls, Abel Ramón i Robert López. Tots ells, porten molts anys a la casa i han passat per totes les categories esportives fins a arribar al primer equip de Waterpolo.

A continuació, us deixem aquesta entrevista tan especial perquè els conegueu una mica més com a persones i tot el que hi ha darrere del seu dia a dia on l'esport ha pres gran part en el seu desenvolupament i formació com a persones.



Abel Ramón



Marc Frigola



Marc Valls



Robert López

#### Com van ser els teus inicis?

**Robert López:** Des de ben petit la meua família m'ha inculcat la passió per la piscina. Primer vaig anar al Poblenou aprendre a nadar, i després als 7 anys vaig venir al CNB.

**Marc Valls:** Vaig començar als 7 anys al CNB, i he anat passant per totes les categories del Club.

**Marc Frigola:** Vaig fer natació al Club Natació Sant Andreu fins als 10 anys, i en acabat vaig venir al Club Natació Barcelona a fer waterpolo. El meu germà gran va ser qui em va despertar les ganes de jugar a aquest esport.

**Abel Ramón:** Vaig començar perquè un conegut meu tenia familiars relacionats amb el waterpolo i el Club Natació Barcelona, i aleshores em vaig apuntar.

#### Com has compaginat tots aquests anys l'esport amb els estudis?

**Robert López:** Compaginar estudis i entrenaments no ha sigut fàcil. Amb l'ajuda de l'escola, i més tard del CAR, he arribat a la Universitat. Ara mateix m'he partit la carrera, així que les assignatures que estic matriculat les puc aprofitar i aprovar.



**Marc Valls:** Des de ben petit la família m'ha inculcat els valors per poder ser jugador de waterpolo. El sacrifici, la persistència i entrenar sempre al 100%.

**Marc Frigola:** Per poder compaginar la vida esportiva i acadèmica intervenen diferents factors. La primera, la personal, he hagut de ser molt constant i disciplinat, i l'altre també l'ajuda dels entrenadors.

**Abel Ramón:** Amb molt d'esforç i sacrifici.

#### Què t'ajudava i ajuda actualment, a organitzar-te en el teu dia compaginant estudis i esport?

**Robert López:** És crucial una bona organització. En el meu cas, els dilluns al matí a primera hora, sempre dedico una hora a organitzar la setmana. Deixar un temps per acabar treballs i un altre per estudiar exàmens futurs.

**Marc Valls:** Amb una bona gestió es pot compaginar els estudis i la vida d'esportista. És important dedicar un temps a estudiar amb un inici i un final. Ara mateix em trobo estudiant a la Universitat, assisteixo a totes les classes que puc, i després aviso als professors si tinc algun viatge o partit pel qual no podré assistir a classe.

**Marc Frigola:** En tot moment, els entrenadors que he tingut al CNB m'han

inculcat la importància dels estudis i de preparar-me per tenir un futur laboral.

**Abel Ramón:** L'organització és la clau per tirar endavant.

#### Has passat per alguns moments complicats al llarg de la teua carrera esportiva? Què és el que t'ha ajudat a tirar endavant i superar-ho?

**Robert López:** Ara mateix em trobo en un moment dur, m'he trencat els lligaments del genoll. L'esport m'ha ensenyat a marcar-me objectius ambiciosos però realistes. El meu objectiu és recuperar-me i tornar a ajudar a l'equip.

**Marc Valls:** Al llarg d'una temporada pots tenir alts i baixos, però és molt important mantenir clar els objectius que vols assolir, tant en l'àmbit individual com grupal.

**Marc Frigola:** En moments difícils de la meua vida, m'he sentit molt recolzat per la meua família i també pel meu grup d'amics més íntim.

**Abel Ramón:** M'ajuda a visualitzar els meus objectius i pensar en la meua família, ja que en part són la meua motivació.



**Quins aprenentatges esportius aprofites per a la teva carrera universitària i dia a dia/vida?**

**Robert López:** Em considero un esportista disciplinat, tant als entrenaments com en els estudis. La constància del dia a dia és primordial per mantenir la motivació i intentar assolir tot allò que vols aconseguir.

**Marc Valls:** Per mi ser jugador de waterpolo és una forma de vida les 24 hores. L'esport m'enseny a mantenir un estil de vida saludable i respectar sempre a tothom, tant als companys com els rivals.

**Marc Frigola:** Ser ordenat i disciplinat, en el meu cas dedico una estona cada dia a repassar i estudiar, són hores que he tret del meu temps lliure.

**Abel Ramón:** La competitivitat i el companyerisme.

**Quin consell els hi donaries a les famílies dels nostres petits esportistes?**

**Robert López:** Un consell als més petits seria que gaudeixin de les categories. Són moments molt bonics, on es viuen moltes experiències, tant quan perds com quan guanyes partits.

**Marc Valls:** Que gaudeixin amb tot allò que fan i relativitzin les situacions que poden ser més estressants. Que no se sobrecarreguin de pressió.

**Marc Frigola:** Que els esportistes tinguessin una bona comunicació amb la seva família. És una part molt important de la nostra vida, en moments difícils són molt necessaris.

**Abel Ramón:** Que no els hi posin barreres als seus fills/es i que els recolzin i ajudin en tot el que puguin.



**ACORD AMB LA UNIVERSITAT DE BARCELONA**

Aquesta temporada 2022-2023, l'escola de formació (orientació esportiva) **continua col·laborant amb la Universitat de Barcelona** en la formació de futurs i futures psicòlegs i psicòlogues en el seu pràcticum d'últim curs. A més a més, el Club Natació Barcelona i la Universitat de Barcelona continuen amb l'acord i conveni per ajudar als nostres esportistes universitaris de la UB becant-los en el projecte **Tutor esport-UB** per ajudar-los a conciliar millor les seves carreres duals esport i estudis.

**PROJECTE TUTORIES ESPORTIVES**

Aquesta temporada 2022-2023, des d'Orientació Esportiva, s'ha iniciat un **projecte d'acompanyament a l'esportista en la seva conciliació i orientació acadèmic/esportiu amb els esportistes de 4rt de l'ESO, batxillerats i cicles**, on mitjançant reunions grupals i individuals s'ha anat fent el seguiment i orientant als nedadors/es i jugadors de waterpolo en la seva carrera acadèmica. També s'han acomplert activitats de grup, per compartir recursos i ajudar-los en la seva organització i gestió del temps.

De cara a la vinent temporada (2023-2024), esperem poder continuar avançant i millorant per poder donar més suport i cobrir les seves necessitats, on l'exigència acadèmica i esportiva és pràcticament màxima.







## EL ROL DE LES FAMÍLIES EN L'ACOMPANYAMENT ESPORTIU DELS FILLS/ES

El paper de les famílies en el desenvolupament i formació esportiva és clau perquè el nen/a pugui gaudir de l'experiència. Les famílies són els principals agents que fan possible que l'infant pugui gaudir dels seus beneficis i perquè això sigui possible, és molt important primer que la família **conegui les característiques de l'esport** que el seu fill/a vol practicar. No és el mateix apuntar al meu fill a triatló que a bàsquet o natació artística. Cada esport té la seva singularitat, disciplina i compromís.

### Per què diem que no és el mateix apuntar al meu fill/a a bàsquet que a natació?

Perquè per començar, els esports aquàtics es realitzen en un altre medi al qual el nostre cos no està adaptat i, per tant, requereix moltes més hores de pràctica per tenir un bon domini. No entrenarà el mateix un esportista de la categoria alevina de natació, que un esportista aleví de futbol.

Un altre punt a considerar, serà tenir en compte les **característiques i personalitat del meu fill/a per iniciar en un esport.**

No és el mateix apuntar al meu fill a un esport individual que a un esport col·lectiu, de la mateixa manera que aquest esport sigui de contacte o sense contacte. Són detalls que a mesura que els nostres fills/es vagin creixent haurem de tenir presents perquè afavoriran que l'esportista gaudeixi més o menys de la competició. Molts cops, apuntem als nostres fills/es a esports competitiu i tot i que veiem que en gaudeix, resulta que prefereix un esport més d'equip i cooperatiu, que no pas individual i competitiu. També és cert, que aquestes característiques i interessos no els podrem veure fins que els nostres fills/es gaudeixin de les diferents experiències i de provar diverses disciplines esportives.

Per tant, la família  **jugarà un paper important i principal en el desenvolupament de la seva primera etapa esportiva de competició**, on l'observació i escolta serà clau. Ens haurem de fixar en si el nostre fill/a arriba content dels entrenaments, si en gaudeix i té ganes d'anar a entrenar l'endemà, competir,

marxar a les estades... totes aquestes situacions seran senyals clares de què està gaudint de l'esport i la competició.

Un altre punt rellevant a part de conèixer l'esport i el que implica ser un esportista en aquella disciplina, serà **ser un bon referent i model de conducta**. Si volem que el nostre fill/a adquireixi bons hàbits d'alimentació, descans, respecte, organització, entre altres... nosaltres mateixos com a família haurem de ser els primers a respectar els pares dels equips contraris, l'arbitratge, les errades (tant d'entrenadors/es, com altres membres de l'equip, rivals, arbitratge...) i frustració, perquè ells imitaran els nostres comportaments i accions. Si nosaltres com a família, som els primers que ens enfadem si hi ha hagut un mal arbitratge, no han jugat bé, o tenim algun comportament antiesportiu amb les famílies rivals, el nostre fill/a anirà modelant i copiant les nostres accions i després les repetirà amb els seus iguals o amb si mateix/a.

Com a família, hem de tenir molt present que en la seva primera etapa formativa de desenvolupament esportiu (dels 7 als 12 anys) serem un **gran facilitador** per ells si ensenyem com a models de comportament, a gestionar totes les emocions que envolten l'esport de competició. Per aquest motiu, és important ser coneixedors del nostre rol com a pares i mares, i ser conscients que com ens necessiten serà sempre en el **vincl e i acompanyament emocional**.

La família hem de ser els **suports principals** d'acollir-los, escoltar-los, donar-li el seu espai quan ho requereixi, on la comprensió i

suport serà el rol clau de com us necessita el vostre fill/a en aquell moment. Molts cops, aquest és el punt més difícil per una família quan veu que el seu fill/a no ho està passant bé, i el primer que vol fer és donar-li el recurs o consells per mitigar el seu dolor, però l'escolta i suport emocional serà el que més l'ajudi en aquell moment per sentir-se comprès i acompanyat.

Com a famílies som els principals agents perquè el nostre fill gaudeixi amb plenitud del seu esport i disciplina. Fem-ho possible!





## RECULL D'IMATGES DE LES ACTIVITATS TREBALLADES AMB ELS ESPORTISTES

Us presentem diverses imatges d'algunes activitats grupals que s'han treballat aquesta temporada amb els equips esportius d'iniciació on el joc, treball de normes, identificació emocional, recursos i cohesió d'equip no hi falta mai.

Cada imatge captura moments de diversió, aprenentatge i amistat, mentre els nens i nenes comparteixen recursos i experiències entorn l'esport.





## 03 I COM AFECTEN LES NOVES TECNOLOGIES A LA PRÀCTICA ESPORTIVA?

Les xarxes socials, l'ús dels mòbils, tauletes i altres tecnologies, s'han convertit en part del nostre entorn, i negar el seu ús, cada cop es complica més, ja que formen part del seu creixement i del futur.

Tampoc podem negar els grans avantatges i facilitats que ens han portat on hem après a significar de manera diferent l'aprenentatge, captar l'atenció, la recerca de la informació, les nostres tasques laborals, ens ha permès evolucionar, compartir, reinventar, i comunicar-nos en un sol clic fent arribar el nostre caliu i estima a qualsevol part del món. Són diversos i grans els avantatges que constantment van canviant, i per aquesta raó, hem d'estar en constant reciclatge i educació per fer-ne un bon ús i no generi un impacte indesitjat.

Les conseqüències negatives deriven no tant del temps que hi passem, sinó de l'ús que li donem i aquest **“COM”** les gestionem, és el gran protagonista

i on hem de prendre consciència del nostre comportament, ja que els rics d'aquest ús repercutiran i perjudicaran el meu estat emocional, físic i social, arribant fins i tot a poder desenvolupar una forta addicció a les tecnologies (telèfons mòbils, les xarxes socials o els videojocs).

L'addicció a les tecnologies, com tota addicció, és una condició psicològica caracteritzada per l'ús excessiu i compulsiu de les tecnologies, amb conseqüències negatives a la vida diària on tot acaba girant entorn al consum i ús de l'addicció, en aquest cas, les tecnologies. Aquest tipus d'addicció pot afectar diverses àrees de la vida, inclosa la pràctica esportiva.

En aquest article, ens centrarem exclusivament en l'impacte que pot generar a la pràctica esportiva i com podem prevenir i fer-ne un bon ús d'elles.

### MAL ÚS DE LES TECNOLOGIES

L'ús excessiu de les tecnologies pot afectar negativament la pràctica esportiva de diverses maneres. Per exemple, pot interferir amb la motivació i la concentració en l'activitat esportiva, ja que les persones addictes a les tecnologies poden tenir dificultats per desconnectar-se i dedicar-se plenament a l'entrenament o a la competició. Això pot afectar el rendiment esportiu i l'experiència global en l'esport.

A més, l'addicció a les tecnologies pot conduir a un estil de vida sedentari. Les persones addictes passen molt de temps enfront d'una pantalla i redueixen el temps dedicat a l'activitat física i l'esport. Aquesta manca d'exercici físic pot tenir repercussions negatives en la salut i en el rendiment esportiu.

Encara que l'addicció pot afectar negativament la motivació, la concentració i l'estil de vida actiu, la tecnologia també pot ser una eina útil per a l'esport. És important trobar un equilibri saludable entre l'ús de les tecnologies i la pràctica esportiva per garantir una experiència enriquidora i saludable en ambdós àmbits.»

### BON ÚS DE LES TECNOLOGIES

Des d'Orientació Esportiva, us volem facilitar a totes les famílies algunes recomanacions que podeu utilitzar en l'entorn familiar per un bon ús de les xarxes, l'internet i les noves tecnologies.

» Cal **conèixer les eines** que fan servir el dia a dia els joves per entendre els significats, les potencialitats i els riscos que han d'afrontar, què consumeixen i mirar d'entendre per què.

» Cal **definir conjuntament** unes **pautes d'ús** dels entorns digitals, revisar-ne el compliment i, si cal, renegociar-les.

» Cal **acompanyar** i ajudar els i les joves a **seleccionar i debatre** sobre els continguts de la xarxa i donar eines perquè ho facin ells. En definitiva, discernir el que és constructiu d'allò que no ho és.

» Cal **mostrar exemples** d'ús dels entorns digitals. Models de construcció i també models de risc. També donar exemple del nostre ús com a persones adultes.

» Cal **potenciar el coneixement crític** digital de la identitat digital pròpia. Cal prendre consciència de qui som a la xarxa, del rastre que es deixa a internet i les

implicacions presents i futures.

» Prioritzem les **activitats de lleure sense pantalles** i preferentment a l'aire lliure. Ajudem-los a divertir-se i trobar benestar de diferents maneres.

» **Compartir estones de connexió** amb ells i elles, seran els espais on els podem transmetre els nostres valors.

» Els àpats en família són un **espai òptim** per a la comunicació, deixem-los lliures de pantalles.

» **Evitar criminalitzar les eines**, ja que pot crear un sentiment de por i desconfiança a l'hora de compartir amb els pares continguts o neguits de les xarxes o els dispositius.

» Cal conèixer els **codis i llenguatges** emprats pels diferents perfils de joves. Per comprendre millor que i com s'expressen.

» En molts casos als joves els és **més fàcil expressar-se a través d'internet** i parlar de si mateixos amb més autenticitat. Cal aprofitar i incorporar aquestes eines per abordar, acompanyar i respondre als seus neguits.

» Cal utilitzar els **mitjans d'entreteniment** (com les sèries de TV). Aquestes poden constituir una **font d'educació** informal molt important per als adolescents i joves. Es poden veure conjuntament per criticar o aprendre dels missatges que poden transmetre.

» Cal limitar:

- **El temps**, procurant dosificar l'ús segons l'edat i les responsabilitats de cada infant.

- **Els espais** on es fan servir les tecnologies digitals (en edats primerenques, haurien de ser espais comuns i oberts).

- El **tipus de dispositius** que es decideixi tenir a casa



**PARLEM?**  
**ORIENTACIOESPORTIVA@CNB.CAT**



**CLUB NATACIÓ BARCELONA**

Passeig Joan de Borbó, 93 · 93 221 46 00 · [www.cnb.cat](http://www.cnb.cat) · [cnb@cnb.cat](mailto:cnb@cnb.cat)