

**CLUB NATACIÓ BARCELONA**

# **ESCOLA DE FORMACIÓ DEL CNB**

**REVISTA DIGITAL • TERCER TRIMESTRE TEMPORADA 2021-22**



**NÚM 3**



# ÍNDEX

**01** | RESUM ACTIVITATS TEMPORADA 2021-2022

**02** | RESUM TALLER NUTRICIÓ ESPORTIVA

**03** | ADN CNB: ENTREVISTA A PAULA DE MOYA

**04** | COM ACOMPANYAR L'ESPORTISTA DAVANT LA LESIÓ



## 01 I RESUM ACTIVITATS TEMPORADA 2021-2022

Aquesta temporada 2021-2022 l'Escola de Formació del CNB ha treballat amb les seccions de competició del club de **waterpolo, natació, triatló, natació artística i salts**. A continuació, farem un breu resum i recull de fotografies de moltes de les intervencions que s'han treballat amb els esportistes, entrenadors/es i famílies al llarg de la temporada.

### Tipus d'intervencions:

- /// Activitats d'equip
- /// Dinàmiques de grup
- /// Tallers grupals
- /// Formacions
- /// Tutories individuals (famílies, esportistes i entrenadors)
- /// Seguiment individual: avaluacions esportives
- /// Seguiment estudiants pràctiques de psicologia





## ALTRES INTERVENCIONS

Trobada formativa a l'equip de monitors i monitores dels casals d'estiu al Club, per treballar la prevenció, detecció i actuació davant l'assetjament entre iguals i els conflictes en l'esport.



## 02 I RESUM TALLER NUTRICIÓ ESPORTIVA

Durant l'últim trimestre d'aquesta temporada hem tingut al Club una xerrada informativa sobre Nutrició i Esport impartida per la **nutricionista esportiva i clínica Laura García** per assessorar i donar pautes a les famílies de les seccions de competició de com acompanyar els seus fill/es en l'alimentació saludable en edats de creixement i formació tenint en compte tot el desgast del dia a dia com a esportistes.

### Aspectes tractats:

Es va exposar la desmitificació sobre alguns mites que rodeja'n sempre l'alimentació. Com ara, el fenomen de la suplementació, la importància d'hidratar-se i la precaució a prendre amb les begudes energètiques. Després, es van aconsellar diferents combinacions d'alimentació per poder afavorir el rendiment dels esportistes. També, la Laura ens va donar informació sobre la classificació dels diferents grups d'aliments

com la proteïna, greix, carbohidrats, etc. A més, va donar unes pautes de tipus de menú i batuts pensats per quan els esportistes tenen competició, acaben la competició i estan en fase de recuperació.

Per les famílies que no vau poder assistir i estigueu interessades a rebre la informació i recursos treballats en la formació de nutrició esportiva podeu escriure a: **[orientacioesportiva@cnb.cat](mailto:orientacioesportiva@cnb.cat)** i us la farem arribar.





## 03I ADN CNB: ENTREVISTA A PAULA DE MOYA

Des de l'Escola de Formació en aquest número volem fer valdre la **Carrera Dual** (estudis i esport) que els nostres esportistes duen a terme en edats molt temperanes fins a la seva retirada esportiva, on fins i tot molts d'ells compaginen la seva professió laboral amb la última etapa esportiva.

Com en tots els esports de competició, els esportistes han de fer esforços per conciliar els seus estudis i càrrega acadèmica amb la seva carrera esportiva i també càrrega d'entrenaments. Tot i això, ens trobem amb algunes modalitats esportives on la conciliació de la carrera dual (esport- estudis) és encara més complexa.

Actualment, tenim un **conveni de col·laboració amb la Universitat de Barcelona**, per ajudar als nostres esportistes universitaris que estan fent alt rendiment per ajudar-los a compaginar la seva carrera dual. Disposen d'un tutor/a esportiu que els orienta i assessora en el seu pla acadèmic ajudant-los en períodes de competicions i concentracions. Des d'Orientació Esportiva, continuarem buscant més ajudes i col·laboracions amb altres Universitats per poder ajudar a més esportistes en la seva conciliació acadèmica i alt rendiment esportiu.

Perquè conegueu una mica més que hi ha darrere d'un esportista que compagina els seus estudis a l'estranger i l'esport de rendiment, en aquest número hem escollit a la nostra esportista i saltadora de trampolí, la **Paula de Moya**.



**Amb quina edat vas començar a fer esport?**

Vaig començar als 6 anys. Els meus pares em van apuntar a diversos extraescolars a l'escola perquè proves coses. Vaig provar patinatge, bàsquet, hoquei patins i gimnàstica artística.

**Com vas anar a parar a la secció de salts del Club? Com van ser els teus inicis?**

La meua mare havia sigut saltadora de jove i a ella li feia molta il·lusió que provés aquest esport. Jo en aquell moment feia gimnàstica i no em volia canviar d'esport d'un dia per

l'altre; així que la meua mare em va proposar anar a les estades d'estiu de salts que s'organitzaven al Club. Em va agradar tant que l'any següent vaig deixar la gimnàstica i vaig començar amb els salts.

Recordo que inicialment entrenava dos dies a la setmana al CNB i anàvem una vegada al mes al CAR de Sant Cugat ja que al club no hi havia piscina per saltar.

**Quin és el teu primer record com a saltadora?**

Recordo saltar del trampolí d'un metre.

**Què és el que més t'agrada del teu esport?**

Crec que els salts de trampolí són una disciplina única. Una de les coses que més m'agraden

d'aquest esport és que és una disciplina molt estètica i entretinguda de veure. També m'agrada molt la sensació quan tinc en saltar. Podria comparar-se a volar. Aquí a Espanya és un esport molt minoritari, hi ha poca gent que el practica i ens coneixem tots i totes.



**Com has compaginat tots aquests anys l'esport amb els estudis? Què t'ajudava i ajuda a organitzar-te en el teu dia amb el poc temps?**

Quan vaig començar 3r d'ESO vaig passar a estudiar i entrenar cada dia al CAR de Sant Cugat. Arribava tard a casa i tenia poc temps per estudiar, però la millor manera d'organitzar-me era anar fent una mica cada dia i no deixar-ho tot per diumenge. D'aquesta manera podia fer plans al cap de setmana i no hipotecar-lo estudiant ● fent deures.

**Quins han estat els millors moments?**

Per mi els millors moments han sigut els viatges que he fet en competir fora. Durant els viatges crees un vincle amb els companys d'equip que no es pot crear només amb els entrenaments.

**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?**

Vaig tenir una lesió al colze i vaig haver de parar de saltar durant 3 mesos i mig. Durant la lesió sentia que estava perdent el temps i que no estaria preparada per competir de

nou. Vaig continuar treballant tot el que vaig poder sense implicar el meu braç per poder continuar estant en forma i la tornada fos menys complicada.

També he tingut moments de bloqueig mental. Els salts són una disciplina on la ment juga un paper molt important. En aquest esport sempre aprens salts nous i alguns d'ells fan por; ja sigui per la dificultat del salt o per l'altura. És fonamental saber gestionar aquesta por per poder avançar. En el meu cas, durant els meus primers anys tenia molt respecte a un salt en concret, i cada vegada que em tocava realitzar-lo em posava a plorar perquè tenia molta por a caure malament. Amb els anys, però, aquests pensaments van desapareixent (no del tot) i intentes no pensar tant en el resultat sinó en buscar tots els elements que t'ajudaran a dur a terme de manera correcta. Evidentment, el paper de l'entrenador en aquests casos és imprescindible, ja que el seu suport provoca que tu, com a saltadora, acabis confiant que sí que pots aconseguir-ho.

La confiança amb l'entrenador és primordial donat que ell és conscient del que tu ets capaç de fer.





**Si haguessis de recollir amb una paraula o adjectiu el que significa l'esport per tu quina seria?**

Volar



**Quin paper ha jugat la família en el teu recorregut esportiu?**

Als meus pares sempre els hi ha agradat que fes aquest esport, sobretot perquè la meva mare també en va fer de petita. El seu suport ha estat fonamental per al meu desenvolupament com a esportista. Sempre que han pogut han estat a la grada donant-me suport i ànims, fos la competició que fos.

**Recordes alguna anècdota divertida que t'agradaria compartir amb nosaltres?**

Recordo un Campionat d'Espanya que se celebrava a les piscines de Montjuïc. Un dels dies de competició va començar a ploure molt i van haver d'aturar-la. Era una tempesta tan gran que gairebé ens quedem tancats a la piscina perquè estava tot inundat.

Ens van dir que marxéssim a casa i que tornéssim un cop la tempesta hagués remès, però no vam poder marxar perquè per culpa de la pluja, el metro havia quedat inundat i hi havia problemes en el servei.

**Què és el que ha fet que continuïs fins al dia d'avui amb aquesta il·lusió i ganes de més?**

Els salts no són una disciplina avorrida perquè sempre hi ha salts nous a fer. Es tracta d'una adrenalina constant que provoca que saltar i aprendre nous salts sigui excitant. Aquesta part és la que més em motiva: continuar provant coses noves cada dia.

A més, el bon ambient amb la resta de companys i companyes de l'equip fa que els entrenaments siguin més divertits i motivadors.

**Quins aprenentatges creus que els salts de trampolí t'ha inculcat?**

Un dels aprenentatges més grans és perdre la por. He après que l'única manera de vèncer la por és enfrontar-te a ella. Si et fa por un salt en qüestió, el millor que pots fer és mentalitzar-te, saltar i repetir-ho cada cop que faci falta. Aquesta és la clau per agafar més confiança i acabar gaudint d'aquell salt que en un inici et feia tanta por.

Els salts també m'han inculcat el valor de la constància. No tots els entrenaments són bons. Hi ha dies que costa més i dies que són més fàcils i on tot et surt bé. És important no desesperar-se els dies que costen més i ser constant per aconseguir els diferents objectius que et marques.

També he après a organitzar-me millor. Estudiar i fer esport d'alt rendiment m'ha obligat a optimitzar el poc temps que tinc. Els salts m'han inculcat la disciplina. M'han ensenyat a donar el màxim de mi mateixa a cada entrenament i a comprometre'm amb l'esport.

**Quin Consell els hi donaries als nostres petits i joves saltadors i saltadores?**

Que gaudeixin dels entrenaments i confiïn en l'entrenador.

**I a les famílies?**

Que vagin a veure totes les competicions que puguin. Sempre es veuen millores i els nous salts que s'executen. El suport a la grada és molt valuós.



## 04 I COM ACOMPANYAR A L'ESPORTISTA DAVANT LA LESIÓ

L'activitat física i l'esport de competició proporciona molts beneficis pel que fa al desenvolupament integral com a persones i la transmissió de valors morals, convertint-lo en una excel·lent oportunitat formativa. Doncs la predisposició tan favorable dels joves, facilita enormement que el que succeeix en l'activitat esportiva tingui un gran impacte en ells.

Així doncs, famílies, professionals, entitats, entre altres..., considerem que fer esport és una molt bona opció formativa pels nostres infants i joves, i és que en general, la disposició és molt favorable a què participin i formin part en els diferents equips esportius que estiguin al seu abast i compleixin amb les seves motivacions.

Per moltes famílies, la pràctica esportiva dels seus fills/es suposa una gran dedicació especial que accepten gustosament: *“portar-los i recollir-los als entrenaments i competicions”, “organitzar-se en funció dels entrenaments, partits, competicions,*

*campionats...” i fins i tot, en molts casos, plantejar les seves “vacances i sortides familiars” en funció del calendari de competicions esportiu.* Alguns pares i mares desitgen que els seus fills/es arribin a ser esportistes d'elit en el futur i sovint estan disposats a fer qualsevol sacrifici. Altres pares volen que els seus fills/es facin esport perquè consideren que és bo per la seva formació i una alternativa sana que pot inculcar-los bons hàbits i alhora allunyar-los d'altres factors de risc com puguin ser les *“males companyies” i consum de tabac, entre altres...* Per uns o per altres motius, en major o menor mesura, per moltes famílies l'activitat esportiva dels seus fills/es forma part del que “han de fer” en aquesta etapa i cicle vital.

Ben cert és, que l'esport de competició i pràctica esportiva és un escenari molt apropiat per fomentar **hàbits saludables, valors morals, recursos psicològics d'afrontament, així com**

**recursos psicosocials** que contribuïran significativament en la seva formació com a persones. No obstant això, es parla poc de l'altra part de l'esport com són les pressions a les quals els esportistes han de sotmetre's, la professionalització tan primerenca d'aquests infants i joves, en adquirir des de ben petits una gran responsabilitat i compromís per compaginar-ho també amb la seva carrera educativa, la gestió dels períodes d'estancament, dificultats d'adaptació/integració amb l'equip, ansietat competitiva, abandonament esportiu, lesions... són situacions difícils per l'esportista que interfereixen en la seva carrera esportiva i que molts cops, pot posar en risc la seva motivació i il·lusió per continuar amb la pràctica del seu esport.

En aquest petit article, ens volem centrar principalment en una de les dificultats més comunes i que molts cops no sabem com gestionar com és l'**acompanyament a l'esportista davant la lesió.**

## QUAN APAREIX LA LESIÓ

En tota carrera esportiva, els atletes passen per moltes etapes en les quals a través de les seves experiències, aprenentatges i vivències, van configurant la seva identitat i maduresa esportiva. Paral·lelament, van validant les seves competències, tant esportives com personals, que s'emportaran per aplicar en els seus diferents àmbits i futur professional, a més de desenvolupar les seves habilitats socials afavorint aquesta convivència i treball en equip.

No obstant això, la carrera esportiva també té alguns obstacles, ja que la pràctica regular i sobretot, el vessant esportiu de competició, requereix moltes hores d'entrenament, dedicació i exigència, que molts cops poden donar lloc a malestars i lesions esportives, fruit d'aquest desgast o exigència que implica l'esport de competició i rendiment esportiu.

Podem patir lesions lleus que no interfereixin molt en la pràctica esportiva, o pel contrari, es pot donar lloc a lesions més greus que ens apartin de l'esport durant mesos posant en perill la temporada i el futur com a esportistes.



En aquest procés de recuperació, a part de l'acompanyament dels professionals de la salut, els fisioterapeutes, entrenadors/es, la psicologia i els processos associats a ella, poden ser claus en el seu procés de recuperació.

A l'hora de patir una lesió les emocions que es generen són molt diverses. Algunes més significatives són la negació com a reacció i resposta sorpresa, després la ràbia, la tristesa/depressió i finalment, l'acceptació i aprenentatge que acaba sent un factor protector de cara a la seva prevenció.

Per aquest motiu, un dels factors clau i per ajudar a l'esportista a recuperar-se, és el fet de poder parlar de com se sent i d'aquestes emocions i malestar que està experimentant. No sempre és fàcil poder parlar-ne i és doncs en aquest període on els professionals de la psicologia esportiva poden ajudar-lo/a conjuntament amb altres professionals de la salut esmentats a viure aquest procés sentint-se acompanyat i continuar treballant mentalment altres factors i competències que l'ajudaran en la seva recuperació i tornada a l'entrenament/competició.





## QUAN ESTAR ALERTA

Quan apareix la lesió, en aquell moment es **trenca el control**, és a dir, totes aquelles “rutines, hàbits i costums” del seu dia a dia associades amb l'entrenament i la seva preparació, canvien. Fins i tot, pot ser que la relació amb els seus iguals o entrenadors/es també es distanciï, fruit del malestar que apareix acompanyant la lesió. És doncs en aquest moment, quan es trenca el control on hem d'estar **MOLT ALERTA** i acompanyar-los en el procés perquè és quan poden aparèixer inseguretats, malestar emocional, por, aïllament del grup entre iguals, conductes de risc associades amb l'alimentació... entre altres.

Estar alerta, no és des de la perspectiva del control, sinó des d'aquest “estar pendent” de les necessitats emocionals i interessar-se: “per com ho està portant”, “que podem

fer per ajudar-lo/a a sentir-se millor”, “preguntar-li si en vol parlar, o no”/ “si prefereix parlar d'altres aspectes”... I si tenim més dubtes, preguntar-li com ens necessita que l'acompanyem.

Pel que fa als entrenadors/es, succeeix el mateix. Per aquesta raó, és important que l'esportista senti que **és igual de valuós i important per l'equip**, i que per molt que la lesió l'aparti de la seva rutina i competicions l'entrenador/a segueix estant molt present i implicat en la seva recuperació i procés fent-lo sentir important i part de l'equip en tot moment.

Preguntes com per exemple: “Com ho estàs portant?”, “Vols que en parlem?”, “si puc fer alguna cosa més per tu, fes-m'ho saber...” ,estar coordinats amb el fisioterapeuta, metge o psicòlegs esportius... i sobretot, protegir la seva il·lusió i motivació que és el

que es veu més deteriorada. Hem d'estar alerta de **com ho està vivint l'esportista** perquè no tots els adolescents i joves tenen els mateixos recursos d'afrontament.

Pel que fa als familiars, molts cops és la part més difícil on l'esportista no en vol parlar més perquè tot gira entorn de la lesió i aquest sentiment de frustració constant els fa estar enfadats amb “tot”. En aquests moments, hem de procurar relacionar-nos amb ells des del punt de vista emocional i no tant des de la lesió esportiva. Podem fer-li preguntes també com: “Com ho estàs portant?”, “Com et sents?”, “Què puc fer com a mare o pare per fer-te sentir millor?”, “preguntar/interessar-se per altres àmbits que no pas l'esportiu...”, “plantejar algun pla conjunt diferent...” entre altres.

## COM ACOMPANYAR I COMUNICAR DAVANT LA LESIÓ



### NO AJUDEN

- /// Sigues fort/a, no et queixis tant. Ho estàs fent molt bé
- /// Ja veuràs com tot passa.
- /// Això et farà més fort/a
- /// Sé com et sents. Això et farà millor persona.
- /// Pensa que podria ser pitjor.
- /// Estar enfadat/ada i trist/a no t'ajudarà.
- /// A d'altres els hi ha passat el mateix... i toca tirar endavant.
- /// No tens motius per posar-te així. No n'hi ha per tant... Només seran uns dies, setmanes o pocs mesos.
- /// No ploris més.
- /// No has de tenir por.



### SÍ AJUDEN

- /// Em sap molt de greu el que està passant.
- /// Compta amb mi per parlar
- /// Deus trobar molt a faltar poder entrenar amb normalitat
- /// Sé que cada dia és un esforç i és difícil per tu. Puc fer alguna cosa més per ajudar-te?
- /// Tens ganes de parlar-ne?
- /// Tens tot el dret a sentir-te així, i estar enfadat/da però recorda que no estàs sol/a.
- /// Plora el que calgui, fes-ho al meu costat,
- /// Estar espantat/da és normal, però hem d'intentar que la por no ens bloquegi.



### LES LESIONS TAMBÉ SÓN PART DEL PROCÉS D'APRENENTATGE ESPORTIU.

PER AQUESTA RAÓ QUAN APAREGUIN: ACOLLIM-LES, CUIDEM-LES, ESTIMEM-LES, I RODEGEM-NOS DE TOT ALLÒ QUE ENS SUMA I FA SENTIR BÉ, NOMÉS AIXÍ SANAREM ABANS I TORNAREM SEMPRE MÉS FORTS.

**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)