

docu sport

Núm. 25. HIVERN 2011 • PRIMAVERA-ESTIU 2012. Any X

LA REVISTA



La força de l'Omo, de Kike Borràs

FOTO GUANYADORA DEL XIII CONCURS FOTOGRÀFIC

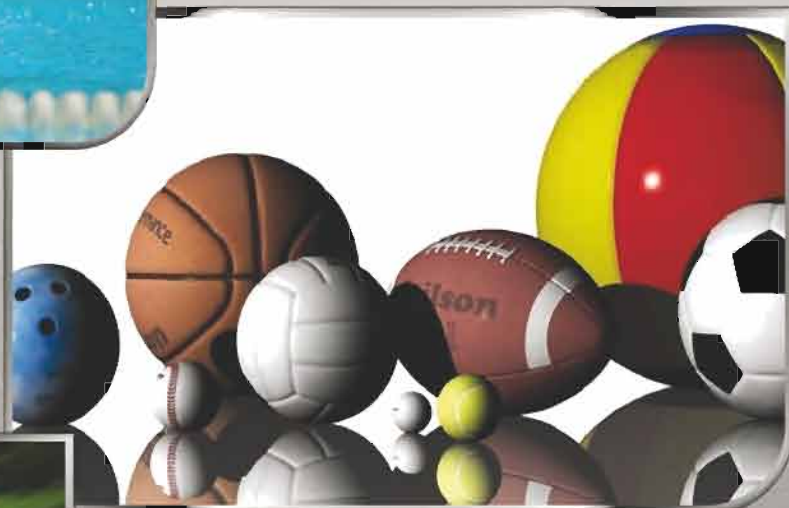
- La nova cobertura de responsabilitat civil del COPLEFC inclou tots els esports
- Els representants territorials de l'Esport ens parlen de Catalunya al detall
- Conèixer el DESA, una formació per salvar vides
- Educació: aprendre a nedar amb una altra manera de fer
- El medi natural, a l'abast amb la marxa nòrdica
- El COPLEFC entra al Tribunal Català de l'Esport

www.coplefc.cat

al servei dels professionals de l'esport!!!



PG
equipamentesportiu.com



*material esportiu - equipament i instal·lacions - roba esportiva
reclams i merchandising esportiu - assessorament tècnic
ajuntaments - consells esportius - campus esportius
curses esportives - clubs i entitats esportives*

*visita el nou web:
www.equipamentesportiu.com*

PG SOLUCIONS ESPORTIVES

POL. IND. CONSTANTÍ

Avda. Europa, 10 nau 8

43121 CONSTANTÍ (Tarragona)

+ IINFO: 902 87 54 43 - info@equipamentesportiu.com



COPLEFC

Col·laborador oficial:

Col·legi de Llicenciats en Educació Física i
Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
de Catalunya

Edita:

COL·LEGI DE LLICENCIATS EN
EDUCACIÓ FÍSICA I CIÈNCIES DE
L'ACTIVITAT FÍSICA
I DE L'ESPORT DE CATALUNYA

Provença, 500-502, entl. porta 4
08025 Barcelona
Tel.: 934 555 607 / Fax: 934 369 113
http://www.coplefc.com
a/e: coplefc@coplefc.com

President del COPLEFC:

Francesc Reig

Junta de Govern

Josep M. Cambra, M. Carmen Ercilla,
Joan Galí, Bernat Gaya, Agustí Larumbe,
Anna Puig, Pere Manuel, Santi Siquier,
Jordi Ticó, Xavier Torredadella.

Gerent:

Alèxia Pérez

Assessoria Jurídica:

Jordi Culleré

Docusport-La Revista

Direcció:

Francesc Reig i Francesc X. Navarro

Consell de Redacció:

Bernat Gaya, Alèxia Pérez, Francesc Reig i
Jordi Ticó

Col·laboradors en aquest número:

M. Abella, G. Arija, J. P. Caballero,
E. Guillamó, M. Moreno, F. X. Navarro,
I. Pellicer, A. Pérez, T. Puig, F. Reig
i C. Vallvé.

Disseny i producció:

Estuditres

Fotomecànica i impressió:

SPRINT COPY, S.L.

ISSN: 1697-6983

D.L.: B-5674-91

Docusport • La Revista és una publicació plural i respecta la llibertat d'expressió dels col·laboradors. L'opinió del COPLEFC queda reflectida en l'editorial. Les opinions dels autors no han de ser compartides necessàriament pel COPLEFC.

Foto de portada:

La força de l'Omo, de Kike Borràs



Núm. 25

HIVERN 2011 • PRIMAVERA-ESTIU 2012

Any X

EDITORIAL	4
La nova cobertura de responsabilitat civil PER FRANCESC REIG	
ENTREVISTA A...	5
Parlen els territoris PER FRANCESC X. NAVARRO	
TESI DOCTORAL	12
Millorar la fatiga crònica gràcies a l'exercici físic PER ELISABET GUILLAMÓ	
A FONTS	13
Preparats per a les contingències PER CRISTIAN VALLVÉ I GEMMA ARIJA	
ACTIVITATS I NOTÍCIES	16
EDUCACIÓ	32
L'educació física emocional PER IRENE PELLICER	
Una història d'aprendre a nedar PER TONI PUIG	
MEDI NATURAL	38
La marxa nòrdica PER MARC MORENO I JORDI PAU CABALLERO	
BIBLIOGRAFIA	40
GESTIÓ	43
El sector del fitness, sempre actiu	
SALUT	46
Tendinopaties: un món per descobrir (I) PER BIOIBÉRICA	





La nova cobertura de responsabilitat civil

No és cap secret que històricament una de les raons fonamentals per col·legiar-se ha estat i és la cobertura que el Col·legi ofereix sobre la possible responsabilitat civil esdevinguda per causes alienes a la voluntat de la pràctica professional. Dit més d'una manera més senzilla: la cobertura davant possibles accidents que es puguin produir malgrat una bona pràctica professional. Els accidents, certament, sempre són imprevisibles i és per això que cal estar-ne prevenint. Especialment tractant-se com es tracta la nostra professió d'una activitat en què factors molt diversos entren en joc: el mateix cos, l'entorn, el material, la competició mateixa...

La seguretat és un principi bàsic que un bon professional de l'activitat física sempre té molt present, però tot i això, resulta imponderable un punt d'incertesa, el qual recomana disposar d'aquesta assegurança de responsabilitat civil.

El Col·legi, com a ens representatiu i aglutinador de la professió, sempre ha tingut aquesta funció d'emparar els col·legiats, i la continuarà tenint, perquè li és una tasca inherent, ineludible. Però val a dir que en el marc de l'Estat espanyol, i amb una bona intenció mútua, es delegava aquesta important qüestió al Consejo General de Colegios, per poder disposar d'una pòlissa més àmplia. Cal constatar que això era possible perquè compartíem una mateixa legislació respecte d'aquesta qüestió. Com també –fins al mes d'octubre passat–, havíem de constatar l'existència d'un cert buit que no hi havia manera de resoldre: la referent als esports “merament perillosos”, veritable el taló d'Aquilles en aquesta obligació col·legial, perquè amb la pòlissa no quedaven coberts i calia una segona assegurança.

Però el panorama va canviar radicalment a partir de l'existència de la normativa específica catalana, és a dir, la regulació de les professions de l'esport a Catalunya, mitjançant la Llei 3/2008, en què Catalunya es desmarca de la normativa estatal i per imperatiu legal les professions que regula han de disposar, per ser exercides, de cobertura de responsabilitat civil.

Aquest fet obligatori, juntament amb el buit dels esports “merament perillosos” que hem esmentat, finalment (amb tot un procés que aquí podem detallar-nos de relatar) s'ha resolt amb la decisió del COPLEFC de gestionar d'una ma-

nera independent una pòlissa de responsabilitat civil que finalment s'ajusta plenament a la nostra legalitat específica vigent i, alhora, dóna cobertura a totes, sense excepció, les pràctiques físiques i esportives.

És, sens dubte, una molt bona notícia. És, sens dubte, un servei que des del Col·legi no podem deixar de divulgar als quatre vents i fer-ho amb veu ben alta.

FRANCESC REIG
president

docu sport
Núm. 25. HIVERN 2011 • PRIMAVERA-ESTIU 2012. Any X
LA REVISTA

La nova cobertura de responsabilitat civil del COPLEFC inclou tots els esports

El medi natural, a l'altitud amb la marca mòrta

El COPLEFC entra al Triànim Català de l'Esport

Contra el DESA, una formació per salvar vides

El seu representant territorial de l'Esport ens parla de Catalunya al detall

Esforcis aprendre a veure amb una altra manera de fer

www.coplefc.cat

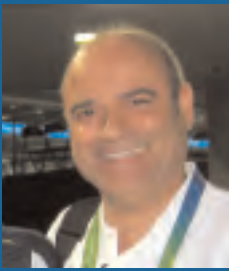
Parlen els territoris

Amb la voluntat de tenir una visió sobre l'activitat física i l'esport més propera als territoris del nostre país, ens acostem als diversos representants territorials de l'Esport de la Generalitat, entre els quals figuren tres companys col·legiats.

FRANCESC X. NAVARRO

SANTI SIQUIER

Representant territorial de l'Esport a Barcelona



Col·legiat 4339

El pas del anys ha fet que Barcelona i les comarques properes concentrin un alt percentatge de població i de densitat demogràfica. De manera consegüent, les administracions públiques es veuen obligades a atendre les seves necessitats i els seus drets relacionats amb els serveis públics que els pertoca i que el PIEC identifica com a equipsaments de xarxa bàsica (sales, pavellons, pistes poliesportives, camps, piscines cobertes, pistes d'atletisme). A Catalunya el 45% d'equipaments esportius són públics. El CEEC (Cens d'equipaments esportius de Catalunya) que promou el Servei d'Equipaments Esportius del Consell Català de l'Esport, preveu i classifica tipològicament el màxim d'aquestes instal·lacions i àrees d'activitat esportiva, tot determinant si pertanyen a la xarxa bàsica, complementària, nacional,

àrees d'activitat i espais singulars. (El Barcelonès concentra 5.555 instal·lacions esportives, el Baix Llobregat 3.707, el Vallès Occidental 2.962, el Maresme 2.770, el Vallès Oriental 1.769, etc.). Alhora, cada territori –segons els darrers estudis de localització 2008 del PIEC– presenta els corresponents dèficits d'instal·lacions de xarxa bàsica que vetllem per què es redueixi, d'acord també amb les prioritats del moment i els interessos de cada municipi, que reflecteixen en el seu Mapa d'instal·lacions esportives del municipi (MIEM).

També dels 12.000 clubs esportius i associacions censats a Catalunya al Registre d'entitats esportives del Consell Català de l'Esport, dels quals s'estima que 8.000 estan actius, estan força concentrats en aquest territori, i consegüentment les llicències esportives (600.000 relacionades amb les 69 federacions catalanes esportives i els practicants lliures d'activitat física i esportiva), i els professionals, comerços i la indústria de l'esport.

Quins són els objectius bàsics i els projectes principals que esteu duent a terme al vostre territori?

- Implementar tots els programes i les actuacions que la Secretaria General de l'Esport promou fruit del programa electoral del Govern actual, relacionats amb l'esport escolar, valors, ètica, família; l'esport universitari; l'esport federat, l'alt rendiment esportiu, Londres 2012; l'esport i la salut, hàbits saludables, campanyes, la prevenció; l'esport i l'ocupació, la indústria i comerç, els professionals de l'esport; els equipaments esportius, la sostenibilitat, optimització de l'ús; la igualtat d'oportunitats i les bones pràctiques en l'accés a la pràctica d'activitat física i esport; la projecció internacional de l'esport català; l'associacionisme esportiu, clubs; i la cohesió i inclusió social, llengua, solidaritat en relació amb l'esport.

cionats amb l'esport escolar, valors, ètica, família; l'esport universitari; l'esport federat, l'alt rendiment esportiu, Londres 2012; l'esport i la salut, hàbits saludables, campanyes, la prevenció; l'esport i l'ocupació, la indústria i comerç, els professionals de l'esport; els equipaments esportius, la sostenibilitat, optimització de l'ús; la igualtat d'oportunitats i les bones pràctiques en l'accés a la pràctica d'activitat física i esport; la projecció internacional de l'esport català; l'associacionisme esportiu, clubs; i la cohesió i inclusió social, llengua, solidaritat en relació amb l'esport.

- Promoure la Casa de l'Esport a Badalona, av. Guipúscoa, 23-25 de Barcelona com a punt de referència de l'esport federat (22 federacions esportives catalanes i associacions esportives).
- Posar també a disposició de les entitats esportives del districte/barri les instal·lacions de Magòria i del Camp de l'Energia (antiga SEA T), i les de Sant Andreu.
- Col·laborar i promoure amb els equips directius propis l'activitat i serveis que es generen i s'oferten des del Canal Olímpic de Catalunya, Museu Dr. Melcior Colet, Passatge Permanyer de Barcelona, el Circuit de Catalunya i el CAR de Sant Cugat.
- Donar suport, assessorar, orientar tant els ajuntaments com els clubs/associacions esportives en el seu dia a dia i en el que pot ser el seu futur.
- Sensibilitzar i informar la població en general, i els practicants d'esport i d'activitat física, de les bondats com-

SANTI SIQUIER

“El moviment associatiu esportiu no s'atura i la seva activitat tampoc, encara que es disposi de menys recursos. [...] Ho veiem cada cap de setmana amb l'activitat i els esdeveniments que el sector desplega arreu”

porta, que cal fer -ho per què és necessari, i cal fer -ho bé, sense córrer riscos i en condicions.

- Fer costat i ser presents allí on se'ns requereix per fer costat a tots els agents del sector, i sobretot en els esdeveniments i actes organitzats per les entitats esportives del país.

El missatge del Govern és “fer més amb menys”. Com ho traslladeu a la pràctica?

El missatge és clar. La cosa és ara més difícil per a tothom. Cal, doncs, destinar més estona a pensar, idear, per produir atenció, suport i serveis adequats al moment, és a dir, amb menys capacitat pressupostària que en qualsevol exercici anterior. S'imposa, doncs, la realitat econòmica del moment que provoca que el Govern de manera lògica prioritzi altres necessitats socials.

El moviment associatiu esportiu no s'atura i la seva activitat tampoc, encara que es disposi de menys recursos. Ningú que no ha estat per sobre de les seves possibilitats no s'atura, i si el sector privat no lucratiu ho fa, nosaltres tampoc ens podem aturar. Ho veiem cada cap de setmana amb l'activitat i els esdeveniments que el sector desplega arreu de Catalunya i que dels municipis també reben suport.

Des del sector públic tenim el repte de cercar altres eines i maneres de procedir a fi de poder atendre les necessitats socials esportives i sobretot les de l'associacionisme esportiu. Cal pensar més per fer com a mínim el mateix i això passa per focalitzar les possibles oportunitats ja sigui al comerç, la indústria i les empreses del sector (innovar, repensar-se, redissenyar la producció de serveis, la manera d'oferir-los i de finançar-los, explorar formes de finançament més concertades i consorciades tant en la construcció o remodelació i posterior explotació i gestió d'equipaments esportius, la millora en els processos de gestió de les entitats, l'Administració. Cal ara cercar sinergies i complicitat amb la resta d'agents amb qui podem tenir interessos en comú i alhora facilitar també l'accés a l'Administració.

Què ocupa més dedicació del vostre temps com a representant territorial?

Sens dubte, ésser present al territori al costat de les entitats, els seus esdeveniments, les seves activitats, els seus esportistes i practicants d'activitat física i esportiva. Ens ho demanen, i hi anem. Però també per fer el seguiment *in situ* dels programes i les actuacions que promovem o que hi donem suport des de la Secretaria General de l'Esport. També dedico el temps necessari a rebre i escoltar les problemàtiques que se'ns traslladen. Poc despatx, el necessari per coordinar l'activitat administrativa i tècnica i per acomplir les funcions i tasques derivades del càrrec.

Quin tipus de coordinació existeix entre els territoris?

Cada representant territorial de l'Esport té adscrit el territori competencial format per les comarques que el configuren. La meua responsabilitat es centra a les comarques de Barcelona i de la Catalunya Central, on mantinc una relació directa amb els municipis i comarques, que em tenen a la seva disposició, i amb totes les entitats esportives i associacions del territori. Les telecomunicacions ens permeten i faciliten aquesta proximitat i agilitat.

D'altra banda, i per analitzar i fer un seguiment correcte de tot el que volem promoure, tenim pautaades trobades periòdiques entre els diferents representants territorials, amb el secretari general de l'Esport, amb el Consell Català de l'Esport, amb el delegat del Govern de la Generalitat al territori (en el meu cas són dos: Barcelona i Catalunya Central). Em per toca també presidir i coordinar l'activitat i les necessitats bàsiques de la Comunitat de Propietaris de la Casa de l'Esport al carrer Guipúscoa de Barcelona.

El darrer nivell de coordinació passa per formar part dels comitès organitzadors, executius, i tècnics, si s'escau, en tots els programes, actuacions i esdeveniments en què som presents, on a més dels periòdics vinculats amb els coneguts programes cíclics anuals, hi ha els específics del moment (actual-

ment... Comitè Organitzador del Mundial Júnior d'Atletisme 2012 a BCN, i el Comitè Organitzador del Mundial de Natació BCN 2013).

El fet de ser llicenciat en CAFE i, si és el vostre cas, col·legiat del COPLEFC, quin valor afegit creieu que us aporta en el càrrec?

Tota carrera i formació et dona molt coneixement, però sovint massa poca experiència. Cal estar preparat per afrontar les problemàtiques del sector i ser-ne coneixedor. El valor afegit d'un professional és la formació continuada que va realitzant i l'experiència que s'acumula pel camí. L'èxit passa per transferir aquest coneixement a l'experiència acumulada.

Estar col·legiat en una corporació, en aquest cas el COPLEFC, crec que no suposa cap valor afegit per a l'Administració de la Generalitat que ens té contractats i on alguns vam oposar ja fa anys. Vist des de fora, estar col·legiat ha d'ésser una garantia davant tot tipus d'usuari i empresa contractant en el supòsit d'exercir de manera autònoma la nostra professió al marge de la gestió pública i dins el mercat lliure del sector privat de l'esport.

D'altra banda, la darrera Llei reguladora de les professions de l'esport de 2008 proposada per ERC no va voler incloure els gestors públics que ocupen llocs a diferents corporacions locals i òrgans autònoms que en depenen, ni tampoc lògicament l'obligatorietat d'estar col·legiats. Per tant, en el meu cas particular estic col·legiat per una qüestió solidària i corporativista, per vetllar pels interessos i la millora constant de la nostra professió i dels professionals que hi treballen, de tots, no només d'uns quants.

Quin és el repte esportiu a la vostra demarcació en aquesta legislatura que acabarà el 2015?

- Haver estat útil i ésser millor coneixedor del territori i de les seves entitats quan deixi aquest càrrec.
- Dotar d'eines i més autonomia per fer menys dependents de l'Administració l'associacionisme esportiu, prioritant

els suports que s'avinguin al full de ruta del Govern per a un futur esportiu sostenible.

- Intentar assolir el màxim nombre d'objectius programàtics previstos en aquesta legislatura.

Ah, per cert, davant els incrèduls i en època de retallades, com argumenteu que són necessàries les representacions territorials?

És necessari tot allò que sigui apropiat a l'Administració al territori, a les entitats i a la ciutadania, descentralitzar -ne certes competències i processos de gestió. I això no pressuposa necessàriament més pressupost. En aquest sentit, la tendència de les administracions modernes i la mateixa Generalitat mitjançant una part de la Llei omnibus permetrà moure persones i variar-ne les seves funcions quan sigui convenient i necessari.

Quin considereu que és l'element emblemàtic de la vostra demarcació?

Emblemàtic..., la Casa de l'Esport; gairebé un terç de les federacions esportives catalanes hi conviuen. El CAR de Sant Cugat, per descomptat, és actualment un centre de referència mundial, i també ho és el Circuit de Catalunya. La projecció internacional que ens donen és molt notòria. I en el terreny privat esportiu no lucratiu tenim sortosament força clubs catalans centenaris, referents mundials que tots tenim en ment i que han aportat molt a l'esport català.

Com veieu el futur del país, quant a activitat física i esport?

Estem en un molt bon moment, gràcies a la suma d'esforços en una mateixa direcció dels diversos equips i governs que han dirigit l'esport a Catalunya. S'ha girat el mitjà. La població ha pres consciència dels beneficis i de la necessitat d'aquest hàbit i està mobilitzada, ja sigui vinculada a una associació o clubs esportius de manera dirigida o organitzada, ja sigui com a lliure practicants. Més de la meitat de la població resident a Catalunya diu fer activitat física i

esport d'una manera moderada. Ara toca, doncs, fer-nos més pesats en el "com" fer aquesta activitat d'una manera pautada, segura, saludable i sostenible, per què sigui profitosa i no perjudicial. I també cal promoure més activitat física i esport, que justament és el que es pretén amb el Dia Mundial de l'Activitat Física i Esport (setmana del 6 al 15 d'abril) i conscienciar també la població obesa infantil i la població sedentària en general de les bondats de l'esport.

D'altra banda, l'esport federat català també té molt bona salut i un nivell de projecció internacional envejable, fruit de disposar de molt bons tècnics professionals i de dirigents exemplars.

JOSEP PUJOLS

Representant territorial de l'Esport a Girona



Col·legiat 5304

A les comarques gironines hi ha un total de 1.895 entitats inscrites al Registre d'esports (17% Alt Empordà, 19% Baix Empordà, 21% Selva, 8% Garrotxa, 21% Gironès, 5% Pla de l'Estany, 3% Cerdanya i 6% Ripollès). Aquestes 1.895 entitats practiquen 132 modalitats, amb més de 200 disciplines esportives.

Pel que fa a instal·lacions, n'hi ha més de 6.000 a les nostres comarques (26% Baix Empordà, 18% Alt Empordà, 20% Selva, 6% Ripollès, 4% Pla de l'Estany, 13% Gironès, 6% Garrotxa i 7% Cerdanya).

Els clubs amb més socis del nostre territori són: GEIEG, amb més de 17.000 socis, i el Club Natació Banyoles i el Club Natació Olot, ambdós amb més de 10.000 socis.

Pel que fa a les instal·lacions més emblemàtiques, tenim el pavelló de

Fontajau de Girona, la Ciutat de l'Esport de Blanes (un gran complex esportiu); com a espais naturals tenim l'Estany de Banyoles, considerat un dels millors llocs per a la pràctica del rem del món. Els paratges de la Costa Brava, reconeguda arreu del món per la qualitat i quantitat de proves de vela i windsurf. I al Pirineu, La Molina, per l'experiència organitzativa de gran nombre d'esdeveniments d'esports d'hivern.

Quins són els objectius bàsics i els projectes principals que esteu duent a terme al vostre territori?

- Estem treballant per millorar la qualitat i consolidar el programa del Pla català de l'esport a l'escola a les comarques gironines. Alhora, vetllar i fer un seguiment del bon desenvolupament dels Jocs Esportius Escolars de les Comarques Gironines.
- En l'àmbit de la prescripció d'activitat física i salut, estem elaborant sinèrgies de col·laboració amb DIPSALUT (Organisme de la Diputació de Girona), per ampliar i consolidar la implantació al territori de centres de salut i equipaments esportius municipals, per satisfer la demanda actual.
- Estem desenvolupant un projecte de formació amb la col·laboració de la Diputació per oferir diferents activitats de formació adequades a les necessitats del territori (tècnics, regidors d'esports, directius...).
- També l'assessorament i el seguiment de projectes de modificació del PIEC, a través del MIEM (mapes d'instal·lacions esportives municipals).

El missatge del Govern és "fer més amb menys". Com ho traslladeu a la pràctica?

El missatge és buscar el màxim de complicitats per obtenir el millor rendiment, optimitzant recursos i eficàcia en les diverses actuacions esportives que cada any es programen a les nostres comarques. En aquest sentit, establir línies de comunicació amb els diversos organismes públics: ajuntaments, consells comarcals i Diputació és importantíssim.

JOSEP PUJOLS

“La gent del nostre país s’ha caracteritzat, des de sempre, pel seu treball constant i tenaç envers l’esport, així com per les seves ànsies de superació”

Què ocupa més dedicació del vostre temps com a representant territorial?

Les reunions amb els ajuntaments, clubs i consells esportius, conjuntament amb les funcions de representació de la Secretaria General de l’Esport en els diversos esdeveniments esportius del territori.

Quin tipus de coordinació existeix entre els territoris?

La bona relació que hi ha amb els diversos representants fa que la comunicació sigui molt fluida. Aquesta bona comunicació, que es realitza periòdicament, permet intercanviar les diverses experiències de cada territori per poder reflexionar de com millorar les nostres relacions i actuacions a les nostres comarques.

El fet de ser llicenciat en CAFE i, si és el vostre cas, col·legiat del COPLEFC, quin valor afegit creieu que us aporta en el càrrec?

Crec que la nostra formació tècnica, ens permet disposar d’un valor afegit en les nostres actuacions. La comunicació és molt més fluida i al mateix temps ens permet opinar i argumentar amb coneixement de causa en les nostres intervencions.

Quin és el repte esportiu a la vostra demarcació en aquesta legislatura que acabarà el 2015?

Els reptes més importants són garantir i incrementar la pràctica de l’activitat física i esportiva en la població gironina (esport federat, escolar, de lleure, d’adults...). Així com mantenir la qualitat de l’organització del gran nombre d’esdeveniments internacionals que es fan a les nostres comarques.

Ah, per cert, davant els incrèduls i en època de retallades, com argumenteu que són necessàries les representacions territorials?

La presència de les territorials són importantíssimes per fer sentir la veu del territori al Consell Català de l’Esport. Les territorials permeten fer un seguiment real de les activitats que duen a terme les entitats i traslladar les seves inquietuds al Consell Català de l’Esport.

Quin consider eu que és l’element emblemàtic de la vostra demarcació?

El nostre element més emblemàtic és la bona xarxa de clubs que tenim. I això es tradueix en resultats, tant a nivell individual, amb campions en: taekwondo, curses de muntanya, BTT, piragüisme, atletisme, motociclisme, halterofília, natació, salvament i socorisme, rem..., com en el bon nivell dels equips: l’hoquei sobre patins i sobre gel, patinatge artístic, el futbol, el bàsquet, el rugbi... I això vol dir que des dels clubs es fa molt bona feina, optimitzant al màxim els recursos per aconseguir els millors resultats.

Pròpiament des de la Representació Territorial, cal destacar l’organització de 32 edicions de l’acte de lliurament de les Medalles de l’Esport Gironí; és un acte de reconeixement a les persones que han dedicat gran part de la seva vida a l’esport, des dels diversos vessants: dirigents, practicants, col·laboradors, etc.

Com veieu el futur del país, quant a activitat física i esport?

Esperançador, perquè la gent del nostre país s’ha caracteritzat, des de sempre, pel seu treball constant i tenaç envers l’esport, així com per les seves ànsies de superació, tal com ho hem demostrat en el passat, obtenint bons resultats en tots els àmbits, de participació i d’èxits.

JOAQUIM PERISÉ

Representant territorial de l’Esport a Lleida



Col·legiat 7742

A Lleida tenim un àmbit territorial molt gran, dispers i sobretot amb diferències destacades. Tot i que tenim clubs grans competint en categories d’àmbit nacional, la majoria de clubs són mitjans i petits amb molt voluntarisme; unes 1.900 entitats estan registrades a Lleida.

Els esports són molt diversos, però tenim una característica molt diferenciadora d’altres territoris, el Pirineu està molt proper i això fa que proliferin molt els esports a la muntanya.

També tenim un INEFC que ens ajuda a millorar la qualitat tècnica de l’esport a la província.

Quins són els objectius bàsics i els projectes principals que esteu duent a terme al vostre territori?

L’objectiu bàsic és fomentar, divulgar, planificar, coordinar i assessorar els aspectes relacionats amb l’activitat física i l’esport, per tal que tothom tingui el més fàcil i lliure accés a la pràctica esportiva i l’esport. Els projectes principals són el seguiment de l’esport al territori, la planificació, la coordinació i el suport dels programes i les estructures

JOAQUIM PERISÉ

“És molt important conèixer de primera mà l’esforç que fan les nostres entitats esportives per tirar endavant, ja sigui com a organitzadors d’esdeveniments esportius o com a usuaris de la pràctica esportiva”

esportives que donen vida al nostre sistema esportiu de la província (esport escolar, esport federat, esport per tothom, esport i salut...).

El missatge del Govern és “fer més amb menys”. Com ho traslladeu a la pràctica?

La presència al territori en els esdeveniments esportius és una de les activitats bàsiques per a nosaltres. És molt important conèixer de primera mà l'esforç que fan les nostres entitats esportives per tirar endavant, ja sigui com a organitzadors d'esdeveniments esportius o com a usuaris de la pràctica esportiva.

El que també crec que és molt important és conèixer les peculiaritats de l'esport del nostre territori per intentar ser equitatius a l'hora de distribuir els recursos de què disposa l'Administració esportiva de Catalunya.

Què ocupa més dedicació del vostre temps com a representant territorial?

La feina de representació del secretari general de l'Esport al territori ocupa bona part de la nostra feina; la gestió de recursos, la planificació i el control dels programes de la casa i el foment dels valors de l'esport són d'altres de les feines que tenim a la Representació.

Quin tipus de coordinació existeix entre els territoris?

Existeix una bona coordinació; fem reunions de coordinació amb els òrgans directius del CCE, de l'SGE i també entre les representacions territorials. És molt important que tots utilitzem els mateixos criteris a l'hora de valorar les activitats que es fan per tot Catalunya.

El fet de ser llicenciat en CAFE i, si és el vostre cas, col·legiat del COPLEFC, quin valor afegit creieu que us aporta en el càrrec?

Sempre es valora molt més quan dones la teva opinió sobre aspectes dels quals tu estàs format i ets coneixedor; la formació, l'experiència i la coneixença de l'Administració són aspectes bàsics en la nostra feina.

Quin és el repte esportiu a la vostra demarcació en aquesta legislatura que acabarà el 2015?

El repte és poder arribar a tots aquells que veritablement necessiten la nostra ajuda per tirar endavant l'esport, intentar aconseguir que la gent faci esport i activitat física des dels més petits als més grans, però sobretot que cadascú faci la pràctica esportiva i l'esport adequat a la seva edat.

Ah, per cert, davant els incrèduls i en època de retallades, com argumenteu que són necessàries les representacions territorials?

Les representacions intentem fer una feina bàsica, mantenir l'equilibri territorial en l'esport. L'esport català canvia molt en funció del lloc i la tipologia d'entitat que el realitza i el lloc on es fa. La nostra feina és plasmar aquesta tipologia d'esport i fer-la present als òrgans directius de la política esportiva.

Descentralitzar, simplificar i agilitzar l'Administració esportiva de Catalunya és una feina que hem d'anar fent; d'aquesta manera fem que tots els agents de l'esport es sentin més implicats en el nostre esport.

Quin consider eu que és l'element emblemàtic de la vostra demarcació?

Sense deixar de banda i sense discriminar cap esport, l'esport al medi natural és un element emblemàtic de la meva demarcació: esport d'hivern, piragüisme, excursionisme són trets característics del nostre esport a Lleida.

Com veieu el futur del país, quant a activitat física i esport?

Crec sincerament que l'esport de Catalunya està un pas per davant de la resta de comunitats autònomes, per això crec que és fonamental mantenir i facilitar les estructures esportives que treballen en el món de l'esport. Difondeu l'esport i l'activitat física, l'esport escolar, l'esport federat i l'alt nivell, l'esport per a tothom i l'esport i la salut.

GEMMA SOLER

Representant territorial de l'Esport a Tarragona



A la Delegació Territorial de Tarragona tenim un total de 1.073 clubs, 160 associacions esportives escolars i 38 federacions esportives amb seu al territori. És un territori molt ric esportivament, des de l'àmbit escolar fins al federat. Les capitals de comarca i nuclis de població grans són les que tenen més bones instal·lacions. No tenim cap centre de tecnificació.

Quins són els objectius bàsics i els projectes principals que esteu duent a terme al vostre territori?

- Seguir les línies d'actuació que marca l'SGE.
- Afavorir la pràctica d'esport a nivell extraescolar gràcies al programa de l'SGE: Pla català de l'esport a l'escola.
- Ubicar en un nou espai totes les delegacions territorials de les federacions esportives. Crear nous vincles amb les delegacions territorials.
- Ajudar i col·laborar amb la dinàmica dels consells esportius. Vetllar i fer un bon seguiment dels Jocs Esportius Escolars.

GEMMA SOLER

“[Cal] Fer la feina molt ben feta, [.. ser] una institució gestora de la realitat. Vull fer un exercici de proximitat, que la gent ho pugui sentir així. Vull que la Representació Territorial sigui un nucli d'ebullició de l'impuls esportiu de les comarques”

- Iniciar un línia de jornades formatives dirigida a tot el col·lectiu vinculat al món de l'esport.
- Col·laborar amb el Departament de Salut per tal d'afavorir una pràctica esportiva saludable tant en el món escolar com en el federat.

El missatge del Govern és "fer més amb menys". Com ho traslladeu a la pràctica?

En el mateix dia a dia. Aprofitant els recursos que tenim. No allargant més el braç que la màniga. Creant sinergies amb altres institucions: ajuntaments, universitat, patronats...

Trobar solucions sense necessitat de recursos econòmics. Les bones solucions d'uns, donar-les a conèixer a uns altres.

Què ocupa més dedicació del vostre temps com a representant territorial?

Tot el que fa referència a la gestió d'entitats (clubs i federacions) i a l'esport escolar.

Estar al dia de la situació política i econòmica. Visites a clubs i entitats esportives de les 6 comarques per conèixer la seva situació actual. Visites a municipis per conèixer la seva realitat esportiva. Els caps de setmana els dedico a conèixer la riquesa esportiva del territori i al lliurament de premis d'algunes de les competicions que s'hi fan.

Quin tipus de coordinació existeix entre els territoris?

La coordinació que existeix és total. Ens reunim periòdicament amb el secretari general i tot el seu equip; i quan convé ho fem per correu electrònic o telèfon. Aquesta bona sintonia facilita la nostra feina i ens ajuda en les actuacions que fem al territori.

El fet de ser llicenciat en CAFE i, si és el vostre cas, col·legiat del COPLEFC, quin valor afegit creieu que us aporta en el càrrec?

No sóc llicenciada en CAFE, però he estat professora d'EF a primària, secundària i ara tenia la plaça a cicles formatius. No puc contestar dir efectiva-

ment la prou, però considero que els professors d'EF que venim de primària hauríem de poder estar col·legiats de la mateixa manera que els llicenciats en INEF. Ja que s'ha donat el cas que els llicenciats han tingut l'opció a accedir a primària i els de primària ho hem fet a secundària.

Quin és el repte esportiu a la vostra demarcació en aquesta legislatura que acabarà el 2015?

Fer la feina molt ben feta. Evitar ser una institució burocràtica, sinó una institució gestora de la realitat. Vull fer un exercici de proximitat, que la gent ho pugui sentir així. Vull que la Representació Territorial sigui un nucli d'ebullició de l'impuls esportiu de les comarques. Hem de ser uns facilitadors del servei, hem d'estar al costat de tota la gent que fa esport i ens demana la nostra ajuda.

Ajudar i col·laborar en l'organització dels Jocs del Mediterrani 2017.

Ah, per cert, davant els incrèduls i en època de retallades, com argumenteu que són necessàries les representacions territorials?

Són molt necessàries per donar suport a totes les entitats esportives del territori. Evitem fer el desplaçament de totes aquestes a Barcelona per a qualsevol problema.

El territori català és molt gran i ric esportivament, la nostra feina és la de conèixer el nostre territori i representar-lo al Consell Català de l'Esport.

Quin considero eu que és l'element emblemàtic de la vostra demarcació?

Tenim uns clubs grans que potencien o donen aixopluc a seccions amb molt d'èxit, sovint modalitats que són minoritàries, com el patinatge, triatló, salvament i socorrisme... D'altra banda, també gaudim d'un associacionisme esportiu gran, amb un gran nombre de clubs petits repartits especialment al llarg de tot el litoral tarragoní que promouen la pràctica esportiva en una gran varietat de modalitats.

Com veieu el futur del país, quant a activitat física i esport?

Molt bé. Perquè la gent cada cop està prenent més consciència de la importància de la pràctica esportiva. Hi ha molts clubs i federacions que abasten l'esport des de diferents àmbits (federat, lúdic, familiar), i això està molt bé. Tothom té opció de fer esport. A més a més de les millors físiques i psíquiques que s'obtenen.

CINTA ESPUNY

Representant territorial de l'Esport a les Terres de l'Ebre



El nostre territori és ric, quant a nombre de clubs i entitats esportives, tenim 500 clubs en actiu i uns 600 registrats a les Terres de l'Ebre (TE). La recent obertura de la residència d'esportistes donarà un impuls al territori i a l'esport federat. Hi ha representació de quasi totes les disciplines. A més, disposem de d'un alt nombre de participació en diferents circuits i curses, com són el *running series*, circuit de curses de muntanya, Xallenger BTT, lliga de mulettes...

Quins són els objectius bàsics i els projectes principals que esteu duent a terme al vostre territori?

- Promoure l'esport base. Dinamitzar els esports minoritaris, arrelats al territori, aquells que tenen una manca de base important i aquells que considerem que poden ser sostenibles amb un alt component formatiu.
- Dinamitzar l'activitat física i esportiva per a tothom.
- Treballar conjuntament i sumar esforços amb tots els agents del territori: ser veus territorials d'Ensenyament, de Salut, consells esportius,

ajuntaments, coordinadors/es del Pla català de l'esport a l'escola, ajudants del Pla, Institut Català de la Dona, Joventut...

El missatge del Govern és “fer més amb menys”. Com ho traslladeu a la pràctica?

Aprofitant i rendibilitzant els recursos del territori i de les diferents administracions. Prioritzant actuacions, impulsant el voluntariat i la col·laboració.

Què ocupa més dedicació del vostre temps com a representant territorial?

- La representació del secretari general al territori. La coordinació i l'impuls de l'esport a les nostres terres.
- La informació i l'assessorament al ciutadà en les matèries de competència del Consell Català de l'Esport, l'execució dels programes i de les activitats del Consell Català de l'Esport.
- El control i la gestió de les instal·lacions del Consell Català de l'Esport.

Quin tipus de coordinació existeix entre els territoris?

La coordinació i la relació entre els diversos representants és molt bona. Formem un equip cohesionat i amb moltes ganes. Tenim suport de cadascuna de les 4 territorials: Tarragona, Girona, Lleida i Barcelona. Ens traspassem informació, recursos i materials amb normaltat. A més, disposem d'espais de reunions tant respecte de l'SGE com respecte de la nostra Delegació Territorial del Govern.

El fet de ser llicenciat en CAFE i, si és el vostre cas, col·legiat del COPLEFC, quin valor afegit creieu que us aporta en el càrrec?

Estar format és fonamental. La formació en l'àmbit de l'esport i l'activitat física ha evolucionat i la formació continua, així com conèixer l'esport des de les diverses vessants; com a esportista, monitora, entrenadora, membre de juntes, docent en diferents centres educatius, membre de seminaris d'educació física... Crec que sempre és un potencial que ajuda

en la presa de decisions dins la Representació.

Quin és el repte esportiu a la vostra demarcació en aquesta legislatura que acabarà el 2015?

- Incrementar la participació en activitats físiques i esportives dels ebrencs, amb una incidència especial en el col·lectiu de noies i aquells sectors que no practiquen cap tipus d'activitat físicoesportiva.
- Fomentar la pràctica regular d'AF i esportives i l'adquisició d'hàbits saludables que contribueixin a un millor benestar, amb l'objectiu de reduir el sedentarisme i l'obesitat.
- Aprofitar el gran potencial educatiu i formatiu de les activitats físiques i esportives.
- Potenciar la funció integradora i de cohesió social de l'esport escolar. La potenciació dels valors de l'esport, valors com la tolerància, el respecte als altres i de les regles, la confiança en un mateix, l'esforç de superació, l'autocrítica, l'autonomia, la capacitat de decisió, l'autogestió, la cooperació, el treball en equip, entre d'altres.
- Formar i dinamitzar el jovent en els valors ciutadans mitjançant la seva participació activa en la gestió de les associacions esportives escolars.
- Impulsar un model esportiu ebrenc de qualitat que inclogui les vessants educatives, recreatives i competitives i saludables oferint una àmplia varietat d'oferta esportiva, i promocionant els esports característics a les nostres terres.

Ah, per cert, davant els incrèduls i en època de retallades, com argumenteu que són necessàries les representacions territorials?

Ara més que mai, la proximitat al territori és fonamental. És la millor manera de portar la veu del territori al Consell Català de l'Esport i gestionar eficientment l'esport català.

Quin consider eu que és l'element emblemàtic de la vostra demarcació?

Tots els esports relacionats amb el riu Ebre, la natura; som un territori amb

mar, muntanya i riu. La via verda, les diverses travessies pel mar i pel riu. Les marxes i curses, els itineraris en bicicleta, les diverses embarcacions (muletetes, piragües, rem,..) són un referent per poder practicar una àmplia varietat d'esports amb una gran qualitat.

A més, disposem d'instal·lacions esportives destacades, com el centre de ciclisme de Vinallop, el Centre de Tecnificació Esportiva de les TE, amb la seva residència, totes dues inaugurades recentment, la sala d'esgrima, canals de navegació per practicar el rem i la piragua...

Com veieu el futur del país, quant a activitat física i esport?

L'esport està en un alt nivell esportiu. A Catalunya disposem del Pla català de l'esport que fomenta l'activitat física i esportiva de l'alumnat.

Els diferents agents: consells esportius, ajuntaments, centres educatius, les associacions esportives escolars i les seccions esportives escolars, el Departament d'Ensenyament, el Departament de Salut, la Secretaria General de l'Esport, i altres departaments creiem en la importància i el potencial educatiu formatiu de l'esport i la seva incidència per poder disposar d'una població saludable.

CINTA ESPUNY

“Els diferents agents:

consells esportius, ajuntaments, centres educatius, les

associacions esportives escolars i les seccions esportives escolars, el

Departament

d'Ensenyament, el

Departament de Salut, la

Secretaria General de

l'Esport, i altres

departaments creiem en la importància i el potencial

educatiu i formatiu de

l'esport”

Millorar la fatiga crònica gràcies a l'exercici físic

Autora: Elisabet Guillamó Casanoves,
col·legiada 11380

Títol: *Efectes d'un programa de readaptació funcional per a persones afectades per síndrome de fatiga crònica*

Directors: Dr. Joan Ramon Barbany Cairó i
Casimiro Javierre Garcés

Lloc i data de lectura: INEFC-Barcelona, 26/1/2010



La síndrome de la fatiga crònica (SFC) és una patologia d'origen desconegut en què predomina una intensa i inexplicable fatiga, fet que la converteix en una malaltia altament discapacitant. Actualment no té un tractament curatiu, i es treballa per reduir-ne la simptomatologia utilitzant diferents formes de tractament. L'exercici físic queda inclòs entre aquests tractaments de caràcter multidisciplinari. La tesi es proposa l'aplicació d'un programa d'exercici físic amb la intenció, d'una banda, d'assolir la màxima capacitat funcional d'acord amb l'estat clínic de cada pacient mitjançant el treball de diferents qualitats físiques i, d'altra, educar els pacients perquè siguin capaços d'autoaplicar-se un exercici físic apropiat a les seves possibilitats que els permeti mantenir o millorar la seva qualitat de vida.

Es va concebre un programa amb dues fases d'intervenció, de dotze setmanes cadascuna. Una primera fase de caràcter preresencial en la qual els pacients duïen a terme tres sessions d'exercici al laboratori i dues més a casa seva; en aquesta fase es tre-

ballaven diferents habilitats motrius i algunes capacitats perceptuomotrius. Aquest període també va servir d'educació en la pràctica d'exercici físic, ja que en la segona fase d'intervenció van ser els mateixos pacients els que es van aplicar l'exercici. En l'estudi van prendre part 68 pacients afectats per la síndrome de fatiga crònica; tots complien els criteris de diagnòstic del CDC per a SFC, i el diagnòstic havia estat confirmat per dos facultatius especialitzats. Entre aquests pacients, seguint criteris d'accessibilitat, es van establir dos grups: un grup control amb 22 subjectes (19 dones i 3 homes) i un altre grup de 46 pacients als quals es va oferir la possibilitat de prendre part en el programa de readaptació funcional. Finalment van ser 33 pacients (30 dones i 3 homes) de 45,8 anys (27-64).

En relació amb els resultats obtinguts, cal esmentar una adherència del 60,6%. I s'observa una tendència a la millora en relació amb la qualitat de vida, així com en les percepcions en relació amb l'exercici físic. S'han obtingut millores significatives en rela-

ció amb l'equilibri, tant l'estàtic com en la marxa. S'observen també millores significatives en relació amb la força màxima i la força resistència de l'extremitat superior. En relació amb la seva capacitat funcional, en repòs s'observa una disminució en la freqüència respiratòria i la PAS, que sembla indicar una disminució en l'angoixa que en aquests pacients provoca sotmetre's a un esforç. A intensitats màximes milloren d'una manera significativa en relació amb la càrrega aconseguida i mostraven una tendència a la millora en relació amb el consum d'oxigen. A intensitats supramàximes s'observa una tendència a la millora en la càrrega.

Un cop finalitzada l'aplicació d'aquest programa de readaptació funcional i analitzats els resultats obtinguts, creiem que l'exercici físic ofereix als pacients d'SFC una forma de tractament que els permet millorar en la seva capacitat funcional, i petites modificacions en la qualitat de vida, amb un risc molt reduït de patir recaigudes i els efectes negatius que poden anar associats a altres formes de tractament.

Preparats per a les contingències

Dissortadament, els accidents més variats amb afectació respiratòria i pròpiament els problemes cardiovasculars no són un fet aïllat. I quan es produeix una situació crítica, l'actuació ràpida resulta imprescindible. Ha salvat moltes vides. Per això els coneixements en reanimació cardiorespiratòria i en l'ús del desfibril·lador són indispensables. Ens acostem a aquesta realitat des de tres plans: la supervivència viscuda en primera persona, l'expert en formació i el pla del Col·legi per facilitar-la a tots els col·legiats.

Els accidents més inesperats, en el moment i el lloc menys versemblants, ens obliguen a estar alerta sempre. Només una actuació adequada tindrà un resultat feliç. Com el cas que descrivim, explicat per la nostra companya Gemma Arija.

UN DELS MOLTS CASOS DE REANIMACIÓ

GEMMA ARIJA

Col·legiada 8635

"Durant les vacances d'estiu de l'any passat, el 2011, mentre gaudia de la piscina al càmping, de sobte vaig notar una situació de pànic i una multitud de gent a prop del supermercat, alhora que el socorrista sortia corrent cap a la botiga. Jo també vaig decidir anar a veure què hi estava passant, per si podia ajudar.

La situació era concretament que la botiguera no podia respirar. Segons el socorrista estava menjant cotnes de

porc i se n'havia empassat una que li obstruïa la via respiratòria.

Després d'identificar-me com a persona capacitada, vaig decidir aplicar la maniobra de Heimlich. Però no va funcionar... Com a conseqüència de la impossibilitat de respirar, la dona va caure rodona al terra sense consciència.



*Cristian Vallvé, col·legiat 13739

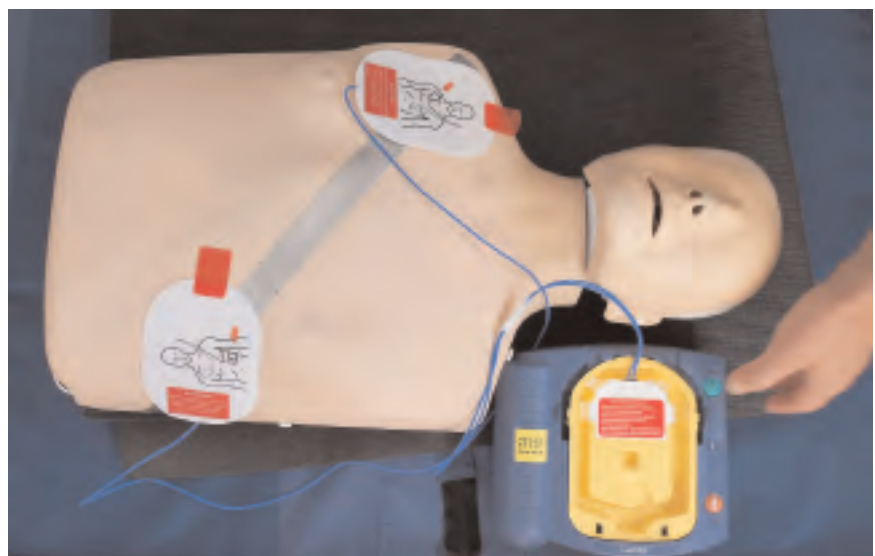
Immediatament, amb l'ajuda d'una altra persona, fins a l'arribada de l'ambulància que alguna altra persona es va encarregar d'avisar, vam passar a aplicar-li la reanimació cardiopulmonar (RCP), a la qual el seu cos va respondre positivament.

Un cop el personal sanitari de l'ambulància es va fer càrrec de la situació, nosaltres la vam deixar a les seves mans i ens van dir que gràcies a la nostra intervenció li havíem salvat la vida".

L'EXPERT

CRISTIAN VALLVÉ*

La mortalitat per malalties cardiovasculars és la primera causa de mort a





Espanya, diàriament moren unes 90 persones, defuncions que serien evitables activant correctament la cadena de supervivència, és a dir, el conjunt d'actes que d'una manera precoç i ordenada aconseguen el màxim de supervivència amb el mínim de seqüeles.

Parlem de DESA i no solament de DEA

Una aturada cardiorrespiratòria és la interrupció brusca, inesperada i potencialment reversible de la funció del cor i de la respiració. Això comporta que el cervell es queda sense subministrament d'oxigen i, per tant, que comença a morir-hi teixit cerebral. Si una persona entra en aquest estat, la mort és imminent. Per tant, necessita intervenció immediata per mitjà de maniobres de reanimació cardiorrespiratòria (RCP).

Segons el doctor Perce Lanau i Fuster, cap de base del SEM de Vilanova i la Geltrú i cap dels serveis mèdics del Comitè Paralímpic Espanyol, "cada minut que ens endarrerim en les maniobres de reanimació, les possibilitats de supervivència disminueixen un 10%, però en canvi, amb una aplicació correcta de les maniobres de reanimació cardiorrespiratòria i la implantació del DESA (desfibril·lador extern semiautomàtic), les possibilitats de supervivència augmenten exponencialment". Això explica, lògicament, la conveniència que hi hagi com més

agents capacitats millor per actuar en aquestes situacions i que puguin utilitzar aquest aparell semiautomàtic.

Els continguts

Per aplicar correctament aquestes tècniques i poder utilitzar el DESA, existeix una formació, que s'aplica d'acord amb el Decret 355/2002, de 24 de desembre, pel qual es regula la utilització del DESA per a personal no mèdic.

Si es tenen més de 18 anys (requisit imprescindible) ja es pot fer el curs, que té una durada de 8 hores, repartides en dos blocs, en què s'imparteixen continguts tant teòrics com pràctics.

Un cop superat el curs, mitjançant una avaluació teòrica i pràctica, l'alumne/a rebrà un certificat emès pel Consell Català de Ressuscitació (CCR) i un carnet estès per l'Institut d'Estudis de la Salut (IES), que acredita i, per tant, n'autoritza el titular a utilitzar un desfibril·lador.

Val a dir que anualment s'ha de dur a terme un curs de renovació de l'acreditació per poder continuar utilitzant amb plena competència el DESA.

Què hi diuen les lleis?

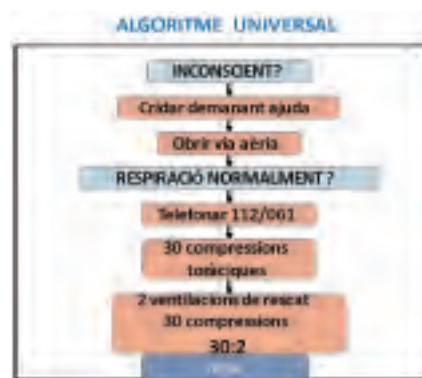
A nivell legislatiu, a més del ja esmentat Decret 355/2002, cal tenir present dos textos més.

D'una banda, el Decret 82/2010, de 29 de juny, pel qual s'aprova el catàleg d'activitats i centres obligats a adoptar mesures d'autoprotecció i es fixa el contingut d'aquestes mesures. Concretament, el Decret estableix tots aquells llocs on tant pel volum de persones que hi treballen com per les que hi són de trànsit, són susceptibles de produir-s'hi una aturada cardiorrespiratòria. Així, s'hi esmenten llars d'infants, museus, discoteques, casals, residències geriàtriques, auditoris, teatres, aeròports, poliesportius, però també activitats com puguin ser curses de diversa mena.

L'altre text legislatiu és pròpiament la Llei 3/2008, de 23 d'abril, de regulació de l'exercici de les professions de l'esport, en què es pot llegir que: "Tots els professionals en actiu que exerceixin tasques regulades per aquesta llei han

de tenir competències d'assistència sanitària immediata, referides a la reanimació cardiorrespiratòria. En el cas que la titulació d'accés a la professió no permeti acreditar aquesta competència, l'acreditació s'ha d'assolir en centres autoritzats per la Generalitat."

Analitzant aquest contingut, i malgrat que la referència hi apareix, aspecte que ja és per si mateix positiu, també cal considerar que s'hi esmenta amb un caràcter més aviat ambigu i poc precís, perquè, en definitiva, no especifica que els implicats per aquesta llei estiguin obligats fer-ne ús en cas de necessitat.



Protocol que cal seguir davant una aturada cardiorrespiratòria.

El funcionament

L'evidència científica ens diu que:

1. L'aturada cardiorrespiratòria presenciada té una supervivència 7 vegades més gran que quan no és presenciada.
2. Una RCP (reanimació cardiorrespiratòria) realitzada correctament aconseguix una supervivència 20 vegades més gran que quan es realitza d'una manera incorrecta.
3. La desfibril·lació precoç (abans dels 5 minuts) és el procediment aïllat de reanimació que salva més vides.

A par tir d'aquestes premisses, cal saber que el DESA:

- És capaç de detectar dues patologies cardíques: la fibril·lació ventricular (FV) i la taquicàrdia ventricular sense pols (FV).
- Amb els elèctrodes sobre la caixa toràcica, descarrega un corrent con-



tinu o bifàsic amb una energia variable segons les necessitats.

- Es dóna un únic xoc desfibril·lador (almenys de 150J bifàsic o 360J monofàsic), seguit immediatament de dos minuts de RCP ininterrompuda, sense revisar si s'ha acabat l'FV o comprovar si hi ha signes de vida.
- Per seguretat, no s'ha d'utilitzar el DESA a l'interior de vehicles en moviment ni tampoc s'ha de tocar la víctima en analitzar-ne el ritme ni en fer la descàrrega.
- El DESA utilitza ones bifàsiques i és extremament segur: no té falsos positius i no recomana la descàrrega si no hi ha fibril·lació ventricular.
- Dóna instruccions verbals i acústiques i grava el so ambiental, actuant com un cronòmetre d'RCP.
- Disposa d'una targeta digital que recull totes les actuacions per a l'anàlisi posterior.
- La bateria de liti té 5 anys d'autonomia i els elèctrodes 3 anys (per bé que cal canviar-los després de cada ús). Les bateries no són recarregables. Per això és recomanable tenir una bateria de reserva.
- I cal insistir que si hi ha més d'un socorrista, mentre es prepara el DESA, es continuïn les maniobres d'RCP.

L'opinió de l'expert

Sens dubte, el DEA i el DESA suposen en si mateixos un pas endavant. Però en el fons només són aparells, per això

crec que com a col·lectiu, tant els col·legiats com els llicenciats en CAFE en general haurien de ser tots capaços d'utilitzar i tenir les competències acreditatives corresponents d'ús del DESA. Per què, en el fons, un DESA penjat en un gimnàs o en qualsevol altra instal·lació esportiva, per si sol suposa una probabilitat d'ajuda vital no tan elevada com si hi ha un usuari reconegut al dar rere, en què aquesta probabilitat de supervivència per a una víctima amb afectació cardiovascular augmenta extraordinàriament.

Finalment, vull donar les gràcies al CCR, que m'ha ofert la possibilitat de formar-me com a instructor d'SVB i de DESA, com també expressar el meu reconeixement al doctor i amic Per Lanau i Fuster per introduir-me en aquest món de la ressuscitació.

ALGUNS CONCEPTES

Cadena de super vivència

Conjunt d'actes que d'una manera precoç i ordenada aconseguen el màxim de super vivència amb el mínim de seqüeles

Fibril·lació ventricular

Ritme cardíac anòmal, en què el cor mecànicament no funciona, malgrat que hi hagi una certa activitat elèctrica.

DESA

Desfibril·lador extern semiautomàtic.

La descàrrega es fa quan nosaltres premem l'apar ell.

DEA

Desfibril·lador extern automàtic. La descàrrega la produeix l'apar ell després d'haver analitzat el ritme cardíac.

RCP

Reanimació cardiopulmonar.

Suport vital bàsic (SVB)

Conjunt de tècniques que s'utilitzen quan una persona entra en una aturada cardiopulmonar.

LA FORMACIÓ

Com que els professors d'Educació Física i els llicenciats en CAFE, en general es veuen exposats a possibles situacions compromeses, com ara caigudes, traumatismes, hemorràgies, aturades respiratòries, arrítmies, etc., el COPLEFC, que vol contribuir a facilitar

la capacitat als col·legiats en aquesta matèria, aquest any 2012 ha dut a terme la segona edició del Curs de Primers Auxilis, Suport Vital Bàsic i DEA, i també un Curs de Reciclatge sobre Suport Vital Bàsic i DEA.

Són cursos que es volen convertir en una eina útil, especialment en la protecció per als alumnes o usuaris que es tinguin a càrrec, que també ajuda a diferenciar entre una urgència i una emergència, i a identificar i resoldre amb eficàcia aquestes situacions compromeses per a la salut.

Ahora, cal no oblidar el paper multiplicador del nostre col·lectiu, ja que els continguts de primers auxilis i suport vital bàsic esdevenen igualment interessants per transmetre als alumnes en les sessions d'educació física (en el cas de treballar en l'ensenyament).

Com sempre, en aquesta formació, a banda dels continguts teòrics, s'experimenten d'una manera pràctica –amb ninots, desfibril·ladors, protectors facials, ampolles de ventilació...– aquelles tècniques i maniobres que caldria aplicar en cas que fes falta.

Un cop superada la formació de 30 hores (24 h presencials i 6 h de treball telemàtic), els participants reben la certificació –d'acord amb els requisits habituals d'assistència–, de la Direcció General d'Innovació del Departament d'Educació, juntament amb un certificat oficial de 8 hores del Consell Català de Ressuscitació sobre SVB i DEA, i també el carnet oficial de l'Institut d'Estudis de la Salut.

Els continguts del curs

- Concepte de parada cardiopulmonar
- Evidència científica de la cadena de supervivència
- La cadena de supervivència
- Concepte de suport vital
- Concepte de reanimació cardiopulmonar (RCP)
- Algoritme d'SVB en adults
- Valoració de la respiració
- Compresions toràciques
- Respiració artificial
- Combinació massatge i respiració
- Excepcions de l'algoritme d'SVB en adults:
 - SVB en ofegats
 - SVB desfibril·lador extern semiautomàtic (DESA)
- L'ètica de l'RCP

La pòlissa de responsabilitat civil del Col·legi ja cobreix tots els esports sense excepció

Per fi hem aconseguit que Mapfre doni cobertura a tots els esports en la pòlissa de responsabilitat civil col·legial (RC) que tenim contractada des de fa anys.

ALÈXIA PÉREZ, gerent del Col·legi

La problemàtica s'arronsegava des de feia molt de temps, durant el qual resultava impossible o si més no molt difícil renegociar la pòlissa per tal de donar cobertura a les exclusions dels esports considerats per la companyia com a "merament perillosos".

Aquesta llista absurda d'esports perillosos, que avui encara ningú sap d'on venia ni quin criteri seguia, és el següent: ràpel, barranquisme, descens, exploració de cavernes, iniciació a l'escalada vertical, rocòdroms artificials, delfinoteràpia, tir olina, tir amb arc, quads, alpinisme, submarinisme, busseig, caiac, surf, equitació/equino -teràpia, esquí, esquí aquàtic, surf de neu i guerra de pintura o *paintball*.

Aquesta situació deixava en fals molts dels col·legiats que es dediquen professionalment a les activitats físiques

al medi natural, per la qual cosa havien de contractar una nova pòlissa particular que els cobrés la seva activitat professional, motiu suficient i justificat per no voler-se col·legiar o estar descontents amb els serveis del Col·legi.

Com sabeu, la Llei 3/2008, de l'exercici de les professions de l'esport, obliga tots els llicenciats en EF/CAFE a col·legiar-se si estan exercint la professió en l'àmbit privat i a disposar d'una RC professional. Però la mateixa norma també exigeix al Col·legi a oferir una pòlissa d'RC que cobreixi tota l'activitat professional dels seus col·legiats. Per tant, ja no només era un tema moral el que s'havia de resoldre envers els col·legiats que quedaven desprotegits, sinó que s'havia convertit en un tema legal.

Una de les dificultats principals que teníem era que la gestió de la pòlissa es



feia des del Consejo General de Colegios, ja que es tractava d'una pòlissa general que englobava tots els col·legis autònoms.

El cas, però, és que després de moltes gestions tècniques –i com no costa d'imaginar, sense gaire bona predisposició del Consejo–, l'any 2010 vam aconseguir disposar de la nostra pròpia pòlissa d'RC. Malgrat el petit increment econòmic que això ens suposava, ens permetria gestionar-la d'una manera més àgil i eficient. I aquest és el resultat. Després d'un any, hem pogut alliberar d'aquest "llast" que arronsegàvem des de fa tant de temps.

I a partir del mes d'octubre de 2011, absolutament tots els esports i les activitats disposen de cobertura de responsabilitat civil, tal com estableix la normativa actual d'assegurances. Únicament per als "esports merament perillosos" existirà un sublímit de 600.000 euros per sinistre i any, en comptes de la quantitat d'1.800.000 euros que figura per a la resta.



Dades i cobertures de l'actual pòlissa de RC del Col·legi

Companyia: MAPFRE Industrial

Cobertura: 1.800.000 per sinistre fins a 4.500.000 anuals.
600.000 per sinistre per als esports merament perillosos*

* Ràpel, barranquisme, descens de canyons, exploració de caveres, iniciació a l'escalada vertical, rocòdroms artificials, delfinoteràpia, tirolina, tir amb arc, quads, alpinisme, submarinisme, busseig, caiac, surf, equitació/equinoteràpia, esquí, esquí aquàtic, surf de neu i guerra de pintura o *paintball*.

Àmbit territorial: Espanya, Unió Europea i Andorra

Descripció:

Els danys corporals i/o materials causats a tercers, en les persones o béns (coses o animals), a conseqüència de l'exercici de les seves funcions professionals, tant en horari laboral com fora d'aquest, inclusivament en dies festius, en el ben entès que es trobi exercint la seva activitat com a professional de l'Activitat Física i l'Esport. Queda coberta l'RC com a organitzador i/o promotor d'exhibicions, cursos, excursions, conferències, visites i d'altres. També queden coberts els danys soferts per alumnes o causats per aquests a tercers persones, quan es trobin sota la custòdia o tutela de l'Assegurat (sempre que aquests danys tinguin la seva causa en una acció o omissió culpable o negligent de l'Assegurat).

Condicions especials que cal destacar:

- Queda coberta l'RC dels llicenciats quan aquests imparteixin classes als alumnes de primària.
- Queden emparades les reclamacions als col·legiats encara que aquests desenvolupin la seva activitat en règim de col·laboració, és a dir, encara que no tinguin un contracte laboral.

Recull normatiu pel que fa a les assegurances

LLEI 3/2008, DE L'EXERCICI DE LES PROFESSIONS DE L'ESPORT

Article 11. Assegurança de responsabilitat civil

1. L'exercici de les professions regulades per aquesta llei **requereix la contractació prèvia d'una assegurança de responsabilitat civil que cobreixi la indemnització pels danys que es puguin causar a tercers en la prestació dels serveis professionals**, d'acord amb el que estableix l'article 9 de la Llei 7/2006, del 31 de maig, de l'exercici de professions titulades i dels col·legis professionals. S'han d'establir per reglament els continguts mínims de les pòlisses de responsabilitat civil.
2. Els col·legis professionals han d'adoptar les mesures necessàries per a garantir que tots els col·legiats compleixen l'obligació legal de contractar una assegurança de responsabilitat civil.

DECRET 58/2010, DE 4 DE MAIG, DE LES ENTITATS ESPORTIVES DE CATALUNYA

Disposicions addicionals

Segona. Assegurament de les activitats esportives

Tota activitat o competició esportiva, federada o no, que organitzin a Catalunya les entitats esportives regulades en aquest Decret, així com qualsevol persona física o jurídica, obliga a subscriure una assegurança de responsabilitat civil que cobreixi el risc de l'activitat o competició esportiva davant de tercers amb uns capitals mínims de 600.000,00 euros per sinistre i 150.000,00 euros per víctima. Als efectes d'aquesta disposició també es consideren tercers els propis esportistes participants i d'altres intervinents.

Tercera. Assegurança dels professionals esportius

El contingut mínim de les pòlisses de responsabilitat civil que han de contractar els professionals de l'esport regulats en la Llei 3/2008, de l'exercici de les professions de l'esport, serà de 150.000,00 euros.

DECRET 53/2003, DE LES ACTIVITATS FISICOESPORTIVES EN EL MEDI NATURAL

Article 7. Obligacions

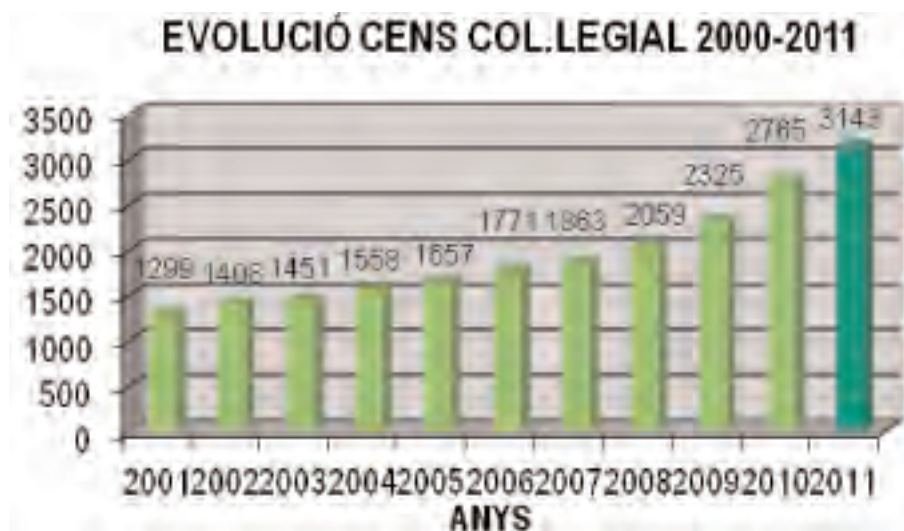
7.1 Les persones o entitats previstes a l'article 6 han de complir, a més del que estableix la resta de normativa que els és d'aplicació, les obligacions següents:

- b) Tenir contractada una pòlissa d'assegurances de responsabilitat civil per cobrir els riscos derivats del desenvolupament de les activitats fisicoesportives, amb uns **límits mínims de 150.253,03 euros per víctima i 601.012,10 euros per sinistre**.

L'Assemblea del Col·legi

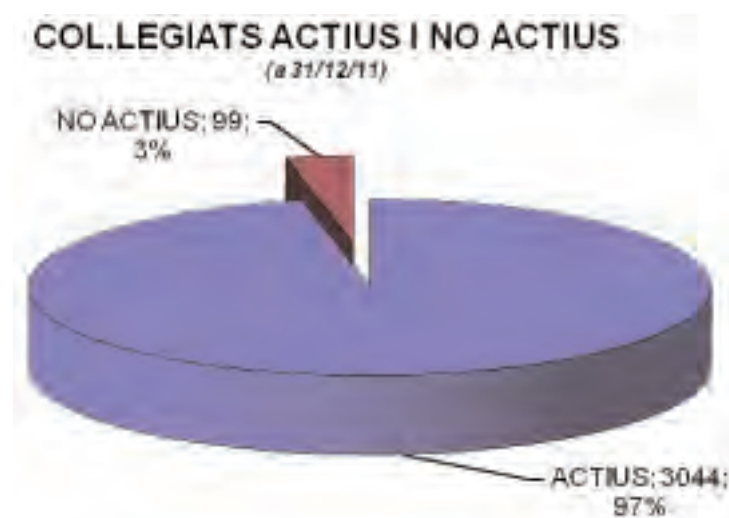
Un any més, us mostrarem les dades més rellevants que es van exposar a l'Assemblea general de col·legiats, que va tenir lloc a la Sala d'Honor de l'INEFC-Barcelona. Aquesta vegada ho presentem com si es tractés d'un test, i sempre referit al 31 de desembre de 2011.

Quants col·legiats agrupa el Col·legi? Un total de 3.143 col·legiats.



Aquest total va ser possible perquè el 2011 es van produir 428 altes; per tant, si bé no es van assolir les 469 del 2010, sí que es van mantenir per sobre de les 307 de l'any 2009.

Quin és el percentatge de col·legiats actius? El 97% són exercents.



Quina és la universitat de procedència dels col·legiats?

La distribució i el rànquing és el següent:

Universitat	Col·legiats
INEFC-Barcelona	180
Universitat R. Lull-Blanquerna	86
INEFC-Lleida	71
Universitat de Vic	41
Altres universitats espanyoles	25
Homologats d'universitats estrangeres	25

El 2001 va haver-hi baixes? Per quin motiu?

Sí. Majoritàriament van ser voluntàries (30, 68%), gairebé sempre relacionades amb un canvi de sector laboral. També es van produir 6 baixes estatutàries per morositat, 6 per trasllats d'expedients a altres comunitats i 2 per defunció.

Té gaire incidència la jubilació, en el nostre col·lectiu?

No, la forquilla de l'any 2005 al 2011 se situa entre 3 i 7 cada any. Concretament l'any passat es van jubilar 6 companys.

Quantes trucades telefòniques es van atendre?

Si el 2010 van ser 1.392, l'any passat van suposar gairebé el doble d'aquesta xifra, concretament 2.577. O sigui, una mitjana de gairebé 50 per setmana.

I presencialment?

Un total de 576 visites.

Quantes ofertes de treball van arribar al Col·legi?

Un total rodó de 500, tot superant les de l'any 2010, i es van distribuir així:

OFERTES DE TREBALL 2011	Nombre
Gerent, director instal·lació	1
Director tècnic esportiu (escola esportiva, secció esportiva...)	7
Coordinadors d'activitats esportives	21
Substitucions professor EF escoles privades/concertades	4
Professors Universitat	6
Publicacions ofertes públiques de treball (Ajuntaments)	181
Entrenadors personals / Preparadors físics	49
Activitats dirigides	33
Monitors, entrenadors i tècnics esportius	142
Socorristes	32
Altres (botigues d'esports, comercials, editorials, ...)	24
TOTAL OFERTES ANUAL 2011	500
OFERTES PRIVADES PROPIES DELS ESTUDIS LCAFE	88

L'Assemblea també va ser la cita anual del COPLEFC amb el reconeixement dels millors expedients acadèmics, que aquest any van correspondre als llicenciats: Sergi Ferré Font, Francesc X. López Montserrat, Juanjo Andújar i Jordi Barbé Reguant. I com a cloenda de la jornada, va arribar el brindis amb els companys col·legiats que s'han jubilat, que van ser: Karina López Carrera, Julio Luna Díaz, Lluís Albarán García, Josep Estefé Batet, Lluís Rovira Juncosa i Miquel López Escribano. A tots ells felicitats per una profitosa trajectòria professional entre nosaltres.

La UEM ha format col·legiats en la diplomatura de magisteri



La Universidad Europea de Madrid (UEM), per mitjà del conveni signat amb el Col·legi, ha ofert durant aquest curs la possibilitat d'obtenir la diplomatura de magisteri, especialitat d'educació física, en tan sols un any després de les convalidacions corresponents, i d'una manera compatible amb l'activitat setmanal dels interessats, ja que els estudis estaven planificats en horaris com-

pactats de caps de setmana, i complementats per internet. Concretament, consistia en 12 caps de setmana presencials al Campus de Villaviciosa de Odón (Madrid) de la UEM.

La rellevància d'acollir-se a aquesta formació venia donada per què es tractava del darrer curs que es podia fer amb aquest format, atès que la formació com a tal desapareixerà.

Cal esmentar que l'interès dels col·legiats va superar totes les expectatives, per la qual cosa es van haver d'organitzar, sempre d'una manera específica per a alumnes del nostre col·lectiu, fins a 4 grups, amb un total de més de 130 alumnes. Aquesta participació tan nombrosa s'ha vist afavorida, a més, per les condicions econòmiques aconseguides pel Col·legi, amb un 20% de descompte de l'import.

Així, les classes, que van començar el 29 d'octubre i es van anar succeint, fins al darrer grup organitzat, que va començar el 19 de maig.

Després de superar aquesta formació, tots aquests companys col·legiats també podran exercir en l'àmbit d'educació primària.



Primer grup de col·legiats de la diplomatura de magisteri per la UEM

EL COPLEFC participa en la composició del Tribunal Català de l'Esport

D'acord amb l'aprovació de la Llei 10/2011, de 29 de desembre, de simplificació i millorament de la regulació normativa, coneguda com la Llei "òmnibus", es va modificar l'article 142 de la Llei de l'esport, amb la qual cosa ha passat a quedar redactat de la manera següent:

"Article 142. Els membres del Tribunal Català de l'Esport són nomenats pel secretari o secretària general de l'Esport: tres membres a proposta del Consell dels Il·lustrats Col·legis d'Advo-

cats de Catalunya; dos membres a proposta de la Unió de Federacions Esportives de Catalunya, i dos membres a proposta del Col·legi Oficial de Professors i Llicenciats d'Educació Física de Catalunya", tal com recollia el DOGC núm. 6035 de 30.12.2011.

Aquest fet comporta dues coses que suposen una gran novetat i significació. D'una banda, la incorporació del nostre Col·legi al que és la norma o la llei fonamental de l'esport al nostre país, ja

que anteriorment no s'hi feia cap referència. Podem dir, doncs, que ja existim també en aquest text legal. Però a més, d'altra banda també suposa el reconeixement explícit en el màxim tribunal esportiu a Catalunya, en tenir la capacitat de nomenar-ne dos membres.

I concretament, el nostre Col·legi ha permès la incorporació al Tribunal dels reconeguts advocats experts en la matèria, Josep M. Bargalló i Ferrer, i Josep Lluís Pasalobos i Pita.

Què és el Tribunal Català de l'Esport?

És l'òrgan suprem jurisdiccional esportiu en els àmbits electoral, competitiu i disciplinari a Catalunya.

Les competències del Tribunal Català de l'Esport consisteixen a conèixer i resoldre els recursos interposats contra els acords adoptats:

- Pels òrgans disciplinaris de les federacions esportives catalanes, de les agrupacions esportives i dels clubs o associacions esportius pel que fa a qüestions de disciplina esportiva.
- Pels comitès d'apel·lació de les federacions esportives catalanes en assumptes de temàtica competitiva.
- Per les meses del vot de censura i de les juntes electorals dels clubs no federats, per les juntes electorals de les federacions esportives, així com pels comitès d'apel·lació de les federacions esportives catalanes adoptades per la via de revisió dels processos electorals o de censura dels clubs federats.

Observatori Crític de l'Esport: 5 anys en línia!



El COPLEFC dóna suport des del primer dia a l'Observatori Crític de l'Esport, perquè volem que els valors intrínsecs de l'esport siguin respectats.

<http://antalya.uab.es/observatoriesport>

Quan engeguem el televisor, llegim els diaris, escoltem la ràdio o mirarem un anunci publicitari, podem veure que l'esport ocupa una part molt important dels mitjans de comunicació (MC). Qüestions com la violència al terreny de joc o a les grades, els premis als millors esportistes, situacions de discriminació racial o de gènere, aspectes de salut i estètica, les xifres astronòmiques de l'esport d'alt nivell, el debat sobre política i esport, etcètera, són temes que tenen

una presència constant als MC i que influeixen en l'adquisició de valors en l'esport entre els nois i noies en edat escolar. Si ets mestre, tècnic esportiu, entrenador/a o educador/a, et convidem a visitar la pàgina de l'observatori, on podràs trobar recursos per treballar de manera crítica el que mostrin els MC vinculat amb l'esport, i també aportar-hi nous recursos, o bé deixar els teus comentaris sobre el que altres professionals ja han aportat.

L'Observatori és una plataforma formativa i d'intercanvi de recursos, on pots contrastar opinions i també aportar la teva experiència.

Et convidem a visitar l'observatori, aportar-hi la teva opinió i comparar experiències. T'hi esperem!

Maria Prat, col·legiada del COPLEFC i coordinadora de l'Observatori Crític de l'Esport (UAB)

L'Observatori: 5 anys en línia!

A més d'un marc teòric, l'Observatori proporciona un buscador per consultar els recursos dels darrers cinc anys. Les taules mostren l'activitat més destacada que s'ha generat durant aquests 5 anys des del nostre web.

EI 2011	Nombre
Recursos didàctics publicats	37
Visites al web	5.791

Del 2007 al 2011	Nombre
Projectes referenciats	12
Libres referenciats	27
Articles en PDF	33
Experiències	13
Activitats	142
Recursos	326
Visites al web	55.043
Mitjana de visites per any	11.009
Usuaris registrats	185
Comentaris externs sobre activitats i recursos	253

XIV Concurs fotogràfic del COPLEFC

En aquesta darrera edició, les imatges que el Jurat va considerar mereixedores de ser guardonades d'acord amb el principi de recollir en alguna de les seves diverses maneres els valors i les emocions de la pràctica de l'activitat física i l'esport, van ser:

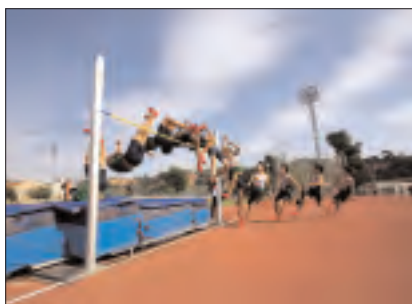
• **Fotografia guanyadora:**

La força de l'Omo, de **Kike Borràs**, en què apareix el contrast entre dos corredors ben equipats i intentant adaptar-se a la zona al costat d'uns quantos nens que també corren, però al seu hàbitat natural, el riu Omo a Etiòpia. La foto va ser feta el juliol del 2011.



• **Primer accèssit:**

Tu i quants més?, de **Txema Vela**, que mostra una fotoseriació d'un bon salt d'altura en una sola imatge.



• **Segon accèssit:**

Actius, de **Marta Vidal**. Segons les seves pròpies paraules: "Cada dia de l'any, si el temps ho permet, un grup d'avis (i algun de més jove) es reuneix al costat de la platja del Bogatell de Barcelona per fer gimnàstica. Després completen la seva sessió amb un bany al mar i exercicis a l'aigua. Com m'agradaria arribar a la seva edat amb la mateixa empenta i esperit de superació. Encara m'agradaria més ser capaç de transmetre als alumnes els beneficis d'aquesta pràctica i esperit".



Felicitats a tots tres guardonats, com també a la resta de participants, per la seva aportació.

Resolució d'ajuts a tesis doctorals i borsa d'estudis

En la convocatòria 2011 passada, es va acordar concedir un ajut dotat amb 500 euros a la tesi doctoral d'Albert Busquets Faciabén, titulada *Changes in swing high bar performance and coordination: skill acquisition and fine tuning skill* (Canvis en l'execució i la coordinació

del moviment de balanceig a la barra fixa: adquisició i perfeccionament) que va llegir el dia 3 d'octubre de 2010 i que properament també ensenyarem en aquestes pàgines.

Pel que fa a la borsa d'estudis, es van assignar un total de 28 ajuts, de les

34 sol·licituds rebudes, per un import total de 3.245 euros. Els ajuts es van distribuir d'aquesta manera: categoria A (125 euros), 17; categoria B (60 euros), 9; categoria A aturats (187,5 euros), 2, i finalment, categoria B aturats (80 euros).

Fe d'errades

Per un error de redacció en el número passat, a la portada es feia referència a l'entrevista a Francesc Tibau, nom erroni, tal com es desprèn de les pàgines interiors. Deixem constància, doncs, que hauria d'haver dit: "Entrevista a Ivan Tibau: el nou secretari general de l'Esport aposta per l'eficiència i la proximitat".

Cercador de col·legiats

Una de les darreres novetats que incorpora el nostre web és la possibilitat de saber si un company llicenciat és col·legiat. Això, per exemple, permetria que un col·legiat, assabentat que algun conegut o amic no ho és, li pogués proposar la possibilitat de fer-se'n.

Però sens dubte, aquesta és una eina que presentará altr es múltiples oportunitats informatives per al col·lectiu en un futur no gaire llunyà.

Mentre que ara només facilita aquesta informació mínima, properament s'estudiarà la possibilitat que incorpori alguna imatge del col·legiat o col·legiada, juntament amb un breu currículum, però sempre, això sí, amb el consentiment de la persona inter essada i preservant escrupolosament la privacitat de les dades.

Amb aquesta nova eina, des del COPLEFC es treballa per disposar d'un directori professional al més avançat possible, amb el qual sigui més fàcil establir lligams i vinculacions d'acord amb els interessos professionals del nostre col·lectiu col·legiat.



Humor



● INEFC-Barcelona
● INEFC-Lleida

● Universitat de Vic
● URL-Blanquerna

● Altres

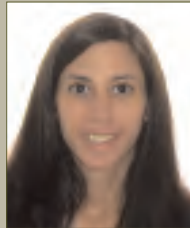
benvinguts



PARERA SURINACH,
Neus ● 5342



AROCA PÉREZ,
Àlex Antonio ● 52053



ÁLVAREZ JUNYENT,
GISELA ● 52054



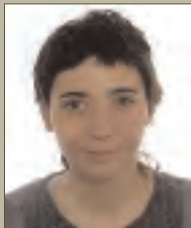
LEDESMA BARCELÓ,
Aitor ● 52056



RÀFOLS PERRAMON,
Biel ● 52057



PELLISSA VAQUÉ,
Lluç ● 52058



ACERO CASAS,
Laia ● 52059



VILÀ RAMÍREZ,
Elena ● 52060



SÁNCHEZ GASA,
Víctor ● 52061



CAPELLAS GARRIGA,
Jordi ● 52062



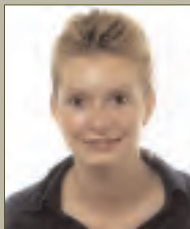
SALVIA PRADO,
Dario ● 52063



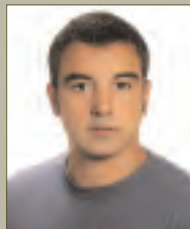
GIFREU BATCHELLÍ,
David ● 52065



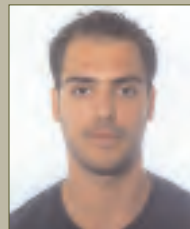
BENITO SÁNCHEZ,
Daniel ● 52066



MATAS CANALS,
Núria ● 52067



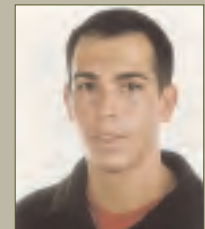
OLIVEIRA FERRER,
Antonio ● 52068



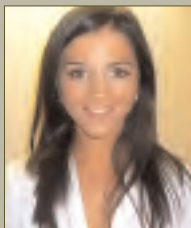
FRANCH MARGARIT,
Oriol ● 52069



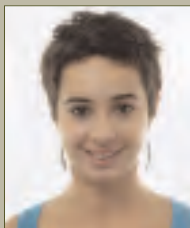
REZUSTA GANUZA,
Amaia ● 52070



DOMÍNGUEZ VILAR,
David ● 52074



BERIBE,
Alejandra ● 52075



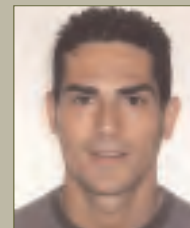
LARA CARBONELL,
Elisabet ● 52076



AGUIRRE,
Maria José ● 52077



SANZ CANTALEJO,
Sergio ● 52079



BENÍTEZ FERRER,
Sergio ● 52080



RIBERA TOMÁS,
Sergi ● 52082



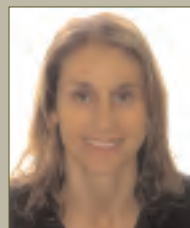
VILA I FONT,
M. Dolores ● 52083



QUEROL BENDITO,
Josep ● 52084



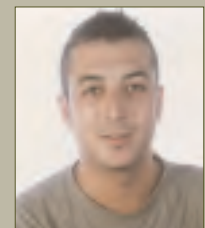
SOSTRE MARTÍNEZ,
Cristina ● 52085



SASTRE I VICENS,
Marta ● 52092



JOSÉ SERRA,
Daniel ● 52093



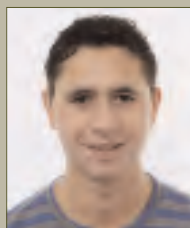
MELGAR GAULLÁN,
Luis M. ● 52094



SERRA PAYÀ,
Noemí ● 52096



MATEU RODRÍGUEZ,
Joan Baptista ● 52097



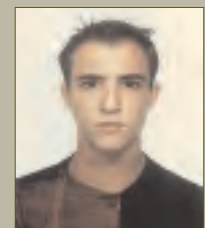
CASASAS AUMATELL,
Raül ● 52098



PIEDRABUENA,
Imanol ● 52099



CORDOBÉS GENÉ,
Cristian ● 52100

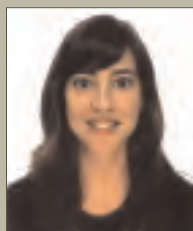


SIMÓN ARES,
Álvaro ● 52101

i benvingudes!



NAVAS PUCHE,
Alfonso ● 52102



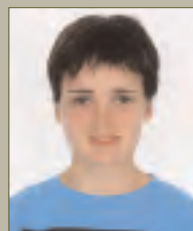
TRIGUEROS MOTOS,
Mireia ● 52103



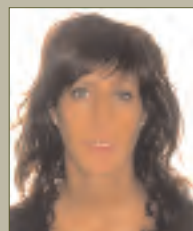
CAMPRUBÍ ROVIRA,
Adrià ● 52104



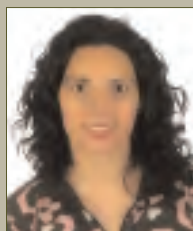
ROBLES MISERACH,
Francesc ● 52105



GORDÓN RODRÍGUEZ,
Elisabet ● 52106



LATRE ESCANDIL,
Mireia ● 52107



MORCILLO LOGORIT,
Silvia ● 52108



RIU ALMENDROS,
Laura ● 52109



RUBIO ESTEBAN,
Javier ● 52110



TUBAU ALARCÓN,
Axel ● 52112



RODRÍGUEZ VERA,
Rubén ● 52113



VELASCO BLANCH,
Ainhoa ● 52114



ELIAS LISBONA,
Jordi ● 52115



CRUELLES CASTELLET,
Maria Rosa ● 52117



GILGADO MARCOS,
Sergio ● 52118



MEROÑO MIQUEL,
Meritxell ● 52119



LÓPEZ GRAU,
Arantzazu ● 52121



ENCINA,
Rubén ● 52122



BLANCO SALGADO,
Carlos José ● 52123



JUAREZ AGUIRRE,
Vanessa ● 52124



PÉREZ CASASOLA,
Denia ● 52125



FARRÉS JIMÉNEZ,
Adriana ● 52126



PLANA BLÁZQUEZ,
Jesús ● 52127



MAÑOSA CAMPABADAL,
Cristina ● 52128



ORTEGA OLALLA,
Jesús Adolfo ● 52129



GONZÁLEZ MORCILLO,
Silvia ● 52130



PRADOS HUELAMO,
Alejandro ● 52131



VIDAL SAAVEDRA,
Cristina ● 52132



CAPALVO GRAU,
Ferran ● 52133



CARMONA SAINZ,
Anna ● 52134



PORTILLA PARRILLA,
Carlos ● 52135



GONZÁLEZ GARCÍA,
Manuel ● 52136



TORRES MARTÍNEZ,
Víctor ● 52137



RECARÉ FAUT,
M. Valeria ● 52138



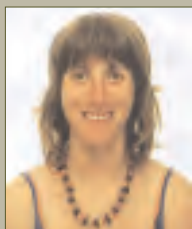
ABAD VILELLA,
Enric ● 52139



RAMOS DOMÍNGUEZ,
Alejandro ● 52140



BOU BELTRAN,
Albert ● 52141



MON LINARES,
Elisabeth ● 52142



CASTILLO IGEA,
David ● 52143



BENAVIDES GÓMEZ,
Raquel ● 52144



MINGA CAMPRUBÍ,
Francesc ● 52145



ÁLVAREZ ESPINOSA,
Sergio ● 52146



MOJONERO BASCÓN,
Basilia ● 52147



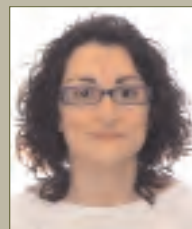
PLA REY,
Lourdes ● 52148



FIGUEROLA IBARS,
Mateu ● 52149



CEBOLLA PAGA,
Lluís ● 52150



MOLINA CABRERA,
M. Carmen ● 52151



BOIRA PERIS,
Franc ● 52152



CUBILLOS RICART,
Núria ● 52153



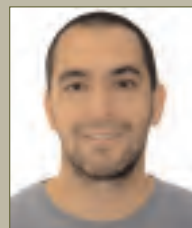
FRANCH MARGARIT,
Gerard ● 52154



PÉREZ CEREZO,
Jesús ● 52155



AMIGO FERNÁNDEZ,
Daniel ● 52156



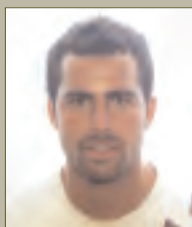
MORILLA FAJARDO,
Javier ● 52157



FANDOS MARTÍNEZ,
Jonathan ● 52158



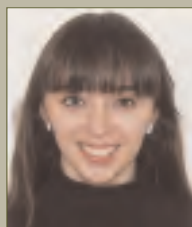
FERRÉ PUIG,
Andreu ● 52159



LUQUE MANJÓN,
Cristian ● 52160



GARCÍA PRAT,
Eduardo ● 52161



JUNCÀ ESTRAGUÉS,
Gemma ● 52162



BURNAT CLEMENTE,
Guillem ● 52163



VENTURA GAUTIER,
Olga ● 52164



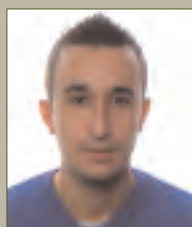
ATIENZA CID,
Sergi ● 52165



MOURÍN SOBRECASAS,
Sebastián ● 52166



MORILLO BLANCO,
Cristian ● 52167



JUAN PELÁEZ,
Sergio ● 52169



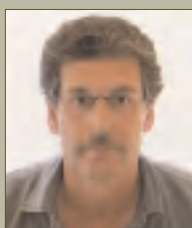
ILLESCAS,
Gaston ● 52171



CUADRADO SANTAÑES,
María Isabel ● 52178



LLIMONA PUIG,
Anna ● 52179



CUSPINERA ARELLANO,
Xavier ● 52181



VILA VILA,
Núria ● 52182



COROMINAS GRÀCIA,
Pere Lluís ● 52183



MASFERRER LLANA,
David ● 52185



CASTRO SANDÚA,
Marcos ● 52190

i benvingudes!



RIERA ORRIOLS,
Joan ● 52191



GARCIA JULIA,
Dario ● 52193



SCHORNBERG,
Carolina ● 52194



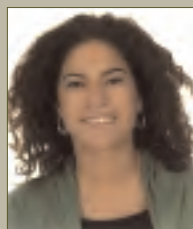
FONT BALLÚS,
Xavier ● 52195



BELTRÁN GARRIDO,
Jose Vicente ● 52196



LÓPEZ AGEA,
Diego ● 52197



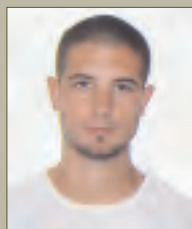
LÓPEZ RODRÍGUEZ,
Carmen M. ● 52201



CÓZAR MATO,
Laura ● 52202



GONZÁLEZ MILLÁN,
Sara ● 52203



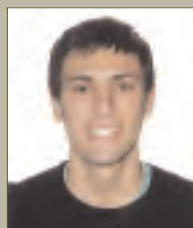
CROSAS CARRASCO,
Jordi ● 52204



GARCÍA ROJAS,
Marc ● 52207



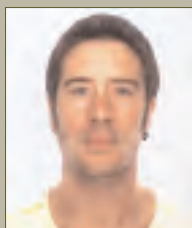
FERRER GARCÍA,
Cristina ● 52208



GORGA CULLELL,
Marc ● 52212



LÓPEZ GIL,
Pere ● 52217



MESAS BENÍTEZ,
Antoni ● 52218



BEBER LOMBAR,
M. Elizabeth ● 52221



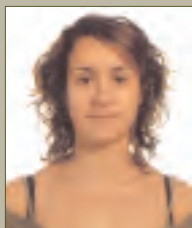
MORACHO FERNÁNDEZ,
Rubén ● 52222



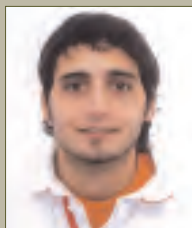
CAMACHO CARNILERO,
Fernando ● 52223



IRURTIA AMIGÓ,
Noemí ● 52226



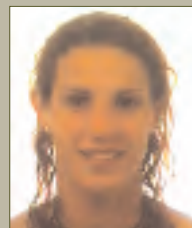
GARCÍA CADIÑANOS,
Laura ● 52227



MORENO DE VEGA LERA,
Marc ● 52230



CARRASCO CARRERO,
Diana ● 52231



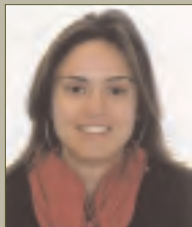
ROSSO LASTRA,
Flavia ● 52232



RUEDA SERRA,
Guillén ● 52234



DAVÍ PARERA,
Enric ● 52236



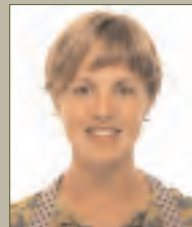
CASTELLET SÁNCHEZ,
Anna ● 52237



GAZTELU SAN MARTÍN,
Miriam ● 52238



TAULER AMETLLER,
Mateu ● 52239



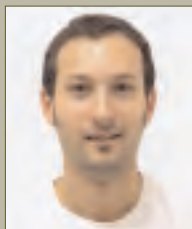
LARROTCHA HUTHER,
Georgina ● 52240



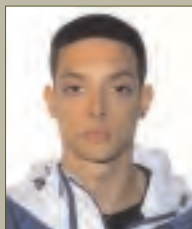
ROMERO MARTÍN,
Eduard ● 52241



RUÍZ MUÑOZ,
Laura ● 52242



SOBREPERA CARRETERO,
Víctor ● 52243



GARCÍA FREIXES,
Joel ● 52244



RODRÍGUEZ GARCÍA,
Luis ● 52245



CABALLERO CASELLAS,
Raül ● 52246



MARTÍNEZ LUQUE,
Laura ● 52247

7th FIEP European Congress

1r Congrés Català de l'Educació Física i de l'Esport

Després de tot l'esforç que sempre comporta l'organització d'una trobada, i a més si és de caràcter internacional com aquesta, de la qual també ha estat particip el COPLEFC amb el seu suport explícit, us oferim de manera sintètica algun dels continguts que s'hi van aportar, que ens ha facilitat la Secretaria del Congrés. Vagi per endavant la nostra enhorabona!

- 1) Determinades polítiques financeres estan incidint negativament en les condicions de pràctica de l'educació física i això perjudica el que sabem, que com més hores d'educació física facin els nens, menys probable serà que abandonin la pràctica esportiva (Ken Harman).
- 2) La delegació de Rússia va suggerir considerar la definició del concepte de "cultura física" com un tipus de cultura de la societat i com a activitat específica, moral i substancial dirigida a la perfecció física.
- 3) Una pràctica realitzada de forma regular i amb supervisió de professionals competents que treballen de forma col·laborativa amb altres agents, aporta grans beneficis per a la salut, no només física, sinó psicològica i social a tota la població i, en especial, per a les nenes i els nens.
- 4) S'ha d'incidir en la importància de dormir bé en la vida de les persones i en el rendiment de l'esportista.
- 5) Un esportista té els pilars de la seva formació en la seva família, l'escola, l'entorn, els entrenadors i els àrbitres.
- 6) Un esportista, per arribar a l'alt rendiment esportiu, necessitarà un "arquitecte" de l'excel·lència. Un "arquitecte", que només si és bona persona, podrà educar.
- 7) Un "arquitecte" que, com a cap de colla, actuarà per organitzar una pinya, una base de castell, de torre humana que, com més forta i compacta sigui, més alt i segur podrà fer pujar i també baixar el castell.
- 8) L'alçada del castell no sempre s'assoleix arribant a l'elit esportiva, sinó que l'excel·lència s'obté sabent i sabent fer; amb voluntat i motivació i amb l'actitud i la necessitat d'aprendre contínuament.
- 9) És per això que en la creació de nous projectes han de ser capaços de construir motlles per fer plans que es puguin millorar en properes ocasions.
- 10) No es construeix una societat més justa amb ciutadans mediocres. necessitem competència i compromís.

L'organització del Congrés va acabar la trobada tal com començar, fent servir el símbol matemàtic de la suma i agraint als més de 250 assistents, ponents i moderadors de més de 40 països, la seva participació per sumar al 7è Congrés Europeu de la FIEP i 1r Congrés Català de l'Educació Física i de l'Esport, pel seu suport, per l'actitud positiva i per voler contribuir, entre tots, a fer una societat millor.



Canvis a l'INEFC

Des del mes d'abril passat, el nou director de l'INEFC és Agustí Boixeda, en substitució d'Andreu Camps, que ocupava el càrrec des del 2004, és a dir, durant dos mandats de 4 anys.

El nou nomenament del Govern es produeix després del suport majoritari rebut del claustre i a proposta del Consell Rector de l'organisme autònom que és l'INEFC.

Amb un currículum estratègic relacionat amb l'INEFC des del 1988, es va llicenciar en la primera promoció sorgida de l'INEF i com a màxims càrrecs directius en la seva trajectòria cal destacar la direcció de l'INEF-Barcelona ha format part de la Junta de l'European Network of Sport Sciences, Education & Employment (ENSSEE).

El COPLEFC vol donar des d'aquí l'enhorabona al nou director, com també

agrair la col·laboració i sintonia amb el nostre company col·legiat Andreu Camps.



Xavier Iglesias, nou director de l'INEFC-Barcelona

El nostre company col·legiat Xavier Iglesias és el nou director de l'INEFC-Barcelona des del mes de maig passat, després que la candidatura que encapçalava rebés el suport dels vots del claustre. El seu equip està format pels també companys col·legiats Susanna Soler, com a subdirectora d'Estudis, i Jordi Solà, com a subdirector de Suport i Innovació, a més de Joan A. Cadeñau, com a subdirector de Recerca.

Des d'aquí li desitgem, tant a ell com a la resta de l'equip, el màxim d'èxit i que pugui fer realitat tot el seu programa.

Igualment, cal recordar que fins ara Pere Manuel, així mateix col·legiat i company membre de la Junta del Col·legi, n'era el director, el qual va estar al capdavant del centre de Barcelona des del 2004.



Cristòfol Salas, director de l'INEFC-Lleida

Complementant totes aquestes informacions sobre els canvis a l'INEFC, deixem constància que des del curs passat, el director del Centre de Lleida és el nostre company Cristòfol Salas, que també és acompanyat per la col·legiada Neus Palou com a subdirectora

d'Innovació i Suport, i per Rafael Marín, subdirector d'Estudis, i Rosa Rodríguez, subdirectora de Recerca.

Com en tots els casos, des d'aquestes pàgines el felicitem pel càrrec i li desitgem sort en la seva alta responsabilitat.



Generalitat 2011-2014, el Pla de govern

En aquests temps de terrabastall general, bé val recordar l'existència del que l'any passat es va presentar com el Pla de Govern 2011-2014, que és l'eina que reuneix en un sol document els principals objectius del Govern i les accions que aquest es compromet a dur a terme aquesta legislatura. Concretament, pel que fa a esports, es pot sintetitzar en el suport a les entitats i els clubs com a unitats bàsiques de foment de la pràctica esportiva. I més concretament:

- Ampliar i fer evolucionar les tipologies d'instal·lacions esportives del Pla director d'instal·lacions i equipaments esportius de Catalunya (PIEC) cap a un nou model d'instal·lació esportiva sostenible que faciliti l'assumpció de la gestió per part dels clubs.
- Promoure l'exercici físic com a element fonamental d'un estil de vida generador de benestar personal.
- Crear eines d'interacció entre l'àmbit sanitari i esportiu que facilitin la iniciació de programes d'estil de vida saludable basats en l'exercici físic.

Activitats

- Potenciar el vessant inclusiu de l'esport per fer possible la integració i la igualtat.
- Potenciar la formació de qualitat i la internacionalització de les Facultats de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de Catalunya.
- Potenciar els territoris que tenen estacions d'esquí i instal·lacions d'esports d'hivern, així com la seva activitat promovent noves fórmules d'ús que facilitin la mobilitat dels esquiadors per totes les pistes del territori.
- Desenvolupar el programa "Catalunya Centre Esportiu" on es defineixi un mapa de l'esport Indoor i Outdoor de Catalunya així com les capitalitats esportives.
- Definir un nou marc de directrius per a l'exercici físic que formin part del CV dels professionals de l'esport i ajudin a garantir la seguretat en la pràctica.
- Treballar per la presència internacional de l'esport català mitjançant les seleccions catalanes.
- Afavorir el patrocini i la inversió en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.

Per llegir el document sencer, podeu consultar l'adreça següent
http://www.gencat.cat/pladegovern/cat/2011_2014/PdG_2011_2014.pdf

Es constitueix la Taula Assessora de l'Esport Lleidatà

El 20 de març passat, el president de la Diputació de Lleida, Joan Reñé, va presidir la constitució de la Taula Assessora de l'Esport Lleidatà, que es crea com a òrgan consultiu i de participació en relació amb les polítiques esportives que la Diputació du a terme a les comarques de Lleida i que es reunirà cada quatre mesos per fer les seves propostes i el seguiment corresponent.

Més en concret, la funció de la Taula serà emetre opinions sobre l'esport de base, de competició i d'alt nivell, com també assessorar en l'àmbit de la promoció i difusió de l'esport lleidatà municipal i supramunicipal, i també es preveu la possibilitat de crear grups de treball específics sobre els àmbits de l'esport escolar, d'elit i federat.

Entre els integrants de la Taula figuren, a més dels representants de la Diputació impulsora del grup, ex-esportistes de primer nivell, membres federatius i de clubs esportius de la zona, i de l'especialitat de medicina esportiva.



El Govern crea un grup de treball per impulsar el Pla d'Esport Universitari Català

Amb l'objectiu de promoure l'activitat física entre el jovent de més de 18 anys i combatre el sedentarisme, la Secretaria General de l'Esport, juntament amb el Consell Interuniversitari de Catalunya, va crear el mes de febrer passat un grup de treball per posar les

bases d'un Pla d'Esport Universitari Català amb la implicació de les universitats dels països. El Pla, que vol donar continuïtat al Pla Català d'Esport a l'Escola, pretén promoure l'activitat física entre el jovent major de 18 anys i combatre el sedentarisme.



Condol

Aquesta primavera passada ens vam assabentar de la mort del nostre company col·legiat **Josep Comellas Humet**. Nascut l'any 1966, s'havia llicenciat per l'INEFC de Barcelona el 1997.

Des d'aquí, doncs, manifestem públicament el nostre més sincer condol a la família, alhora que demanem a tot el seu cercle d'amistats, coneguts i al conjunt de col·legiats un sentit record.



Aprovecha esta oportunidad y multiplica tus opciones profesionales con programas específicos diseñados especialmente para ti

Si eres titulado en **Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**, **TÚ ELIGES:**

- **Grado en Educación Primaria + Máster Universitario en Formación de Profesorado** (duración: 1 año)

... y si además ya eres **Diplomado en Magisterio**, actualiza tu título y conviértete en

- **Graduado en Educación Primaria en la mención que tú elijas (100% online)**
(Menciones: Inglés, Francés, Audición y Lenguaje, Pedagogía Terapéutica, Música y Nuevas Tecnologías de la información y la comunicación)

**Consulta los
descuentos especiales
para colegiados**

Infórmate
902 23 23 50
uem.es



**Universidad
Europea de Madrid**

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Pensada para el mundo real

L'educació física emocional

L'educació física emocional se centra en el desenvolupament de l'essència de la persona per mitjà de l'acció motriu, gràcies a tot el potencial que aquesta desvetlla pel fet de ser pràctica, és a dir, un espai on l'alumne sent i viu.

IRENE PELLICER*

Per poder entendre aquest plantejament cal partir del concepte d'emoció definit per Bisquerra com un "estat complex de l'organisme que es caracteritza per una excitació o pertorbació que prèdisposa a una resposta organitzada". L'autor classifica les emocions en positives, negatives, ambigües i estètiques. Aquesta divisió no diu que hi hagi emocions bones i dolentes, totes són necessàries i impriscindibles, per què les emocions no es poden triar, sinó que sorgeixen d'una manera espontània.

1. Emocions positives:

- a) Alegria.-** Entusiasme, eufòria, excitació, acontentament, delit, diversió, plaer, estímul, gratificació, satisfacció, caprici, èxtasi, alleujament, joia.
- b) Humor.-** Provoca: somriure, rialla, riallada, hilaritat.
- c) Amor.-** Afecte, estimació, tendresa, simpatia, empatia, acceptació, cordialitat, confiança, amabilitat, afinitat, respecte, devoció, adoració, veneració, enamorament, àgape, gratitud.
- d) Felicitat.-** Goig, tranquil·litat, pau interior, benaurança, placidesa, satisfacció, benestar.

2. Emocions negatives:

- a) Ira.-** Ràbia, còlera, rancúnia, odi, fúria, indignació, ressentiment, aversió, exasperació, tensió, excitació, agitació, acritud, animadversió, malvolença, irritabilitat, hostilitat, violència, enuig, gelosia, enveja, impotència.
- b) Por.-** Temor, horror, pànic, terror, paúra, desassossec, ensurt, fòbia.
- c) Ansietat.-** Angúnia, desesperació, inquietud, estrès, preocupació,

anhel, desfici, consternació, nerviosisme.

- d) Tristesa.-** Depressió, frustració, decepció, aflicció, pena, dolor, pesar, desconsol, pessimisme, melancolia, autocompassió, solitud, desànim, desgana, enyorança, abatiment, disgust, preocupació.
- e) Vergonya.-** Culpabilitat, timidesa, inseguretat, vergonya aliena, suferència, pudor, mesurament, rubor, vermellor.
- f) Aversió.-** Hostilitat, menyspreu, acritud, malvolença, antipatia, ressentiment, rebuig, recel, fastig, repugnància.

3. Emocions ambigües:

Són les que es poden considerar emocions positives o negatives en funció de les circumstàncies: sorpresa, esperança, compassió.

4. Emocions estètiques:

Es produeixen quan es reacciona emocionalment arran de certes manifestacions artístiques (literatura, pintura, escultura, arquitectura, música, dansa, cinema, teatre, etc.).



El procés d'educació de les emocions és el que Rafel Bisquer ra i el Grup de Recerca en Orientació Pedagògica (GROP: creat l'any 1997 amb la finalitat d'investigar sobre educació emocional) estructuren en cinc competències emocionals que guien el procés d'ensenyament-aprenentatge.



Extret de Bisquerra i Pérez, 2007

La primera i la base és la consciència emocional, entesa com la capacitat de prendre consciència de les emocions pròpies i de les emocions dels altres, com també l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat.

La segona és la regulació emocional, que és la capacitat per gestionar les emocions d'una manera escaient.

L'autonomia emocional és entesa com la capacitat de dur a terme una bona autogestió de les emocions.

La competència social es concep com la capacitat per mantenir relacions saludables amb els altres.

Les competències per a la vida i el benestar són conegudes com la capacitat per adoptar capteniments apropiats i responsables per a la solució de problemes personals, familiars, professionals i socials, amb l'objectiu de potenciar el benestar personal i social.

Cadascuna es divideix en diverses subcompetències per facilitar-ne el desenvolupament.

L'educació de les emocions mitjançant la matèria d'Educació Física parteix de l'actual LOE, que en l'apartat de competències pròpies de la matèria estableix que:

a) els continguts de la matèria pretenen donar resposta a necessitats que duguin vers el benestar personal i promoguin una vida més saludable i de més qualitat. La competència en la pràctica d'hàbits saludables d'una manera regular i continuada contribueix a sentir-se bé amb el cos

propi, a la millora de l'autoestima i el desenvolupament del benestar personal.

b) La competència comunicativa s'aconsegueix amb l'experimentació del cos i el moviment com a eines d'expressió i comunicació; l'expressió i la comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides per mitjà del cos, el gest i el moviment i la valoració crítica dels usos expressius i comunicatius del cos.

c) Aquesta matèria també desenvolupa la competència social centrada en les relacions interpersonals per mitjà de l'adquisició de valors com el respecte, l'acceptació o la cooperació, que seran transferits a l'activitat quotidiana (jocs, esports, activitats a la naturalesa, etc.). Les possibilitats expressives del cos i de l'activitat motriu potenciaran la creativitat i l'ús dels llenguatges corporals per transmetre sentiments i emocions que humanitzin el contacte personal".

Analizant-ho es pot extreure que a l'Educació Física del segle XXI se li demana d'anar més enllà i assumir les necessitats que la societat actual està reclamant.

Se li reclama que desenvolupi el benestar personal, mitjançant la millora de les competències personal; que desenvolupi hàbits de vida saludables; que potencii l'autoestima dels estudiants; que contribueixi al desenvolupament de l'ajustada expressió emocional, etc. Igualment, se li demana que intervingui en el benestar social, tot contribuint a la creació de relacions saludables que es reflectiran en una harmonia més aprofundida entre els ciutadans de la societat.



Actualment es pot afirmar que després de molts esforços, l'assignatura d'EF ha assolit el reconeixement que es mereix, tant de la matèria en si com del professorat. I això en part es produeix perquè avui dia l'activitat física és entesa com una necessitat bàsica que proporciona una millora de la salut a nivell físic, psíquic i social, com també d'una utilització adequada del temps lliure.

Malgrat aquest avenç quant al reconeixement de l'assignatura, l'Educació Física "continua ancorada en el concepte de moviment, clarament definit i tractat per la física mecànica, però imprecís i superficial per explicar i comprendre l'acció humana, complexa i fardada de singularitats" (Lagardera, 2007).

"La majoria dels estudiosos estan d'acord que l'objecte d'estudi de les ciències de l'activitat física i de l'esport és el cos en moviment" (López i Castañer, a Lagardera, 2007), però aquesta perspectiva no es reflecteix en la pràctica real i moltes vegades queda reduïda a l'ensinistrament corporal.

Actualment hi ha moltes aportacions que considerem en la part física i la part emocional de l'ésser humà com un tot indivisible. Una d'aquestes l'aporta

Damasio (1996), que acara: el vincle cos-ment, el vincle sentiment-cos i el vincle cos-pensaments d'ordre superior.

En aquesta mateixa línia es pot trobar el treball de Tolle (2004), que afirma que l'emoció "és la reacció del cos a la teva ment [...]". Per exemple, un pensament d'atac o un pensament hostil crearan una acumulació d'energia al cos que anomenem «ira». El cos es prepara per lluitar, La idea que t'estiguin amenaçant, físicament o psicològica fa que el cos es contregui, i aquest és l'aspecte físic del que anomenem «por». Les investigacions han demostrat que aquestes poderoses emocions provoquen canvis en la bioquímica del cos".

L'aportació de Reich (1978) revela que existeix una equivalència pel que fa a la funcionalitat de la psique d'una persona i la seva musculatura voluntària, la qual cosa indica que els bloquejos psíquics tenen correspondència amb les contraccions musculars cròniques. Un exemple, seria una persona que sent por, i que presenta tensions al nivell de la musculatura de les cuixes i les espatlles d'una manera permanent, ja que és la manera com el seu cos està preparat per protegir-se el cap i posar-se a córrer, reacció lògica contra un perill.

La segona idea de Damasio és el vincle sentiment-cos. L'essència d'un sentiment és la percepció directa del llenguatge del cos. Això revela el vincle entre el sistema límbic, les escorces prefrontals i els receptors del cervell dels senyals que provenen del cos. D'aquí s'extreu que els sentiments són una informació directa sobre l'estat, l'estructura i la regulació del cos.

Ja el 1972, T. Owen afirmava que "una persona només pot sentir al seu cos. Un no pot sentir l'ambient excepte a través de l'efecte que comporta al seu cos. De fet, doncs, un sent com el seu cos reacciona a l'ambient o als objectes externs i projecta la percepció d'aquest sentiment sobre l'estímul. Així, quan jo m'adono que la teva mà és càlida en posar-la damunt el meu braç, el que jo estic sentint es com la meua calor corporal es veu afectada per la teua mà. Tots els nostres sentiments són percepcions del cos. Quant ens sentim i quant

profundament ens sentim és una funció del coneixement d'un mateix (*self-awareness*). El coneixement d'un mateix significa un coneixement del cos. L'individu que es coneix a si mateix està en contacte amb el seu cos. S'adona què està passant en cada part del seu cos; està, en altres termes, en contacte amb ell mateix".

En relació amb aquesta connexió sentiment-cos, Lagardera (2007) comenta que "actualment se sap que no és solament la memòria del còrtex cerebral la que és capaç de retenir una vivència, sinó que és tot el cos qui se la fa seva: la pell en repta les sensacions tàctils, els peus i les cames, les sensacions associades als desplaçaments; el cor, els sentiments i les emocions; els ronyons, els canvis de temperatura; els ossos i els músculs, les sensacions de feblesa i fortalesa..., i així successivament, ja que és tota la vida d'una manera sistèmica el que intervé en cada acció motriu".

La visió de Ruano (2004) va en la mateixa línia, en afirmar que "el cos no funciona només tenint en compte la dimensió física, sinó que les emocions i la ment estan associades al seu funcionament i és impossible separar-les", de manera que "el cos sempre ens passa factura dels nostres estats emocionals (pors, angoixes o estrès). L'estreta relació que hi ha entre el funcionament tònic muscular, les actituds

de la posició, els processos psíquics, i les emocions en són la causa. La musculatura reflecteix el nostre estat emocional, es contrau, es relaxa, es mou lliurement en funció de la situació a la qual ens enfrontem".

Aquesta mateixa perspectiva rep el suport de Castillo de Vera (en Motos, 2003), que afirma que aquestes emocions que el cos experimenta contenen tota la informació que necessitem saber sobre nosaltres mateixos, malgrat que de vegades no sapiguem veure-la, llegir-la o interpretar-la; per això hem d'aprendre a llegir les nostres emocions, en comptes de dissimular-les o ignorar-les.

La tercera idea de Damasio desenvolupa el vincle cos-pensaments d'ordre superior. Gelpi (2009) resumeix aquest concepte amb la idea següent: "l'ànima respira a través del cos, i el patiment, ja comenci a la pell o a la imatge mental, es manifesta a la carn".

Per mitjà de la teoria confirmada de Damasio, com també de les aportacions dels diversos autors, queda notòriament demostrada que la relació entre el cos, el moviment i les emocions té prou força i pes, per assumir l'envergadura que la matèria Educació Física pot i ha de tenir.

*** Irene Pellicer Royo,
col·legiada 10073**



L'Educació Física Emocional. Aquest plantejament parteix d'un procés de cerca. Un procés de retrobament amb mi mateixa, un procés de buscar el meu benestar. Es tracta d'un procés que no té final, però sí que té sentit. Aquest procés el vaig iniciar ja fa anys i el vaig culminar amb un Màster en educació emocional i benestar, en el qual vaig conèixer Rafel Bisquerra (l'any 2000) que em va facilitar una àmplia base teòrica per sistematitzar el desenvolupament emocional des de la matèria Educació Física, d'acord amb la Llei Orgànica d'Educació 2/2006 i prenent com a mitjà els diversos blocs de continguts que el currículum educatiu estableix per a la matèria i amb la finalitat de desenvolupar les competències emocionals dels alumnes gràcies a les competències bàsiques.

irenepellicer@gmail.com

<http://educacionemocionalmovimiento.blogspot.com>

BIBLIOGRAFIA

- ALEXANDER, G.** (1989). *La Eutonía de Gerda Alexander*. Buenos Aires: Paidós.
- BARRACHINA, J.** (2009). Concepto y naturaleza de las competencias, en *Enseñar por competencias en Educación Física* (Blázquez, D. y Sebastiani, E. editores). Barcelona: Inde.
- BISQUERRA, R.** (2000). *Educación Emocional y bienestar*. Madrid: Cisspraxis.
- BISQUERRA, R.** (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, 7-43.
- BISQUERRA, R., MAR TÍNEZ, F., OBIOLS, M. Y PÉREZ, N.** (2006). Evaluación de 360º: Una aplicación a la educación emocional. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 24, 1, 187-203.
- BISQUERRA, R. Y PÉREZ, N.** (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- BISQUERRA, R.** (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- BLÁZQUEZ, D. Y SEBASTIANI, E. M.** (2009). *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: Inde.
- BLOUIN LE BARON, J.** (1982). Expression corporelle: le flour et la forme. En C. Pociello, *Sports et société*, Cap. 7. Paris: Vigot.
- BRANDEN, N.** (2005). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.
- CASANOVAS, C. Y CHALCOFF, F.** (2009). *El arte de ayudar*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores.
- CASTANYER, O.** (2004). *La asertividad. Expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- CASTANYER, M.** (coord.) (2006). *La inteligencia corporal en la escuela. Análisis y propuestas*. Barcelona: Graó.
- CONANGLA, M.** (2004). *La ecología emocional*. Barcelona: Amat.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.** (2005). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.
- DAMASIO, A. R.** (1996). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.
- DELGADO, M. A.** (1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada: Ed. Universidad de Granada, ICE.
- DECRETO 143/2007**, que establece la ordenación general de la enseñanza de la ESO en Cataluña.
- DIAZ LUCEA, J.** (1994). *El currículo de educación física en la Reforma Educativa*. Barcelona: Inde.
- GARCÍA, A. Y BORES, N.** (2004). *La expresión corporal en la educación física obligatoria*. [en línea] [Disponible en http://www.expresiva.org/AFYEC/Articulos/X016_La_EC_en_EF_obligatoria.pdf] [Consulta: 14 de Marzo, 2011]
- GARDNER, H.** (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- GESELL, A. Y OTROS** (1997). *El adolescente de 10 a 16 años*. Barcelona: Paidós.
- HURRELMANN, K.** (1997). Prevención en la adolescencia. En G. Buéla-Casal, L. Fernández-Ríos, L., y T. J. Carrasco, *Psicología preventiva* (pp. 105-116). Madrid: Pirámide.
- KAPADIA, M.** (2009). *Heart Skills: Emotional Intelligence For Work & Life*. New Delhi: Excel Books.
- LABAN, R.** (1987). *El dominio del movimiento*. Madrid: Fundamentos.
- LAGARDERA, F.** (2007). *La conducta motriz: un nuevo paradigma para la educación física del siglo XXI*. *Revista Conexões*, v. 5, n. 2, 2007.
- LEY ORGÁNICA 2/2006**, de 3 de Mayo, de Educación. [en línea] [Disponible en http://www.boe.es/boe/consultas/bases_datos/doc.php?id=BOE-A-2006-7899] [Consulta: 10 d'agost, 2010]
- LOWEN, A.** (1972). *Respiración, Sentimiento y Movimiento*. [en línea] [Disponible en http://www.bioenergeticasaab.com/pdf/Respiracion_sentimiento_movimiento.pdf] [Consulta: 20 d'abril, 2011]
- MATEU, M.** (2003). El sentir expresivo y comunicativo. [en línea] [Disponible en <http://www.expresiva.org/Zamora/MERCEMATEU.pdf>] [Consulta: 3 de Marzo, 2011]
- MATEU, M.** (2006). La corporalidad en las artes escénicas. En *La inteligencia corporal en la escuela: análisis y propuestas*. (Castanyer, M. Coord.). Barcelona: Graó, 83-10.
- MATEU, M., TORRENTS, C., DINUSÓV, A. M. Y PLANAS, A.** (2010). Educar les emocions a través de l'Expressió Corporal. *V Congrés internacional d'educació física, Barcelona, 654-660*.
- MINA, A.** (2000). *Aprender a pensar la vida como la empresa más valiosa del universo*. [en línea] [Disponible en <http://www.monografias.com/trabajos40/aprender-la-vida/aprender-la-vida4.shtml>] [Consulta: 2 d'abril, 2011]
- MOSSTON, M.** (1988). *La enseñanza de la Educación Física*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- MOTOS, T.** (2003). Cerebro emocional, educación emocional y expresión corporal. *Actas I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación*. Universidad Europea de Madrid. Salamanca: Amarú Ediciones.
- OBIOLS, M.** (2006). Tesis doctoral: Disseny, desenvolupament i avaluació d'un programa d'educació emocional en un centre educatiu. [en línea] [Disponible en http://www.thesisenxarxa.net/TESIS_UB/AVAILABLE/TDX-0623106-091502/08.MOS_BIBLIOGRAFIA.pdf] [Consulta: 17 de Junio, 2010]
- PADUS, E.** (1992). *The complete guide to your emotions and your health. Hundreds of proven techniques to harmonize mind & body for happy, healthy living*. Bombay: Rajendra Publishing House.
- PASCUAL, V. Y CUADRARO, M.** (2001). *Educación Emocional. Programa de actividades para educación secundaria*. Barcelona: Cisspraxis.
- PÉREZ, N. Y PELLICER, I.** (2009). Necesidad de desarrollo emocional en la adolescencia. [en línea] [Disponible en http://issuu.com/eprat.ice.ub/docs/necesidad_de_desarrollo_emocional_en_la_adolescencia] [Consulta: 5 de Mayo, 2010]
- REICH, W.** (1978). *Escucha, pequeño hombrecito*. Barcelona: Síntesis.
- RUANO, K.** (2004). La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental. [en línea] [Disponible en http://oa.upm.es/45111/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf] [Consulta: 17 de Junio, 2010]
- RUÍZ, J.V.** (2004). *Pedagogía de los valores en educación física*. Madrid: Editorial CCS.
- SEGURA, M.** (2007). *Jóvenes y adultos con problemas de conducta. Desarrollo de competencias sociales*. Madrid: Colección Sociocultural.
- TOLLE, E.** (2004). *El poder del ahora*. Barcelona: Editorial Viena.
- TORRALBA, J.** (2009). Prólogo en *Enseñar por competencias en Educación Física*. (Blázquez, D. y Sebastiani, E.). (ed.). Barcelona: Inde.
- VAN LYSEBETH, A.** (2002). *Pranayama a la serenidad por el yoga*. Barcelona: Urano

Una història d'aprendre a nedar

Fa uns quants anys que em dedico a ensenyar a nedar a nens de nivell 0. Fins ara, la metodologia que he seguit, s'ha basat en les fases habituals: familiarització, respiració, flotació i propulsió. Sempre he intentat combinar activitats lúdiques i vivencials, fent els típics jocs de transportar material (joguines) d'un costat a l'altre, curses de cavalls, jocs d'esquitxos, de bombolles, circuits americans...

TONI PUIG CANAL*

Però la dificultat més important se'm plantejava a l'hora d'aconseguir confiança en les primeres sessions, fet bàsic per seguir el procés d'aprenentatge. Així que vaig intentar posar-me en la pell d'un nen de 3 anys: "La mama/el papa m'ha vestit amb un banyador de l'Spiderman que no sé qui és (però m'ha d'agradar), unes xanquetes noves que em van grans, i una cosa al cap que em molesta i és massa justa. A més, hem anat a un lloc on fa calor i una olor rara. Hi ha molta gent que no conec i, a sobre, m'han deixat amb un noi que m'han dit que m'ensenyarà a nedar. Qui m'ha preguntat si volia aprendre a nedar? Aquell noi m'asseu al costat d'un nen com jo que està a punt de plorar. On està la gràcia?"

Pensant-ho fredament, jo començaria a plorar i cridaria la mama! I, probablement, molts dels alumnes que he conegut al llarg d'aquests anys hauran viscut uns primers minuts d'angoixa com els que acabo de descriure. Arrencar d'un punt de partida així normalment sol ser bastant complicat. Ja sabem que només fa falta algú que

plori per què s'encomani als altres i comenci l'efecte dominó. Reconduir aquestes situacions pot ser bastant complicat.

Després d'analitzar els fets vaig arribar a les conclusions següents:

- El context que es crea en les primeres sessions del curs pot influir significativament en el procés d'aprenentatge. La recreació que he fet a

partir de l'observació és, malauradament, força habitual.

- Tal com indiquen els fonaments dels aprenentatges, és bàsic partir d'allò que és conegut i proper per arribar a allò desconegut i més llunyà.

Arribat a aquest punt, em vaig adonar que els contes reunien unes característiques que em podien fer un gran servei en el meu objectiu: aconseguir un clima positiu i no gens traumàtic des de la primera sessió del curs. Per una banda, els contes són un tipus de relat conegut pels nens, i propi d'entorns que els són reconfortants, com són les escoles bressol o la família. D'altra banda, tot bon conte té un efecte motivant i captivador envers els nens: si vols explicar-los alguna cosa important, fes-ho de la manera més planera i fantàstica possible.

Per tant, vaig decidir que el punt de partida de les meves classes havia de ser un conte. Però no em servia un conte qualsevol, no, necessitava crear històries exclusives, que els nens només poguessin escoltar quan venien a nedar amb mi a la piscina, un cop per setmana.



Així doncs, apel·lant a la meua vesant més literària, vaig començar pels protagonistes dels contes: havien de ser personatges familiars per a ells i, posats a triar, que s'hi assemblassin. Havien de ser petits, però tots diferents, amb característiques que els definissin i amb els quals els nens es poguessin identificar. Ja tenia els meus personatges, serien els barrufets! Sí, sí, són petits, s'assemblen, però tots són diferents (el forçut, l'ulleres, la barrufeta, el llaminer...), cadascú es pot identificar amb un d'ells... A més, fàcilment n'han llegit un conte, els han vist per la televisió o en tenen alguna joguina o peluix a casa. Finalment, el tret definitiu, la indumentària:

- *Quan portem banyador i gorro com els barrufets?*

El pas següent era crear una història distreta que tingués com a protagonistes els meus alumnes nedadors barrufets. Havia de ser un relat distret, que els captivés i, alhora, els convidés a participar de la narració, a fer coses dins l'argument del conte. Aquest aspecte de la proposta és el que més havia de potenciar, atenent a la capacitat imaginativa d'un nen de 3 anys. Els elements que ens ajudarien a participar dins el conte, els que ens servirien per "fer coses", eren els estris habituals de la piscina. Però aquest material esportiu s'havia de transformar en el món fantàstic que jo havia creat: els xurros passaven a ser canyes de pescar, bicicletes o cavalls; els cinturons eren les motxilles dels barrufets o la closca d'algun animal; l'aigua ja no estava a la piscina sinó que era un llac on banyar-se o un riu que s'havia de travessar; els matalassos es convertien ràpidament en catifes voladores flotants... Tot, absolutament tot, tenia una nova funció en el context del conte, en el món de la imaginació.

Vaig decidir crear dos contes per a les dues primeres sessions. Aquestes eren sessions de familiarització amb el medi i vaig pensar que si el mètode funcionava ja en faria més. L'èxit d'aquestes dues sessions em va portar a crear fins a vuit contes que acompanyarien els nedadors barrufets durant la primera fase del seu aprenentatge.



Així doncs, i a partir de l'experiència que he exposat anteriorment, assumeixo com a millora la metodologia basada en el conte. Aquest esdevé el fil conductor de les activitats (no el monitor), els alumnes són els protagonistes i han de fer coses justificades en el relat (no són els executors del que diu el monitor) i el monitor és el mitjà per aconseguir l'objectiu del conte. És fonamental equilibrar molt bé les parts d'explicació (descans per l'alumne) i execució. També és important fer petites explicacions i, sobretot, ensenyar als nens els dibuixos dels protagonistes del relat: d'una banda, els agraden els colors i els detalls dels personatges que representen i, si s'ha escollit un bon dibuix representatiu, les connexions del triangle conte-aprenentatge-nen es reforcen mútuament.

La metodologia s'ha aplicat a grups formats per sis nens. Crec que el rang 5-7 és l'ídoni, ja que permet realitzar les tasques correctament, es pot controlar el grup i fer-hi les correccions oportunes. El monitor ha d'implicar-se molt més



durant la sessió, ja que ha d'explicar el conte, tot plantejant els objectius fantàstics que han d'aconseguir els barrufets i tenir a punt el material que necessitaran per al desenvolupament de l'activitat. Tot això tenint en compte que una actitud animada i engraescadora ha de ser una constant durant tota la sessió.

Crec que una gran part de l'èxit rau a guanyar-se ràpidament la confiança dels nens, tot implicant més motivació i menys por. El monitor passa de ser la persona que ensenya a nedar a ser qui l'ajuda a aconseguir l'èxit i poder seguir els contes. Crec que aquí hi ha el gran canvi. El monitor és el mediador de les activitats i no pas el director.

Abans d'acabar m'agradaria agrair la col·laboració que he rebut del Consell Comarcal i el Consell Esportiu de l'Alt Empordà, que m'ha facilitat la tasca en tot moment, com també la Piscina Municipal de Figueres on s'han dut a terme aquestes sessions.

I així mateix, m'agradaria animar totes aquelles persones que tinguin temps i ganes de dur a terme alguna experiència similar, a fer-ho. Personalment ha estat una experiència que m'ha enriquit molt i hi he trobat la correspondència amb els nens i els objectius d'aprendre a nedar.

* **Toni Puig Canal** és col·legiat del COPLEFC, i podeu comentar el tema a la seva adreça tonipuig7@hotmail.com

La marxa nòrdica

La marxa nòrdica (*nordic walking*) és una activitat físicoesportiva en què a la manera natural de caminar, s'hi afegeix l'ús actiu d'uns pals dissenyats específicament.

MARC MORENO I JORDI PAU CABALLERO*

En la marxa nòrdica, el patró bàsic de la marxa humana es manté, tot respectant el balanceig natural dels braços. L'ús d'aquesta tècnica integra i activa la part superior del cos coordinada amb la part inferior. D'aquesta manera s'impulsa el cos cap endavant i es reparteix l'equilibri i el pes en quatre punts de suport (les cames i els pals). Per això es pot parlar del benefici que comporta el pas del caminar simplement, al fet caminar amb pals.

L'origen o com innovar entre la marxa i l'esquí de fons

Va ser a Finlàndia que als anys trenta del segle passat va néixer la necessitat dels esquiadors de fons de l'equip olímpic d'entrenar-se durant l'estiu mitjançant una activitat de fàcil transferència a la tècnica de l'esquí de fons.

Tres dècades més tard, una professora d'educació física a l'escola de Viherlaakso (districte de la població d'Espoo, a prop d'Hèlsinki), Leena Jääskeläinen, va iniciar les primeres activitats de "caminar amb bastons d'esquí"

fora de l'àmbit estrictament de l'entrenament esportiu. La tècnica que aplicava es basava en l'esquí de fons i pretenia ser apta per a qualsevol tipus de practicant.

Al voltant dels anys setanta, aquesta mateixa professora, però des de la Facultat d'Educació Física i Ciències de l'Esport de la Universitat de Jyväskylä, va introduir els bastons en exercicis per a sessions d'educació física.

Vist des d'una perspectiva de la innovació, podem dir que l'apropament a partir de l'esquí de fons explorava el camí de la marxa traient un component de l'activitat, els esquís. En canvi, si es focalitzava des de la marxa humana, es tractava d'afegir-hi un nou atribut, els pals, i adaptar la tècnica d'una activitat ja existent, l'esquí de fons.

Cap a finals dels anys vuitanta es van començar a fer les primeres caminades populars organitzades per la Suomen Latu (Associació Central pels Esports Recreatius i Activitats a l'Aire Lliure). Serà a finals dels anys noranta que com a fruit de la col·laboració entre la Suomen Latu, l'Institut de l'Esport de Vierumäki, i l'empresa Exel (fabricant de material esportiu) apareixerà el primer pal específic per a la marxa nòrdica. Exel for-

mularà la denominació d'aquesta activitat amb el nom que es coneix actualment internacionalment: *nordic walking*.

La marxa nòrdica a Catalunya

Al nostre país arriba a mitjans de la dècada del 2000 per la Seu d'Urgell de braçet de l'Associació Esportiva Nordic Walking Catalunya. Aquesta entitat és la representant de la Federació Internacional de *nordic walking* a l'Estat espanyol.

Paral·lelament, s'han anat creant altres organitzacions que han desenvolupat altres mètodes o tècniques. A Europa trobem la World Original Nordic Walking Federation (ONWF) i la International Nordic Fitness Organisation (INFO).

Beneficis de la marxa nòrdica

La marxa nòrdica aporta, a qui la practica, un gran nombre de beneficis; així: sobre la posició i la prèstació biomecànica del moviment de la marxa, ja que l'ús dels pals afavoreix un allargament de la columna vertebral, una major amplitud de la longitud de la passa i de l'acció del turmell, i una gran coordinació i equilibri entre les diverses extremitats del cos; sobre la massa muscular i la seva capacitat funcional, en afavorir la tonificació d'un gran nombre de músculs (es considera que una bona execució tècnica podria arribar a posar en marxa gairebé el 90% de la nostra musculatura); i sobre l'aparell cardiovascular i respiratori, en activar tot el metabolisme, per l'alta activitat del tren superior.

Tots aquests beneficis es tradueixen en un benestar personal que es transferenceix al seu entorn per la possibilitat de realitzar aquesta activitat en grup (tant si és espontani com organitzat).

Tampoc cal perdre de vista que estem parlant d'una activitat amb un baix impacte potencial sobre el medi ambient, alineat amb altres pràctiques respectuoses amb l'entorn. Alhora es mostra com una alternativa a la dinamització econòmica del territori d'una manera sostenible.

Algunes adreces d'internet

- Associació Esportiva Nordic Walking Pirineus <http://nordicwalkingpirineus.blogspot.com/>
- INWA-Spain <http://nordicwalkinginwafederacion.blogspot.com/>
- Federació Internacional de Nordic Walking www.inwa-nordicwalking.com
- Facultat d'Educació Física i Ciències de l'Esport de la Universitat de Jyväskylä www.jyu.fi/en
- Associació Central pels Esports Recreatius i Activitats a l'Aire Lliure: www.suomenlatu.fi
- Esport de Vierumäki www.vierumaki.fi/lang/

Material i equipament

La marxa nòrdica requereix uns pals específics similars als de l'esquí de fons i molt diferents dels de tresce o senderisme. La longitud recomanada és lleument superior a una tercera part (0,68) de l'alçada del practicant, tot i que per al nivell bàsic de salut amb persones amb dificultat per moure's no se supera (0,66), podent ser més llargs per a un entrenament esportiu. El pal està format per tres parts: la dragonera i el mànec, la canya o part central, i la punta. La dragonera és la part que s'ha d'ajustar a la mà, i pot ser fixa o extraïble del mànec. La canya o part central més idònia és la que té un alt percentatge de carboni, perquè pesa poc, un més gran amortiment, gran resistència i millor absorció de les vibracions. Aquesta part pot ser d'una peça fixa o ajustable telescòpicament. Per acabar, la punta, generalment de tungstè, és d'una gran duresa per poder oferir un punt de suport sòlid. Sobre superfícies dures com l'asfalt, s'hi usa un tac de goma per evitar que la punta llisqui.

La resta d'equipament ha de ser còmode i lleuger, adequat per a cada època de l'any, per fer un moviment ampli, pròpi de la marxa. En el cas específic del calçat, es recomana que sigui de canya baixa, a fi de permetre un moviment complet del turmell.

La marxa nòrdica, una activitat transversal

Aquests darrers anys la marxa nòrdica s'ha anat estenent per diferents àmbits i indrets del territori català. Camins naturals, senders, vies verdes, anelles verdes, parcs, rutes saludables, zones urbanes... Des del Pirineu (la Vall d'Aran, l'Alt Urgell i la Cerdanya), fins a la Costa Brava i la Costa Daurada, passant per comarques centrals (el Berguedà i el Bages), i fins i tot a l'àrea metropolitana, ja són molts els municipis on es poden trobar propostes relacionades amb la marxa nòrdica, i promogudes tant des de l'Administració pública com des d'entitats i empreses privades.

Aquesta diversitat d'espais i territoris també està enriquida per la varietat d'enfocaments i àmbits. En l'àmbit turístic com a instrument dinamitzador de descoberta i promoció de l'entorn d'una forma sostenible i saludable (no només per als visitants, sinó també per a la població local). En l'àmbit sanitari, tant des d'un punt de vista rehabilitador com preventiu (cal esmentar en concret el col·lectiu de gent gran). En l'àmbit escolar com a eina d'educació física en centres educatius o a través de consells esportius. En l'àmbit del condicionament físic, com a mitjà de manteniment i millora alineat amb hàbits de vida saludable i, fins i tot, propostes relacionades amb l'àmbit competitiu.



On anem?

La marxa nòrdica ens obre noves possibilitats d'actuació als professionals de l'esport per la diversitat d'àmbits on es pot aplicar. En aquesta línia, cal estar atents a la col·laboració amb altres professionals amb els quals es poden aprofitar sinergies.

De la mateixa manera, les diverses escoles i entitats hauran de caminar cercant i comparant allò que els uneix per donar a conèixer i estendre aquesta pràctica. En aquest sentit, cal mirar cap a les Illes Balears, on també es duen a terme iniciatives interessants relacionades amb la salut i el turisme a través de la marxa nòrdica.

Per acabar, cal aprofundir en el potencial educatiu d'aquesta pràctica. Actualment l'Institut Francesc Macià de Cornellà de Llobregat està duent a terme un projecte Comenius relacionat amb la marxa nòrdica. I explorar tots els beneficis que comporta aportant estudis i dades relacionats amb la població catalana... aquest és el repte a partir d'ara. **Salut i molta marxa!**

Reconeixement, formació i professionals

La Generalitat de Catalunya reconeix la marxa nòrdica com a activitat fisicoesportiva no federada a través del Consell Català de l'Esport (CCE). Actualment hi ha mitja dotzena d'entitats inscrites en el Registre d'entitats esportives que tenen reconegut el *nordic walking* (curiosament adoptant la nomenclatura anglesa i no pas la catalana).

A nivell formatiu, l'any 2010 es va dur a terme el primer Curs d'iniciació a tècnic d'esport (CIATE) en la modalitat de marxa nòrdica, certificat per l'Escola Catalana de l'Esport. D'una manera similar, l'Institut d'Estudis de la Salut reconeix un curs de marxa nòrdica per a professionals de l'àmbit sanitari, promogut pels Serveis de Rehabilitació de l'Hospital Sant Rafael de Barcelona.

La resta de titulacions i certificacions que existeixen provenen de les diverses associacions o escoles i tenen caràcter privat no oficial. Tanmateix, s'estructuren diferents nivells per acreditar el domini en la didàctica de la tècnica. Per exemple, la INWA estructura els seus nivells de certificació en guia, instructor, entrenador nacional i entrenador internacional.

No oblidem que, tot i no existir una formació oficial reconeguda, aquells que s'hi volen dedicar professionalment han de complir (en el cas de Catalunya) la Llei 3/2008, del 23 d'abril, de l'exercici de les professions de l'esport.

* **Marc Moreno Tarragó** és llicenciat en Educació Física, col·legiat 5765 del COPLEFC, instructor de marxa nòrdica INWA; col·laborador de l'Associació Esportiva Nordic Walking Pirineus i membre de la Comissió de Formació INWA-Spain.

Jordi Pau Caballero i Oller és tècnic esportiu en muntanya mitjana, Nordic Walking national coach INWA i director tècnic esportiu, president de l'Associació Esportiva Nordic Walking Pirineus i secretari de la INWA-Spain.



La nostra companya Marta Castañer, especialista en expressió corporal,

dansa i comunicació no verbal, matèries sobre les quals ja ha publicat altres treballs, en aquest volum presenta un assaig sobre l'estudi de la comunicació no verbal dels docents, precisament com a investigadora i alhora docent que és en l'àmbit universitari. I precisament aquests dos aspectes li permeten moure's d'una manera transgeneracional i així captar la força no sempre tangible de la comunicació humana.

En el text s'estudia i s'analitza una de les manifestacions més primigènies de l'ésser humà, com és la comunicació i, per extensió, el llenguatge del cos, centrant-se en la comunicació paraverbal del docent. Juntament amb un enfocament sistèmic de la comunicació, tracta també dels conceptes de "agramaticalitat" i de "alinealitat", a més de donar a conèixer les grans possibili-

tats que permeten tant la metodologia observacional com els Mixed Methods Research.

Només ens resta afegir que tal com escriu Sebastià Serrano al pròleg: "ens ofereix una bona mostra de coneixement, equilibri, coherència i amplitud a l'hora d'entrar en un camp, el de l'anàlisi dels signes no verbals, a fi de posar en mans dels educadors una eina útil per aprofundir en l'estudi de les situacions comunicatives".

Títol: *El poder del lenguaje no verbal del docente*

Autora: Marta Castañer

Pàgines: 232 pàg.

Editor: Editorial Milenio

Lloc i data: Lleida, maig de 2012



Malgrat que no es tracta d'una novetat editorial, cal esmentar que té l'aval de l'Agència per a la Qualitat del Sistema Universitari de Catalunya (AQU), és a dir, tota una garantia del valor del text, que té les aportacions de noms tan re-

Títol: *Guia per a l'avaluació de les competències en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport*

Autor: Enric M. Sebastiani (coordinador)

Pàgines: 114 pàg.

Editor: Agència per a la Qualitat del Sistema Universitari de Catalunya

Lloc i data: Barcelona, 2009

llevants en l'àmbit universitari català com Josep Solà Santesmases, Manuel Capell, Josep Campos i Domingo Blázquez, juntament amb Enric M. Sebastiani com a coordinador i compilador del volum.

Aquesta guia és una eina pràctica per a la revisió tant dels procediments d'avaluació com de les activitats d'aprenentatge en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport. Situat des de fa temps en una cultura avaluativa més aviat tradicionalista, els equips docents del grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport han de

poder aprofitar la conjuntura de creació dels nous estudis per optimitzar els seus mecanismes de treball i d'avaluació, sobre la base del perfil competencial dels seus graduats. És en aquest sentit que la guia pretén afavorir la transició cap a models i fórmules més coherents amb el compromís social i de futur professional. Les competències pretenen emfasitzar la coherència i alineació que acostia les activitats d'avaluació a les d'aprenentatge, i aquestes a l'aplicació i/o demostració més pròxima a les dimensions professionals. Així, a partir d'una anàlisi epistemològica sobre la diversitat científica pròpia del Grau, la *Guia* tracta de tots aquells interrogants que sorgeixen als docents a l'hora de dissenyar la seva estratègia avaluativa.

Aquesta publicació, per bé que inicialment va ser concebuda per a l'àmbit universitari, també pot ser d'interès per a aquells col·legiats que vulguin acostar-se al concepte de competències i a la seva avaluació.



Recuperem la referència d'una publicació que va fer la nostra companya Marta Vidal, un text que continua plena-

Títol: *Estar en forma. Un hábito de vida saludable*

Autora: Marta Vidal

Pàgines: 104 pàg.

Editor: Editorial INDE

Lloc i data: Barcelona, 2007

ment vigent, adreçat a totes aquelles persones interessades a dur a terme una activitat física saludable.

A més d'un element de sensibilització i coneixement dels beneficis de l'exercici físic, s'hi exposen pautes per fer activitat física amb la salut com a finalitat. Així, el fitness és presentat com a opció vàlida per a tothom, independentment de l'edat o del nivell físic, d'acord amb la pràctica d'una fórmula adaptada.

Més concretament, el llibre exposa una definició del fitness i els seus components i, tot seguit, es concreten les

bases per organitzar una sessió i la planificació de l'activitat física per assolir un objectiu. També s'hi detallen aspectes bàsics per a una activitat física correcta, com són la hidratació o una indumentària adequada per a cada activitat. Complementàriament, s'hi descriu com ha de ser una sala de fitness, la figura del tècnic de sala i l'entrenador personal, amb les seves funcions i competències de cadascuna d'aquestes figures.

L'autora també insisteix que malgrat que qualsevol activitat física podria ser considerada com a fitness, cal que compleixi una sèrie de criteris i principis, com són la freqüència, durada, continuïtat, progressió, recuperació o varietat. La lectura d'aquest llibre vol convidar i animar a tots a conèixer i comprendre el món del fitness, per la qual cosa també pot ser interessant per joves alumnes de secundària i batxillerat.



El nostre company Maur o Valenciano, que publica el seu quart llibre, és així

mateix un bloqueig ben actiu, i per tant, aprofitem les seves pròpies paraules a internet (<http://coachdynamics.blogspot.com.es/>) per presentar-vos aquest llibre.

"M'agrada com ha quedat el llibre. Des que el vaig escriure el 2009 l'he anat reescriuint, retocant, ampliant, millorant. [...] Em temo que estem caminant per un *pendent perillós*: en què s'insisteix que la infància s'ha de protegir, s'ha de custodiar dels perills de la vida real. La lògica de *l'aprendre a perdre*, un discurs propi de l'Educació Física i l'esport en les dècades de 1980 i 1990, ens ha portat les dècades següents que ens hàgim centrat malaltissament, en la cultura esportiva, en la importància que psicològicament té perdre.

Per no perdre, es proposa als nens jugar una competició descafeïnada (desemfatitzada, segons César Torres i

Peter Hager), un reguizell de jocs cooperatius i, més darrerament, esports de nova generació, com el *colpbol*. Aquest panorama gairebé em desespera, encara que penso que cal que em mantingui serè i ferm en el meu afany: reivindicar la recuperació progressiva de la cultura competitiva entesa d'una manera sana, i que jo enllaço amb el lema d'*aprendre a guanyar*".

Títol: *Aprender a ganar.*

La competición en el desarrollo de los deportistas

Autor: Mauro Valenciano

Pàgines: 224 pàg.

Editor: Editorial INDE

Lloc i data: Barcelona, 2012

Bibliografia



El nostre company Sixte Abadía ofereix en aquestes pàgines un tast de la seva

Títol: *El moviment veïnal i la promoció de l'esport a la Barcelona de la transició democràtica (1975-1982)*

Autor: Sixte Abadía i Naudí

Pàgines: 106 pàg.

Editor: Editorial INDE

Lloc i data: Consell Català de l'Esport, 2011

tesi doctoral *Esport i democratització en un període de canvi* (un text que els interessats poden consultar en línia a partir de l'adreça següent: <www.tdx.cat/TDX-0227108-112223>).

El títol que comentem aquí es tracta d'un document senzill, però altament necessari per conèixer el fenomen de l'esport des d'un altre vessant i un moment interessant del nostre país. Bé que centrat a Barcelona exclu-

sivament, la incorporació progressiva de la reclamació veïnal d'esport entès especialment com a equipaments, sens dubte va conjugar-se positivament amb una idea també ràpidament compresa des de l'Administració com un bé que calia facilitar a la població. I així tenim actualment la xarxa d'equipaments que tenim, que es pot afirmar que no està gens malament.

A més, les seves pàgines tenen el mèrit d'acostar-nos a una estètica i recordar-nos un llenguatge de no fa tant (o sí, una trentena d'anys), però que ja semblen d'una altra era. En qualsevol cas, el document, a més, forma part d'una col·lecció "Textos de Cultura i Esport" que fa una arreplega històrica, que volum rere volum permet anar afinant tots els caires de l'esport al nostre país.



Aquest títol, que suposa el tercer de la sèrie que elabora l'Observatori Català de l'Esport, després de l'inicial el 2008, constitueix una recopilació informativa

de primera mà i de gran significació per conèixer la situació del nostre esport a partir d'uns paràmetres que any rere any es poden anar comparant. Aquesta és la seva gran virtut. A més, lògicament, de l'arreplega informativa que comporta una tasca d'aquesta mena.

Amb una claredat expositiva que es basa tothora en els indicadors sense voler anar més enllà, en aquest informe –com diuen els seus autors, entrant i els quals diversos companys col·legiats–, “en primer lloc s'analitzen les persones que fan esport, la manera com el fan i els llocs on el practiquen. Pel seu interès particular, es dedica un apartat a la competició, on s'inclou el perfil de les persones que la fan i els tipus de competicions. A continuació, es tracten les organitzacions del sistema esportiu fent la diferenciació entre clubs, federacions, organitzacions públiques i organitzacions comercials. En l'apartat de suport al desenvolupament esportiu es

tracten l'esport d'alt nivell, els centres de tecnificació, la formació i la recerca i la legislació en l'àmbit esportiu. Els tres últims apartats tracten de l'esport als mitjans de comunicació, la projecció esportiva de Catalunya al món i el pes econòmic de l'esport a Catalunya”.

Tot plegat permet concloure que “Catalunya és un país esportiu de referència, no només pels seus clubs i esportistes sinó per molts altres aspectes que es fan palesos en aquest informe”.

Títol: *L'esport a Catalunya. Informe de l'Observatori Català de l'Esport*

Autors: N. Puig, R. Junyent, A. Martín i C. Vicens

Pàgines: 50 pàg.

Editor: Generalitat de Catalunya. INEFC. Observatori Català de l'Esport

Lloc i data: Barcelona, 2011

El sector del fitness, sempre actiu

Periòdicament es produeixen trobades i congressos per als gestors de fitness que faciliten la reflexió, l'intercanvi d'opinions i la proposta d'estratègies de futur en un àmbit com el del fitness, incardinat en el lleure de la població i, ahora, en un món que canvia molt ràpidament i per al qual cal estar preparat. Aquesta va ser la raó del V Congrés de Gestió i Màrqueting Esportiu, organitzat per Wellness & Sport Consulting.

UNA PINZELLADA DEL MOMENT ACTUAL

El sector del fitness, sempre actiu, està vivint l'aparició de noves formes de negoci, com és el cas dels clubs *low cost*, els centres d'entrenament funcional, els megaclubs a baix preu, els estudis especialitzats o el fitness virtual, que no es poden desatendre per poder afrontar el futur amb èxit.

El congrés es va dur a terme els dies 16 i 17 de novembre de 2011 a Barcelona, i hi van prendre part veus autoritzades per fer aportacions al sector, com per exemple: Carlos Duarte, d'EADA; Iñaki López de Viñaspre, del Grup Sagardi; Sergio Ros, vinculat a expansió nacional de les firmes Llongueras i Giuseppe Galli; Álvaro

González-Alorda, professor de diversos centres empresarials i especialista en innovació, i Montse Ventosa, fundadora d'Sticky Culture i articulista de diversos mitjans estatals entre altres activitats. I amb ells, més de 150 professionals van poder actualitzar els seus coneixements i posar en comú aspectes importants per al futur del sector.

Es van tractar temes de màrqueting pròpiament, així com també de fidelització, el fenomen del baix cost, la gestió de persones, lideratge i altres temes vinculats a la gestió empresarial, a partir ponències com ara "Estratègies de màrqueting per crear valor de marca", "Innovació 360º: claus per redissenyar el model de negoci" i

5º CONGRESO DE GESTIÓN Y MARKETING DEPORTIVO
Fitness is Business
 16 y 17 de Noviembre 2011. Barcelona



I PROPERAMENT...

En aquesta edició es van presentar el primer *Estudi del nivell de competitivitat del sector del fitness a Espanya*. Realitzat per Wellness & Sport Consulting, amb el suport de Precor, en el proper número en donarem àmplia informació.

“Màxima eficiència i optimització del rendiment en empreses líders”, entre d’altres, juntament amb debats i la presentació d’un informe sobre la realitat immediata del sector, a partir d’un treball de camp.

La valoració dels assistents va ser molt positiva tant per l’alt nivell dels ponents com per l’organització de l’esdeveniment.

Algunes conclusions

- La realitat de partida. La majoria de clubs assistents van exposar que en l’últim any han reduït el nombre d’usuaris i que cada vegada costa més aconseguir nous socis. I com a resposta estan fent més esforços en màrqueting i treballant també molt la fidelització.
- Carlos Duarte va recalcar la necessitat de tornar al més bàsic, és a dir, saber quin és el Sí client i decidir què és el que sabem fer bé i que aquest client valora, i centrar-nos en això. Igualment, va indicar que abaixar preus és sempre una mala estratègia, és l’opció de qui no pot aportar cap altra idea.
- I quant a innovació, Álvaro González-Alorda, va presentar molts models d’empreses que havien sabut innovar a partir d’idees senzilles, ja sigui interactuant amb productes o serveis d’altres sectors. Per tant, a més de pensar en el client actual, cal pensar també en aquells clients que no utilitzen els gimnasos i que si els oferim alguna cosa diferent, s’hi poden sentir atrets.
- Finalment, Pablo López de Viñaspre va presentar l’Estudi WSC-Precor sobre el nivell de gestió al sector del fitness a Espanya, en què s’analitzen les diverses àrees dels clubs, com són Estratègia, Màrqueting, Fidelització, Recursos Humans, Serveis i Finances. A més, l’estudi fa una comparació entre el nivell de gestió dels clubs privats, cadenes o instal·lacions municipals, i igualment en funció de la grandària del club.



Màsters i Postgraus

Institut de Formació Contínua de la
Universitat de Barcelona

**MÀSTERS I POSTGRAUS
EN ACTIVITAT FÍSICA I ESPORT,
DIRIGITS A FORMAR
ESPECIALISTES EN DIRECCIÓ,
GESTIÓ I ADMINISTRACIÓ
D'AQUESTA ÀREA**

**POSTGRAU EN
GESTIÓ ESPORTIVA
MUNICIPAL**

NOVEMBRE '12
ON-LINE

Descobriu-hos completa
tota la informació a:

www.il3.ub.edu

**POSTGRAU EN
ACTIVITAT FÍSICA I
MALALTIA: NOU
MODEL TERAPÈUTIC**

NOVEMBRE '12
SEMIPRESENCIAL



B Universitat de Barcelona

IL3 Institut de Formació Contínua

SEGUÏX-NOS A:



IL3, Institut de Formació Contínua
Universitat de Barcelona
Districte 2209
C/ Castat de Granada, 131
08018 Barcelona

Tendinopaties: un món per descobrir (I)



El tendó, que suporta tant d'ús en la pràctica esportiva, encara és un desconegut en alguns àmbits, com el factor que desencadena la patologia, els tractaments que hi cal aplicar, etc.

Les tendinopaties són una de les lesions més freqüents en persones que practiquen esport, tant a nivell professional com recreatiu (Alfredson, 2005), i afecten milions de persones arreu del món, amb una mitjana d'edat entre 30 i 60 anys (Kvist 1991; Paavola et al. 2000).

El tendó, de tant d'ús en la pràctica esportiva, encara és un desconegut en alguns àmbits, com el factor que desencadena la patologia, els tractaments que hi cal aplicar, etc.

L'aparició de la simptomatologia, principalment en forma de dolor i restricció de moviment, està associada a una alteració de l'estructura del tendó. En les etapes inicials, un tractament adequat permet revertir aquestes alteracions i recuperar-ne la plena funcionalitat, però en les etapes en què la degeneració tendinosa està més avançada, el guariment total ja no és possible.

La prevenció és una eina eficaç i rendible per a tot l'entorn del metge esportista i per a l'esportista.

Gran prevalença

Les tendinopaties afecten el 5% de la població sedentària i entre un 30% i un 50% dels esportistes (Alfredson, 2007), entre els quals és un motiu d'inactivitat.

El 30% dels corredors pateixen tendinopaties cròniques i un 40% dels practicants d'esport de raqueta pateixen epicondilitis en algun moment de la seva vida.

En el número següent es presentaran unes pautes i protocols d'exercicis excèntrics validats per a tendinopaties d'exercici per a la realització de contraccions excèntriques.

L'afectació tendinosa més freqüent és la del tendó d'Aquilles (56,6%) en els corredors de fons, que es relaciona amb el nombre d'anys de pràctica esportiva.

Per prevenir i tractar correctament una patologia, s'han de conèixer les causes que la poden provocar. Les tendinopaties tenen origen multifactorial. Per bé que la causa principal sol ser una sobrecàrrega, existeixen diferents factors de risc que afavoreixen o hi predisposen, que s'indiquen a la taula inferior:

Tractaments per a les tendinopaties

Existeixen diferents estratègies terapèutiques: teràpia física, teràpia manual i la farmacològica (sense oblidar els complements nutricionals).

En la teràpia física, la contracció excèntrica té evidència clínica positiva per tractar les tendinopaties.

Bioibérica, al teu costat

Bioibérica ha desenvolupat un complement nutricional per a les necessitats concretes dels tendons dels esportistes, Tendoactive: amb col·lagen tipus I, mucopolisacàrids i vitamina C.

La fórmula exclusiva de Tendoactive ha estat concebuda per aportar al tendó els nutrients que contribueixen a mantenir-ne les propietats biomecàniques.

Tendoactive és un producte recomanat pel centre d'alt rendiment CAR de Sant Cugat i per l'Associació Espanyola de Metges d'Equips de Futbol (AEMEF). Tendoactive no conté cap substància prohibida a la llista de dopatge.

Factors intrínsecs	<ul style="list-style-type: none">• Edat• Sexe• Biomecànics• Presència o absència malalties sistèmiques heretades (Marfan's o Ehlers-Danlos) o adquirides (artritis reumatoide o diabetis)
Factors extrínsecs	<ul style="list-style-type: none">• Sobrecàrrega• Factors mediambientals• Errors d'entrenament
Factors genètics	



Pl. Francesc Macià, 7
08029 Barcelona
Tel. 93 490 49 08
www.bioiberica.com



ECSS

26-29 JUNE 2013

BARCELONA

UNIFYING SPORT SCIENCE



© Turisme de Barcelona



The ECSS and the National Institute of Physical Education of Catalonia (INEFC) are delighted to invite ECSS delegates to Barcelona in 2013.

In this "coming of age" anniversary of the ECSS Congress, we would like to provide global views and stress the big picture of Sport Science so as to help develop the specialized areas. The latest advances in technology, mathematical modeling and computational possibilities have led to a new body of scientific disciplines that can cope with the complexity of sports, a privileged area for developing science in our society.

Our main aim will be to contribute to the mutual understanding between the various fields and foster the transfer of theoretical explanatory principles, techniques and insights between disciplines. **See you in 2013!**



INEFC

 Generalitat
de Catalunya

www.ecss-congress.eu/2013

Una cosa és dir que treballem en PRO dels professionals.
Una altra és fer-ho:

Compte Expansió PRO*.

T'abonem el 10% de la teva quota de col·legiat**.

0

comissions
d'administració i
manteniment.

+ 3%

de devolució dels teus rebuts
domèstics principals, fins a un
màxim de 20 euros al mes.

+ Gratis

la targeta de crèdit i de dèbit.

+ 1.300

Més de

oficines al teu servei.

Al cap i a la fi, som el banc de les millors empreses. O el que és el mateix, **el banc dels millors professionals: el teu.**

Truca'ns al **902 383 666**, organitzem una reunió i comencem a treballar.

sabadellprofessional.com

*El Compte Expansió Pro requereix la domiciliació d'una nòmina, pensió o ingressos recurrents per un import igual o superior a 700 euros. Si tens entre 18 i 25 anys, no cal domiciliar cap ingrés periòdic.

**Fins a un màxim de 100 euros l'any.



El banc de les millors empreses. I el teu.