

CLUB NATACIÓ BARCELONA

ESCOLA DE FORMACIÓ DEL CNB

REVISTA DIGITAL • PRIMER TRIMESTRE TEMPORADA 2021-22



NÚM 1



ÍNDEX

- 01 | QUÈ ÉS L'ESCOLA DE FORMACIÓ?
- 02 | QUINS SÓN ELS OBJECTIUS?
- 03 | QUINS PROJECTES S'ESTAN TREBALLANT?
03.1 | ORIENTACIÓ ESPORTIVA
- 04 | ADN CNB: ENTREVISTA A MARIA CEREZO



01 I QUÈ ÉS L'ESCOLA DE FORMACIÓ?

L'Escola de Formació és un **projecte clau i estratègic** pel Club Natació Barcelona que neix des del **departament de Pedagogia i Esport**. Volem posar en valor el **paper que té l'esport com a via de formació i acompanyament** als infants i adolescents durant el seu desenvolupament com a persones. Aquest treball d'Escola, ha d'anar acompanyat d'una sèrie d'enfocaments socioeducatius i d'una estructura adaptada als

temps moderns, que ens ajudin a potenciar el benestar de tots els agents que participen en la pròpia Escola i aportin una quantitat complementària de beneficis a tots aquests agents. D'aquesta manera, l'entitat generarà un caràcter propi, un vincle amb la comunitat esportiva i educativa i promourà un desenvolupament sostenible i coherent de l'esport.



02 I QUINS SÓN ELS OBJECTIUS DE L'ESCOLA DE FORMACIÓ?

/// Complementar el procés formatiu i educatiu dels esportistes a través d'un entorn esportiu adequat.

/// Promoure una educació de qualitat a través de l'esport.

/// Fomentar el creixement personal a través de les diferents modalitats esportives.

/// Reforçar la generació de l'hàbit esportiu educant en maneres de vida saludables.

/// Acompanyar als esportistes en totes les seves facetes al llarg del seu desenvolupament personal.

/// Reforçar el paper actiu que tenen tots els agents d'intervenció en el desenvolupament de cada esportista.

/// Gaudir amb i a través de l'esport per a que s'esdevingui com un hàbit, encara que no s'emmarquin dins una secció esportiva.





03 I QUINS PROJECTES S'ESTAN TREBALLANT?

L'Escola de Formació del CNB té en marxa dos projectes clau: el **projecte esportiu d'Orientació Esportiva** i el **Projecte 5 Pals**. En aquest primer número, ens centrarem en explicar-vos el primer d'aquests.

CONCEPTE

El projecte esportiu d'**Orientació Esportiva** està enfocat a les seccions esportives de competició del Club i té la finalitat d'acompanyar, assessorar i orientar a l'esportista, entrenadors/es i a les famílies en el seu procés esportiu i educatiu. El seu principal objectiu és promoure el **benestar** de tots els seus agents i oferir **recursos psicopedagògics** per afavorir el desenvolupament personal i esportiu.

L'equip d'orientació esportiva, elabora una programació anual per temporada per treballar i reforçar totes aquelles àrees que tenen a veure amb l'educació en valors, reforç positiu i acompanyament actiu, així com aquells aspectes més individuals per cada àrea d'intervenció (esportistes, entrenadors/es i famílies).

METODOLOGIA

Pel que fa a la metodologia de treball, és sistèmica on es busca treballar amb el **triangle esportiu** (famílies, tècnics i esportistes) implicant a tots els agents en benefici al desenvolupament integral de l'esportista i al seu millor acompanyament i formació.

Les intervencions psicològiques i formatives amb els esportistes, són de caràcter grupal, formant part de la seva preparació esportiva. No obstant, també s'ofereix atenció i seguiment individual a aquells esportistes que presenten necessitats específiques a demanda de l'entrenador/a i família.

TIPUS INTERVENCIÓ

AMB ELS ESPORTISTES

- /// Assessorament i seguiment als equips esportius
- /// Activitats grupals i psicopedagògiques esportives
- /// Tutories i assessorament als esportistes davant necessitats específiques
- /// Perfil psicològic dels esportistes
- /// Avaluacions continuades del desenvolupament dels esportistes al llarg de la temporada.

AMB ELS TÈCNICS

- /// Assessorament i tutories individuals
- /// Recursos psicopedagògics
- /// Pla de formació continuada als tècnics

AMB LES FAMÍLIES

- /// Assessorament i tutories individuals (voluntari)
- /// Pla de formació a les famílies



EQUIP DE TREBALL

MARTA NOGUERA. Directora de l'Escola de Formació, Gestió Esportiva i Pedagoga

IÑAKI AGUILAR. Psicòleg i Orientador Educatiu

JUDITH TARRACÓ. Psicòloga infanto juvenil i esportiva

INTERVENCIONS I ACTIVITATS QUE S'HAN DESENVOLUPAT AQUEST TRIMESTRE

Aquest primer quadrimestre l'equip d'Orientació Esportiva ha portat a terme diverses activitats i formacions amb els equips esportius, els nostres tècnics i tècniques i amb les famílies dels esportistes.

Aquí us fem un breu resum amb algunes imatges de les activitats i temàtiques treballades en aquest primer trimestre.



SECCIÓ DE WATERPOLO

Equip Aleví

Treballar la importància de les normes per construir un gran equip.



INTERVENCIONS AMB ESPORTISTES

SECCIÓ DE NATACIÓ

Equip Benjamí i Prebenjamí

Treball de l'autoconeixement individual i grupal per afavorir la cohesió d'equip.

Equip Aleví

Establir els objectius de millora i aprenentatge perquè la motivació estigui ben alta.

Equip Infantil

Treballar l'autoconeixement i la nostra motivació establint els objectius d'aprenentatge.



SECCIÓ DE NATACIÓ ARTÍSTICA

Equip Prebenjamí

Conèixer l'equip una mica més fora de l'aigua i compartir aprenentatges per gaudir més de l'esport.

Equip Aleví i Infantil

Treballar l'autoconeixement individual i grupal per gaudir més de l'esport en equip.





INTERVENCIONS AMB FAMÍLIES

Primeres trobades amb les famílies dels nostres esportistes per conèixe'ns, compartir entre tots els aprenentatges i beneficis de l'esport de competició en la formació i desenvolupament dels seus fills/es.

INTERVENCIONS AMB ENTRENADORS/ES

Trobada i formació amb els nostres tècnics /es de les seccions, amb la col·laboració del director de la secció de Karate i Sensei Francesc Lorenzo, per treballar l'autodefensa, el procés d'aprenentatge i accions defensives.



SECCIÓ DE TRIATLÓ

Equip Absolut i Sub23

Treballar l'establiment d'objectius per una bona motivació i rendiment esportiu.



NOVETATS A DESTACAR!

ACORD AMB LA UB



Aquesta temporada 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, aquest any **el Club Natació Barcelona i la Universitat de Barcelona firmen un nou acord i conveni per ajudar als nostres esportistes universitaris de la UB becant-los en el projecte TutoriaSport-UB per ajudar-los a conciliar millor les seves carreres duals esport i estudis.**

PERFIL PSICOLÒGIC DELS I LES ESPORTISTES

Aquest 2022 treballarem en desenvolupar un **perfil psicològic esportiu individual de cada esportista** d'algunes de les nostres seccions esportives de competició (Natació, Waterpolo, Triatló i Natació Artística) de categories compreses entre infantil i absolut.

AVALUACIONS

Durant el mes de gener i els primers quinze dies de febrer rebreu per correu les avaluacions inicials dels vostres fills/es i el seu seguiment individual d'aquest primer quadrimestre.



ADN CNB: ENTREVISTA A MARIA CEREZO

La Maria és nedadora del primer equip i esportista de la casa de tota la vida. Actualment, està acabant la seva segona carrera universitària, treballant i compaginant-ho amb la natació de competició. És tota una veterana i referent esportiu per nosaltres i els nostres esportistes.

Amb quina edat vas començar a fer esport Maria?

Vaig començar a fer esport als 3 anys a l'escola. Nedàvem dos dies a la setmana. Des del principi em va encantar, era el meu moment preferit del dia.

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

Vaig arribar al Club a través de l'escola a la qual anava, el Frederic Mistral. L'escola tenia un conveni amb el Club. Estem parlant de quan anava a primària. Jo feia natació extraescolar 3 dies a la setmana. Tenia traça per a nedar i, el que era el més important, em feia feliç, així que la meua entrenadora va proposar als meus pares que provés d'anar a entrenar al Club.

Quan els meus pares em van plantejar la proposta no m'ho vaig pensar.

Dels meus inicis, si soc sincera, recordo ben poc. Era tot nou per mi, nous companys, nous entrenadors, nova piscina... Recordo la il·lusió i les ganes que tenia de començar aquella nova experiència.

Quin és el teu primer record com a nedadora?

En tinc molts, però el que recordo amb més detall és el dia que vaig quedar primera en una competició per primera vegada. No sé quants anys tindria aleshores, uns 7-8. Recordo que era a la piscina del Sant Andreu, i que just aquell dia el meu entrenador, el Jaume Morata, no hi va poder ser. Nedava el 50 lliures, i recordo arribar i veure que havia quedat

primera. En aquell moment no notava el cansament, només tenia unes ganes immenses de poder-ho celebrar amb els meus pares i el meu germà i d'explicar-li al meu entrenador.

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

El que més m'agrada de la natació són els valors que m'ha aportat (esforç, superació, perseverança, solidaritat, companyonia...) i la família que hem format aquí al Club. La natació sembla un esport molt individual, però entrenant patim junts, competint animem junts i si algú guanya, al final, guanyem tots. Passem moltes hores del dia junts i només nosaltres sabem el dur i, a la vegada, satisfactori que és practicar aquest esport.



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

Jo sempre he tingut les coses molt clares: volia nedar per sobre de tot. Però per molt que m'agradi nedar, sempre he tingut també clar que els estudis són el més important. És una cosa que des de ben petita m'han inculcat des de casa i des del Club. És cert que cada dia destinem moltes hores i esforç a entrenar, tanmateix això no vol dir que no siguem capaços d'anar al dia amb els estudis.

Per ser nedador has de tenir molta disciplina, tant en l'àmbit acadèmic com en l'esportiu. Partint d'això, sempre he intentat organitzar-me per poder dur els estudis al dia i no faltar a cap entrenament. L'organització en el meu cas ha estat la clau de tot. Sempre intento estar molt atenta a les classes per anar al dia de

totes les assignatures i aprofito cada estona lliure que tinc per poder avançar feina, ja sigui durant hores mortes entre entrenaments, o a la tarda en tornar de l'entreno. Sobretot aprofito el cap de setmana per avançar al màxim la feina que tingui durant la setmana, així entre setmana tinc poc volum de feina i és més fàcil fer-la sense faltar a entrenar.

Des que he començat a nedar, he hagut de sacrificar moltes coses; hores de pati per anar a la biblioteca a avançar feina, a vegades, no poder quedar amb els amics el cap de setmana per poder estudiar... Però al final, és cert que no ho veig tant com un sacrifici sinó com un camí, diferent del dels meus amics, que jo he escollit per poder fer allò que m'omple i em fa feliç.

Podem dir que el que m'ha ajudat a poder-ho fer tot, ha estat tenir les coses clares, ser organitzada, i saber que el que volia era nedar per sobre de tot.

Quins han estat els millors moments?

N'hi ha hagut molts de bons moments, més que de dolents. Però si haig de quedar-me amb alguns, em quedo amb els que he compartit amb l'equip. Un dels millors moments, que encara recordo amb molta emoció, va ser quan les meves companyes i jo vam fer la nostra primera medalla de relleus en un campionat d'Espanya. Per nosaltres era impensable, tanmateix quan nedes per l'equip, i no tant per tu mateix, dones de tu el millor i això va ser el que ens va portar a quedar 3es d'Espanya.

Tot i això, considero que els millors moments han estat totes les Copes d'Espanya de Clubs que he pogut nedar pel meu Club i com, any rere any, hem aconseguit superar-nos com a equip fins a arribar on estem avui dia, lluitant per fer podi a Divisió d'Honor.

A escala individual, em quedo amb el meu primer Campionat d'Espanya, que va ser quan vaig quedar primera d'Espanya en 100 lliures. Per mi va ser una lliçó de superació, la primera de moltes, ja que venia d'estar tot l'estiu anterior enguixada de l'esquena, i just feia un any que m'havien posat un corsé a causa de l'escoliosi que pateixo.

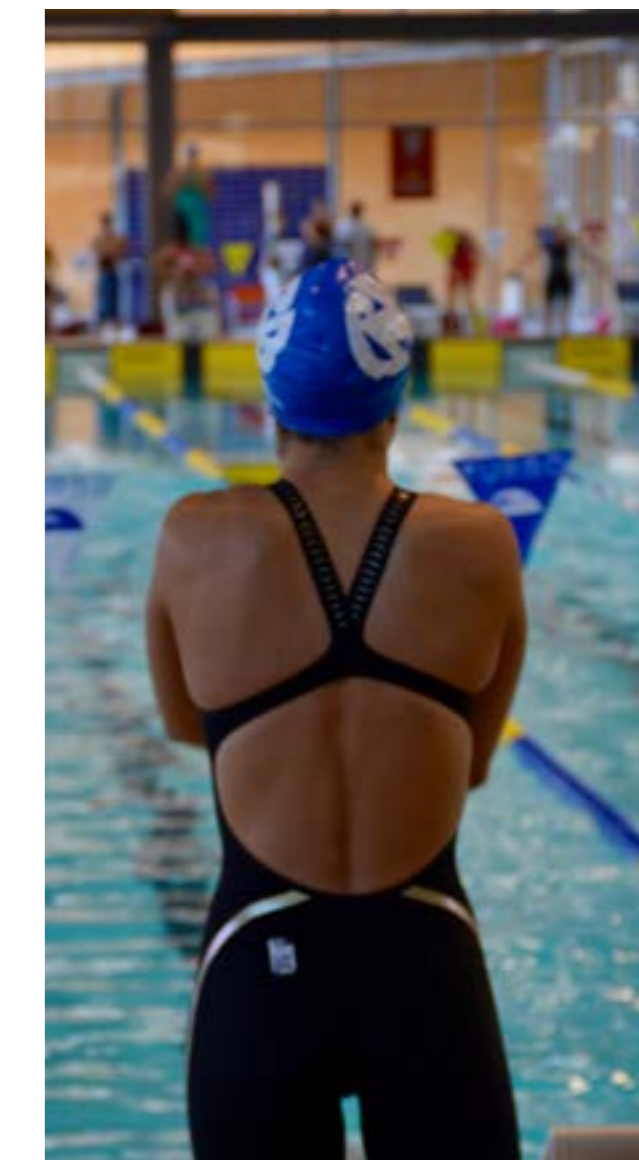
Has passat per alguns moments complicats al llarg de la teva carrera esportiva? Què és el que t'ha ajudat a tirar endavant i superar-ho?

Com tot esportista, he tingut molts bons moments, però també n'he tingut de dolents. Al llarg de la meva carrera esportiva he passat per moments complicats, tant físics com mentals i he hagut de superar molts reptes. Amb 10 anys em van enguixar l'esquena tot un estiu i em van posar un corsé de plàstic que només em podia treure per nedar. Amb 14 anys, em van operar d'una hèrnia umbilical i, actualment, tinc una hèrnia discal cervical. El que sempre m'ha ajudat a tirar endavant ha estat la il·lusió que tinc per nedar, competir i superar-me.



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

Si et sóc sincera, la meua família ha jugat un dels papers més importants. Han sigut un suport per a mi en tot moment. Tant els meus pares com el meu germà han fet que compaginar estudis i natació sigui més fàcil. M'han ajudat més del compte en la gestió del dia a dia, perquè entenen que pateixo un desgast físic molt gran. Sempre s'han adaptat als meus horaris, m'han acompanyat a totes les competicions i, el que és més rellevant per a mi, sempre que han pogut han vingut a animar-me. Tirar-me a nedar sabent que estaven allà animant-me encara em donava més forces i ganes de competir. En aquest sentit, sempre m'he sentit acompanyada. La meua família ha estat un gran suport emocional; amb ells he compartit tant el patiment com els bons moments. Sempre m'he sentit escoltada i ajudada. Ells m'han animat a seguir fins i tot quan jo no volia perquè saben, que en el fons, la natació m'omple i em fa feliç. Els estic molt agraïda perquè, en part, avui dia continuo nedant gràcies a ells.





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

No sé si és divertida, estressant o una mica de les dues coses a la vegada, però ha sigut la primera que m'ha passat pel cap. Va passar, no fa molt, a l'etapa de Barcelona del Trofeu Internacional Mare Nostrum. Recordo que amb una companya i bona amiga de l'equip, la Mireia Pradell. Ella nedava la primera sèrie pel carril 4 i jo la segona. Al timing posava que davant nostre hi havia 3 sèries de 400 estils. Quina va ser la nostra sorpresa quan, en finalitzar la segona sèrie de 400 estils, vaig veure que hi havia una sèrie preparada amb el carril 4 buit. En aquell moment recordo fer un crit a la Mireia per avisar-la i vam sortir les dues amb un coet al cul, posant-nos el casquet i les ulleres pel camí. Finalment, vam poder arribar i nedar, però recordo estar al bloc de sortida preparada per saltar tremolant pels nervis que havia passat. Avui dia encara ho recordem de tant en tant i ens fem un fart de riure.

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

Vull que la natació formi part de mi tota la vida, i encara que sé que sempre continuaré

nedant, també sé que no podré seguir en el món de la competició per sempre. Tot i això, crec que encara puc donar més de mi i continuar aprenent d'aquest esport.

Actualment, pateixo una lesió i m'està costant recuperar-me. La veritat és que aquesta lesió m'ha fet viure la natació d'una manera diferent. Jo sempre he sigut una persona molt competitiva, i he sentit molta impotència de no poder donar el millor de mi, però, tot i això, he pogut veure que també es pot continuar gaudint de la natació. He decidit no estar tan enfocada en baixar marques sinó en escoltar el meu cos i treballar segons el que necessita en cada precís moment. I són aquestes ganes de veure on puc arribar amb aquesta nova manera de veure la natació les que em fan seguir.

Quins aprenentatges creus que l'esport t'ha inculcat?

L'esport m'ha aportat moltes coses bones, m'ha ensenyat que no tot sempre anirà bé i a no rendir-me quan això passa, m'ha ensenyat a superar-me, a millorar la meua capacitat d'esforç, de constància, disciplina i perseverança i, sobretot, m'ha fet ser més solidària i humil, i tot això ho he pogut aplicar a tots els àmbits de la meua vida.

Actualment, quins estudis i feina estàs cursant? Com ho compagines?

Ara, estic cursant el Grau d'Enginyeria Matemàtica en Ciència de Dades a la Universitat Pompeu Fabra i, simultàniament, estic treballant a MC MUTUAL a mitja jornada com a Tècnica d'Operacions. Tant la carrera universitària com la feina són en horari de matí, i per això a la gran majoria de classes no hi puc assistir presencialment. He tingut la sort que, a causa de la situació que ens trobem amb la COVID, molts professors/es graven les classes per aquells alumnes que no poden anar a classe. D'aquesta manera puc veure les classes quan a mi em vagi millor. En aquest sentit, també entreno cada tarda dues hores i també alguns matins abans d'anar a treballar.

A l'hora de compaginar-ho tot, tinc clar que treballar i els estudis són prioritaris, però intento organitzar-me per poder entrenar a més de treballar i estudiar. Normalment, treballo de 8h a 12.30h i entreno de 14.30h a 17.30h. Les hores lliures que em queden les aprofito per posar-me al dia de les classes i avançar feina.

Quin Consell els hi donaries als nostres petits i joves esportistes?

Sobretot, que gaudeixin nedant. Que està bé baixar marques, però que no es preocupin ni es bloquegin el dia que no les baixin. Com a nedadors passaran per moltes etapes, algunes de molt bones i d'altres de no tan bones. Tanmateix el que els definirà com a nedadors i nedadores, no serà només lo bons que arribin a ser, o el ràpid que puguin nedar, sinó la seva dedicació, perseverança i paciència, i la manera com superin els problemes que vagin sorgint.

He començat dient que sobretot gaudeixin nedant, però també han de saber que aquest esport requereix un gran esforç, disciplina, capacitat de superació i de ser capaç de formar part d'un equip. Han de practicar una natació "sana" en la que busquin millorar dia a dia, però també s'alegrin dels èxits dels altres.

També els recomano que mai deixin de banda les altres activitats de la seva vida, com els estudis, la

família, els amics i altres interessos. Que amb organització es pot fer tot i, personalment, puc dir-vos que trobar un equilibri entre totes aquestes activitats és la millor garantia de l'èxit en totes les facetes de la vida.

I a les nostres famílies?

Que entenguin el sacrifici que està fent el seu fill/a. Que els hi donin suport, tant en els bons com en els mals dolents. Que els ajudin, sobretot de més petits, a organitzar-se per poder compaginar estudis i natació. Així i tot, sobretot, que no qüestionin mai, per un mal resultat en una competició, si l'esforç que està fent el seu fill/a realment val la pena, perquè per a nosaltres si la val, sinó ben segur que no continuariem nedant.

Si haguessis de descriure en una paraula o adjectiu el que significa l'esport per a tu, quina seria?

Llibertat. Llibertat de ser jo mateixa, de desconnectar del dia a dia, de fer el que m'agrada...



PARLEM?
ORIENTACIOESPORTIVA@CNB.CAT



CLUB NATACIÓ BARCELONA

Passeig Joan de Borbó, 93 · 93 221 46 00 · www.cnb.cat · cnb@cnb.cat