



# MANUAL FUTURE ++

Sport and Social Inclusion: Future for Children ++



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# MANUAL FUTURE ++

Sport and Social Inclusion: Future for Children ++

622533 – EPP – 1 – 2020 – 1 – ES – SPO - SCP



Exempció de responsabilitat:

Aquest projecte ha estat cofinançat pel Programa Erasmus+ de la Unió Europea. El suport de la Comissió Europea per a la producció d'aquesta publicació no constitueix una aprovació dels continguts, que només reflecteixen les opinions dels autors, i la Comissió no es fa responsable de l'ús que es pugui fer de la informació que hi conté.

Copyright © FTR++ Consortium, 2021-2024

### **Autoria:**

Gonzalo Flores Aguilar (3), Ingrid Hinojosa Alcalde (1), Hande Hofmann (4), Júlia Leonart Garcia (5), Antonio Muñoz Llerena (3), Valentin Nußer (4), Meritxell Ocaña Llanes (5), Aaron Rillo-Albert (2), Pedrona Serra Payeras (1), Judith Solanas Sánchez (1), & Susanna Soler Prat (1)

1. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC), U. de Barcelona (UB)
2. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC), U. de Lleida (UdL)
3. U. de Sevilla (US), Department of Physical Education and Sport
4. TUM, Technical University of Munich, Department of Sport and Health Sciences
5. GEDI, Cooperativa d'iniciativa social

### **Disseny i edició:**

Marina Huete (5)

### **Socis/es del projecte FUTURE++:**

Barça Foundation (Espanya)  
CEIPES, non-profit European organization (Itàlia)  
CRE.THI.DEV., Non for Profit Company (Grècia)  
GEDI, Cooperativa d'iniciativa social (Espanya)  
INEFC, Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (Espanya)  
Municipality of Lousada (Portugal)  
NEFINIA, Innovative consultancy company (Països Baixos)  
TUM, Technical University of Munich, Department of Sport and Health Sciences (Alemanya)

### **Manual FUTURE ++ Sport and Social Inclusion: Future for Children ++, 2023**

Aquest projecte ha estat cofinançat pel Programa Erasmus+ de la Unió Europea (622533-EPP-1-2020-1-ES-SPO-SCP)

El suport de la Comissió Europea per a la producció d'aquesta publicació no constitueix una aprovació dels continguts, que reflecteixen només les opinions dels autors, i la Comissió no es fa responsable de l'ús que es pugui fer de la informació que hi conté.

ISBN #: 978-3-9824084-3-9

# ÍNDEX

## **1. El projecte Future++**

- 1.1. Per què és necessari un programa d'educació per a entrenador/es i directors/es per a la inclusió social?
- 1.2. Parts del manual
- 1.3. Socis/es

## **2. Rerefons pedagògic**

- 2.1. L'esport i l'activitat física com a eines per a la inclusió social
- 2.2. Programes educatius per a entrenadors en matèria d'inclusió social
- 2.3. Un model pedagògic per a entrenadors/es juvenils i responsables d'entitats esportives
- 2.4. Referències

## **3. Un programa d'entrenament i direcció europeu**

- 3.1. Mòdul 1: Marc conceptual d'una organització esportiva inclusiva
- 3.2. Mòdul 2: Estratègies i directrius pràctiques
- 3.3. Mòdul 3: Comunicació
- 3.4. Mòdul 4: Dinàmica de grup en joves esportistes
- 3.5. Mòdul 5: Justícia Social i Pedagogia Crítica

## **4. Eines desenvolupades**

- 4.1. La Plataforma d'e-Learning
- 4.2. Xarxa Europea d'Entrenadors/es

## **5. Conclusions**

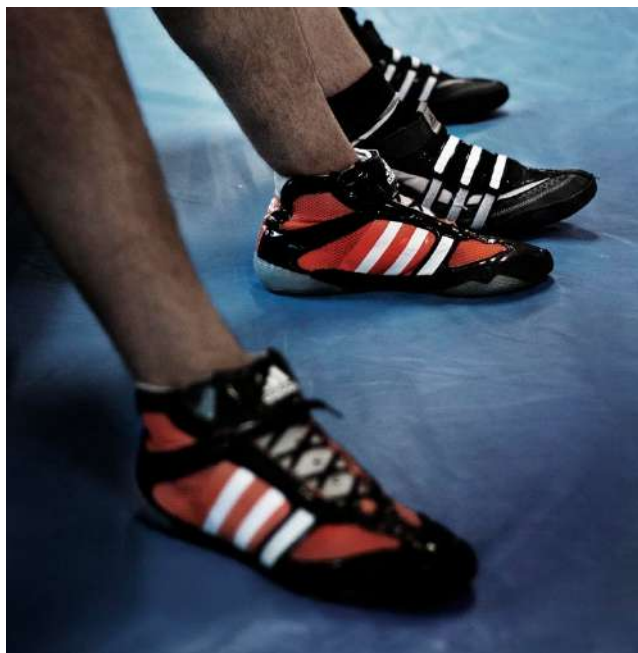
1

EL PROYECTO  
FUTURE++

## 1.1. Per què és necessari un programa d'educació per a entrenadors/es i directors/es per a la inclusió social?

Què passa en la ment d'un nen que lluita per sentir-se acomodat a la nostra societat? Què sent vivint en barris desfavorits? On es queda encallat? El procés d'inclusió segueix sent invisible per a nosaltres com a ciutadans, però és vital per construir una societat millor. Per atendre les necessitats dels infants que tenen dificultats per sentir-se inclosos i compromesos en la societat, **al llarg dels anys hem recorregut a l'esport per ajudar a fer viable el procés d'inclusió dels infants.** És a dir, la participació en l'esport de manera adequada pot tenir un paper valuós en el desenvolupament dels infants i per canalitzar la integració social. Per a això, cal crear les condicions adequades.

Un document per al Consell d'Europa argumentava que:



La qüestió és que l'esport té el potencial tant de millorar com d'inhibir el creixement personal d'un individu. La inutilitat d'argumentar si l'esport és bo o dolent ha estat observada per diversos autors. L'esport, com la majoria de les activitats, no és a priori bo o dolent, però té el potencial de produir resultats tant positius com negatius. Preguntes com 'quines condicions són necessàries perquè l'esport tingui resultats beneficiosos?' s'han de fer més sovint. (Patriksson, 1995, p. 128)

En aquesta línia i en l'intent de respondre quines condicions són necessàries perquè l'esport tingui resultats beneficiosos, el projecte “**Sport and Social Inclusion: Future for Children - FUTURE +**” que va rebre finançament de la Unió Europea en el marc del Programa Sports + (590496-EPP-1-2017-1-ES-SPO-SSCP) va identificar que en aquesta tasca **els entrenadors marquen la diferència.** Els entrenadors tenen un paper important en la realització d'una intervenció d'inclusió social basada en l'esport. **No obstant això,** es va identificar un buit important per tenir èxit en aquesta intervenció:

**La manca de preparació adequada dels entrenadors segueix sent un impediment crític per a la millora de les pràctiques inclusives.**

A més, la recerca desenvolupada en el projecte “**Future++**”, que va rebre finançament de la Unió Europea en el marc del Programa Sports + (622533-EPP-1-2020-1-ES-SPO-SCP) va identificar que en aquesta tasca, **els gestors esportius també són un actor clau per promoure les organitzacions esportives inclusives.**

Val la pena assenyalar que hi ha un coneixement limitat sobre les condicions i característiques estructurals dels clubs esportius que promouen la inclusió social:

L'evidència, fins ara, és limitada pel que fa als processos pels quals infants i joves poden arribar a ser "inclosos socialment" a través de l'esport, però hi ha algunes pistes (vegeu, per exemple, Donnelly i Coakley, 2002). En primer lloc, l'accés és una condició necessària d'inclusió: si es vol implicar l'esport en el procés d'inclusió social, és fonamental que els infants i joves tinguin oportunitats de participar; sense accés, qualsevol discussió sobre la inclusió social és discutible. El segon és el tema de **l'agència**: es pot dir que la inclusió no és possible tret que les institucions ho permetin, d'aquí la importància dels projectes que impliquin joves exclosos en la presa de decisions (Long et al., 2002). En tercer lloc, un conjunt substancial d'evidències suggereix que el desenvolupament de la competència física bàsica, com el que es desenvolupa mitjançant un programa d'educació física de qualitat, té un efecte potent sobre l'autoestima, la confiança i l'acceptació dels companys (Bailey, 2000a), que pot ser necessari. condicions per a la inclusió social. Finalment, els programes esportius semblen tenir més èxit quan tenen un lideratge efectiu, preferiblement local (Coalter et al., 2000) (Bailey, p.79).







Per tant, és ben sabut que un programa d'educació física de qualitat pot marcar la diferència en termes de confiança i competència, que al seu torn pot ajudar al procés pel qual l'esport facilita la inclusió social. Per tant, aquest projecte pot contribuir a aportar evidències sobre com els esports de base promouen la inclusió social mitjançant la creació d'un programa d'entrenadors adequat capaç d'abordar els reptes dels infants que viuen en zones desfavorides.

Malauradament, l'experiència indica que entrenadors/es i directius/ves a vegades se senten poc preparats per dur a terme programes esportius basats amb infants en zones desfavorides. Aquesta falta de preparació s'ha associat habitualment amb els factors següents: 1) manca de coneixements (per exemple, manca d'assignatures en programes de grau o temps limitat dedicat a l'educació física amb finalitats d'inclusió social, programes educatius individualitzats); 2) manca d'habilitats (p. ex., capacitat per gestionar conductes, fer modificacions a l'instrucció i avaluar l'aprenentatge dels estudiants). La formació d'entrenadors i directius és una prioritat per millorar les oportunitats del programa.

D'acord amb això, l'**objectiu general** d'aquest projecte és **promoure, desenvolupar i compartir un programa europeu de formació d'entrenadors i directius basat en l'evidència que pugui ajudar els entrenadors/es i directius/ves a fomentar la motivació de qualitat i fer que l'esport no només sigui atractiu, empoderador i agradable, sinó també eina de valor afegit per a la inclusió social.**

Això s'aconsegueix proposant una formació integral i adequada relacionada amb la inclusió que permeti als entrenadors i directius tenir coneixements i ser hàbils per oferir serveis de qualitat als seus alumnes.

## 1.2. Parts del manual

Aquest manual és un dels resultats importants dels esforços i activitats realitzades en el projecte Future++. Ajudar a entrenadors/es i directius/ves a promoure l'esport com a eina d'inclusió social. Està adreçat a tots els clubs esportius, associacions, federacions o administracions públiques encarregades de l'esport que es prenguin seriosament el tema, utilitzant l'esport, especialment amb joves, com a eina de lluita contra l'exclusió en el conjunt de la societat.

El manual s'estructura en tres parts principals:

- El rerefons pedagògic
- El programa d'entrenadors i directius amb seu a Europa
- Eines desenvolupades: la plataforma e-learning i la Xarxa Europea d'Entrenadors/es

Mentrestant, hi ha altres intervencions, aquesta és la primera vegada que un projecte intenta millorar els coneixements i les habilitats del coaching i gestor mitjançant la cooperació europea per promoure la inclusió social. En aquest sentit, aquest projecte va més enllà dels estudis previs que han estat específics per a països individuals per treure implicacions per a la política i la pràctica.



### 1.3. Socis/es



GEDI és una associació de cooperatives d'iniciativa social i sense ànim de lucre, inscrita al Registre de Cooperatives de Catalunya amb el número 4577 des de l'any 1990. Els objectius socials de GEDI són accions socioeducatives, educatives i formatives adreçades a infants i joves, accions de dinamització de col·lectius de col·lectius. infants i joves a través de cursos, excursions, colònies o sortides, tallers i activitats de lleure cultural, etc.

The logo for INEFC (Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya) consists of the lowercase letters "inefc" in a blue, sans-serif font.



**Generalitat  
de Catalunya**

L'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC) és el centre d'ensenyament superior establert per la Generalitat de Catalunya l'any 1976, la missió del qual és la formació, especialització i perfeccionament dels graduats en educació física i l'esport, i el desenvolupament científic i la difusió dels seus treballs o estudis de recerca.

The logo for Technische Universität München (TUM) features the text "Technische Universität München" in white, sans-serif font on a blue rectangular background.



La Universitat Tècnica de Munic (TUM) és una de les millors universitats d'Europa. Aposta per l'excel·lència en la recerca i la docència, l'educació interdisciplinària i la promoció activa de joves científics prometedors. La universitat també estableix forts vincles amb empreses i institucions científiques de tot el món. TUM va ser una de les primeres universitats d'Alemanya a ser nomenada Universitat d'Excel·lència.



La Fundació Barça té una missió clara: donar suport als infants i joves dels col·lectius més vulnerables a través de l'esport i l'educació, amb la finalitat de contribuir a una societat més igualitària i inclusiva. Els 3 pilars són: 1) prevenció de la violència, 2) foment de la inclusió social, 3) accés i reforç a l'educació.



NEFINIA, una consultora innovadora holandesa, fundada l'any 2007, ofereix contínuament una gamma creixent de productes, serveis, solucions, bones pràctiques, desenvolupaments comercials, promoció de l'emprenedoria per a tothom. NEFINIA té com a objectiu servir com el millor exemple de l'esforç de construcció institucional de baix a dalt cap a la integració de la UE i la competitivitat regional, jugant un paper clau, contribuint a l'aplicació dels reglaments i directives de la UE mitjançant la seva participació en xarxes i projectes finançats per la UE, a nivell interregional.



CRE.THI.DEV. és una empresa grega sense ànim de lucre que promou activament projectes juvenils, culturals i emprenedors i la difusió d'informació sobre temes especialitzats que promouen la igualtat d'oportunitats, la qualitat de vida i enforteixen la cohesió social.



El CEIPES és una organització europea sense ànim de lucre amb antenes a més de 8 països europeus. El treball del CEIPES s'inspira en els principis i valors de la pau i la noviolència, la igualtat en la diversitat, els drets humans, la democràcia i la participació activa, el respecte al medi ambient, la cooperació, la comunicació, la solidaritat, la inclusió social, el respecte, la tolerància i la interculturalitat. El CEIPES treballa a nivell local, europeu i internacional amb més de 40 organitzacions i organismes públics que treballen en sinergia per assolir els mateixos objectius.



El municipi de Lousada és una institució d'administració pública local. Té com a objectiu perseguir els interessos de la població en l'espai territorial de l'Ajuntament de Lousada. La ciutat s'assumeix com el centre de la regió denominada Vale do Sousa ja que està situada al seu centre geogràfic. Té uns 50.000 habitants que es distribueixen entre les 25 parròquies de Lousada.

2

REREFEONS  
PEDAGÓGIC

## 2.1. L'esport i l'activitat física com a eines per a la inclusió social

### Què és la inclusió?

En primer lloc, és important aclarir el terme "inclusió" quan parlem d'esport i inclusió, així com els termes que sovint s'hi lliguen, com ara integració, cohesió social o convivència social, en contraposició a exclusió, segregació, discriminació o vulnerabilitat. Hi ha moltes definicions i pràctiques associades al terme "inclusió", fet que el converteix en un concepte multidimensional i complex amb fortes connotacions ideològiques. Segons la definició més limitada i més utilitzada a la societat, la inclusió social es produeix quan les persones que es consideren excloses adopten les normes i els estàndards de la comunitat o de l'organització en què es troben. Aquesta comprensió ha estat criticada perquè els grups dominants poden ser una amenaça, ja que poden assumir el control social.

Una definició més àmplia i àmplia d'inclusió l'entén com un procés col·lectiu i bidireccional que implica tota la ciutadania. D'aquesta manera, implica el reajustament de totes les parts que desenvolupen conjuntament un nou model de convivència. De fet, no es tracta de canviar, corregir o adaptar la diferència de la persona, més que d'enriquir-hi tota la comunitat.



Això requereix un diàleg on tothom participi en igualtat de condicions, així com la superació de les diferències existents entre el grup hegemònic o majoritari -que té la posició dominant- i la resta. Aleshores, la inclusió també s'entén com un procés integral considerant diversos aspectes com el legal, econòmic, polític, educatiu, social, cultural i ideològic, entre d'altres. A més, si la interacció entre les parts interessades es produeix de manera equitativa i holística, hi haurà més possibilitats d'èxit amb el procés d'inclusió. El resultat d'aquest procés seria el desenvolupament d'una organització (escola, club, empresa, etc.) i d'una societat inclusiva que es troben en un procés continu de transformació que garanteixi la plena implicació i participació de tots els col·lectius en l'àmbit social, econòmic, nivell cultural i polític.

## Identificant el problema

El Llibre Blanc de l'Esport elaborat per la Comissió Europea l'any 2007 (Comissió Europea, 2007) promou el desenvolupament de mesures per millorar la inclusió social a través de l'esport, utilitzant els programes i recursos de la Unió Europea. En aquest context, els organismes polítics reconeixen el potencial de l'esport com a eina per fomentar la inclusió social.

L'esport i l'activitat física com a eines per a la inclusió social: malgrat el potencial de l'esport i l'activitat física (AF) per contribuir al procés d'inclusió social, diversos enfocaments teòrics i estudis empírics indiquen que l'esport i la inclusió no es produeixen de manera espontània (Balibrea i Santos, 2011; Maza, 2009). Tot i que pot millorar les condicions de vida dels individus i reduir els nivells de vulnerabilitat, no pot resoldre problemes estructurals que generen desigualtats, ni les necessitats bàsiques dels col·lectius vulnerables (Kelly, 2011). A més, la inclusió social a través de l'esport en el context de la vulnerabilitat social no és un procés mecànic. L'esport i l'AF dirigits a col·lectius en risc d'exclusió social és sens dubte una potent eina d'inclusió social, però com qualsevol altra activitat, té els seus límits i els seus efectes depenen de com s'utilitzi (Balibrea i Santos, 2011; Lecumberri, Puig, & Maza, 2009). Per tant, el paper dels entrenadors esportius és clau per promoure la inclusió social (Van der Veken, Lauwerier i Willems, 2020). En aquest context, els entrenadors esportius necessiten una mica d'orientació i suport a l'hora de treballar amb nens de col·lectius marginats i desfavorits (Devis-Devis, 2006; Future+, 2019; Soler Prat, Flores Aguilar i Prat Grau, 2012). Diversos estudis mostren que hi ha una manca de formació d'entrenadors esportius i professors d'educació física per atendre les necessitats i interessos de diferents col·lectius desfavorits, com ara dones (Serra et al., 2016), immigrants, persones de baix nivell socioeconòmic (Soler, 2004), refugiats (Cseplö, Wagnsson, Luguetti i Spaaij, 2021; Duran, 2018) o reclusos (Soler et al., 2020).





## Infants amb un Nivell Socioeconòmic baix i Esport

Està ben establert que l'AF té un efecte beneficiós sobre la salut general durant tota la vida (Hallal, Victora, Azevedo i Wells, 2006). En aquest context, hem de distingir entre AF general i participació en l'esport. El primer descriu l'AF que es produeix al llarg de la vida diària (per exemple, el joc, els mitjans de transport, el treball domèstic), mentre que el segon aborda la participació en esports organitzats a l'escola o als clubs. A la literatura pediàtrica, l'AF sovint inclou totes les formes d'activitat, que representa un nivell global d'AF, però no distingeix entre diferents dominis d'activitat. No obstant això, aquesta diferenciació esdevé rellevant quan es parla de la inclusió social dels nens de famílies i barris desfavorits. Una revisió extensa de la literatura científica sobre el tema ha demostrat que no hi ha una associació significativa entre el Nivell Socioeconòmic i l'AF global (Henchoz et al., 2018), cosa que significa que el nivell d'AF dels nens és independent del seu Nivell Socioeconòmic. Per descomptat, això no implica que les intervencions per aconseguir que els nens amb Nivell Socioeconòmic baix participin en esports siguin esforços desaprofitats. Tot el contrari és el cas, ja que l'AF i la participació en l'esport és important per al desenvolupament de qualsevol nen. S'hauria d'encoratjar els nens a participar en esports organitzats, perquè la investigació ha demostrat una associació entre la participació esportiva i la qualitat de vida relacionada amb la salut dels nens, independentment del Nivell Socioeconòmic (Moeijes et al., 2019).

A més, els resultats suggereixen que la participació esportiva durant la joventut pot promoure hàbits saludables més endavant a la vida (Howie, McVeigh, Smith i Straker, 2016; Palomäki et al., 2018). Els que fan esport durant la infància i la joventut tendeixen a fumar i beure menys, portar una alimentació més saludable i/o ser més actius físicament durant l'edat adulta. Des d'una perspectiva preventiva i a llarg termini, això subratlla la importància del paper de l'esport organitzat per als infants.

A més dels efectes beneficiosos de l'AF general i la participació esportiva sobre la salut física en nens i adolescents, l'evidència científica també mostra un benefici de l'AF sobre la salut mental, especialment durant l'adolescència (Rodríguez-Ayllon et al., 2019). Més específicament, sovint s'observa una relació inversa entre el nivell d'AF i la malaltia mental, així com entre el comportament sedentari i la satisfacció amb la vida i la felicitat. I de nou, el tipus de AF (per exemple, la participació esportiva o el joc/desplaçament a l'aire lliure) té associacions diferencials amb la salut mental. La participació esportiva, especialment durant l'adolescència, en esports d'equip sense implicacions estètiques - però no l'AF global- sembla estar associada més fortament amb el benestar mental (Brunet et al., 2013). Malauradament, l'evidència científica en nens més petits (per exemple, nens en edat preescolar i nens de primària) és força limitada.

No obstant això, la importància de la participació en l'esport organitzat es torna a manifestar i fa suposar que altres factors, a més del mer exercici físic, com la interacció social amb els companys, l'experiència de responsabilitat, la resiliència i l'autoestima, poden tenir un rol mediador. paper. De fet, hi ha un vincle entre el jo percebut d'un individu i la salut mental (per exemple, l'autoestima) (Lubans et al., 2016) i s'ha suggerit que augmentar l'autoestima dels nens amb Nivell Socioeconòmic baix hauria de ser un objectiu tant com proporcionar-los accés als esports en primer lloc (Veselska, Madarasova Geckova, Reijneveld i van Dijk, 2011). A més d'aquests factors mediadors, l'inici del son, la durada i l'eficiència poden ser factors de comportament que tenen el potencial d'explicar l'efecte de l'AF sobre la salut mental. No obstant això, no es poden extreure conclusions sòlides i definitives sobre la base de l'evidència científica actual.

En resum, infants poden beneficiar-se enormement de la participació esportiva, tant durant la seva educació com més tard durant l'edat adulta. Tal com suggereix l'evidència, el Nivell Socioeconòmic no influeix en l'eficàcia, però els nens amb Nivell Socioeconòmic baix podrien tenir més dificultats per trobar accés als esports organitzats en primer lloc. Això pot ser degut a certes barreres de naturalesa personal (per exemple, males experiències, desaprovació dels companys, autoconsciència, competència) o de naturalesa pràctica (per exemple, cost, temps i ubicació). A més, els nens que viuen en condicions de Nivell Socioeconòmic baix sovint es troben socialment aïllats i no tenen serveis de salut adequats ni comportaments alimentaris (Buonomo et al., 2019).

Per tant, sembla plausible oferir als nens amb Nivell Socioeconòmic baix accés a ofertes esportives organitzades com a primer pas. En segon lloc, un cop establert el compromís inicial, s'hauria de fomentar la participació a llarg termini i un fort compromís (Eime, Charity, Harvey i Payne, 2015). En tercer lloc, per tal d'assegurar-se que la participació en esports no només condueixi a un alleujament dels símptomes, els nens haurien de tenir l'oportunitat d'adquirir coneixements sobre temes relacionats amb la salut fora de l'exercici (per exemple, la nutrició), per contrarestar la desnutrició, per exemple.

## Entrenadors/es, Clubs Esportius i Inclusió Social

L'educació en justícia social reconeix la discrepància d'oportunitats entre els grups desfavorits de la societat. Segons Knijnik i Luguetti (2020), l'educació sobre justícia social i pedagogia crítica en la Formació del Professorat d'Educació Física (FPEF) permet als futurs professors i entrenadors crear un sentit d'agència social i de propòsit comunitari en el seu ensenyament o entrenament. Fomentar aquest sentit d'agència social i de comunitat els ajuda a posicionar-los amb més seguretat a l'hora d'enfrontar-se als obstacles polítics i professionals incrustats a la seva carrera professional.

La formació dels professionals de l'educació física i de l'esport no consisteix només en l'adquisició de nous coneixements o recursos, sinó que es tracta sobretot de fomentar un canvi d'actituds, creences, percepcions, etc. que els influeixen en el dia a dia. De fet, el paper de l'entrenador és molt més complex del que pot semblar a primera vista. En una declaració de consens del Comitè Olímpic Internacional (COI) publicada l'any 2015, els autors van descriure el paper de l'entrenador com una barreja única de competències i coneixements, que combina la competència pedagògica amb la capacitat d'ensenyar habilitats específiques de l'esport, així com coneixements en fisiologia pediàtrica, com la capacitat de crear i mantenir relacions amb els altres (Bergeron et al., 2015). Tal com va proposar Freire (2005) des de la seva teoria de la pedagogia crítica, es tracta de proporcionar als futurs educadors i entrenadors eines polítiques perquè puguin afrontar els reptes de la societat actual i construir un món millor per a les properes generacions (Knijnik & Luguetti, 2020). ). A més, per oferir una formació realment útil i transformadora per a entrenadors i educadors, no es tracta només de recollir i descriure activitats. En lloc d'això, es tracta de desafiar els professors i entrenadors d'educació física a "descobrir, abordar i canviar els seus propis prejudicis personals, contradiccions i desinformació, així com a identificar i modificar pràctiques educatives que no desafien el racisme i altres discriminacions o prejudicis institucionals" (Sabariego, 2002, pàg. 188). Dins d'aquest paradigma, es considera que un professor o un entrenador és un practicant reflexiu que reconeix els mecanismes de control social, el poder de les estructures i les institucions socials, i és més capaç de desenvolupar habilitats per a l'acció social. Per tant, la formació de professors d'educació física i professionals de l'esport per a l'acció social hauria de ser tant teòrica com pràctica. D'aquesta manera, adquiriran els recursos necessaris per adaptar les seves pràctiques docents i pedagògiques a la diversitat de l'alumnat apostant per l'aprenentatge cooperatiu. En l'àmbit específic del FPEF i l'educació del coach, ha sorgit una onada de recerca que ha examinat les pràctiques docents dels programes FPEF relacionats amb la justícia social i la pedagogia crítica (Carter, López-Pastor i Fuentes, 2017; Marques, Sousa i Cruz). , 2013; Ovens et al., 2018; Philpot, 2016; Schenker et al., 2019; Soler, 2004; Walton-Fisette i Sutherland, 2018), que serveixen com a referents clau per al projecte Future++.

A la pràctica, els entrenadors d'esports juvenils treballen majoritàriament dins d'un club esportiu on són els responsables del desenvolupament dels esportistes joves a través de l'entrenament i la competició. Són les principals persones de contacte dels esportistes dins d'un club esportiu amb l'objectiu de conrear la competència, la confiança, la connexió i el caràcter dels seus esportistes. Les investigacions prèvies han examinat la relació entrenador-esportista i han demostrat que el suport percebut de l'entrenador i l'autoestima dels atletes s'associen significativament amb el seu benestar subjectiu (Peng, Zhang, Zhao, Fang i Shao, 2020). També sabem que l'autoestima és un mediador de resultats positius a través de la participació esportiva. Per tant, és fonamental mantenir la motivació i l'autoconfiança dels esportistes per tal d'aconseguir els resultats desitjats. Investigacions recents també han explorat la connexió entre l'alfabetització física en nens i adolescents i l'eficàcia de l'entrenament, mostrant associacions significatives entre els paràmetres (Li et al., 2019). El concepte d'alfabetització física combina diversos àmbits relacionats amb l'exercici i l'AF i no es limita a millorar les habilitats físiques, sinó que també incorpora elements cognitius i afectius, que al seu torn desenvolupen la competència física. Per descomptat, l'alfabetització física s'aplica a tots els nens independentment del Nivell Socioeconòmic, amb la necessitat d'abordar les barreres de participació centrades en la persona, que pot tenir qualsevol nen. No obstant això, és important reconèixer que l'accés als esports pot ser més difícil depenent del Nivell Socioeconòmic i, tal com s'explica a la secció 2, les barreres més impactants a què s'enfronten els nens amb Nivell Socioeconòmic baix són el temps, el cost i la ubicació (Somerset & Hoare, 2018). , vegeu la figura 1).

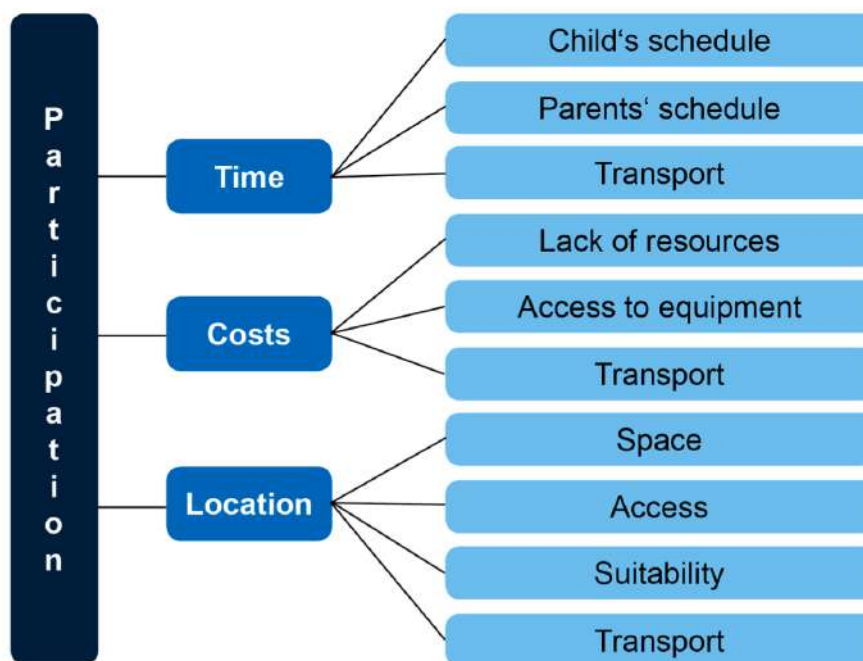


Figura 1: Barreres pràctiques per a la participació en l'esport per als nens (Figura de la publicació de Somerset i Hoare (2018))

És possible que els nens vulguin fer esport, però no poden fer-ho a causa dels horaris propis o dels seus pares (inclosos els horaris laborals), la manca de recursos o la ubicació de l'oferta esportiva. A diferència de les barreres personals, aquestes barreres pràctiques difícilment poden ser abordades per l'entrenador. En canvi, aquí és on el club esportiu pot fer un esforç per facilitar l'accés dels nens amb Nivell Socioeconòmic baix abordant aquestes barreres específicament. Un exemple descrit en un article de revista descriu l'accés gratuït a les piscines locals per als nens que viuen en una autoritat local privada d'Anglaterra (Higgerson, Halliday, Ortiz-Nunez i Barr, 2019).

En comparació amb una autoritat local igualment desfavorida que no va oferir accés gratuït a les piscines durant el mateix període de temps, els autors podrien mostrar un augment de la taxa de participació en activitats de natació. En aquest cas concret, l'accés gratuït a les piscines es va permetre amb el finançament de l'ens local, tot i que no és necessàriament una estratègia sostenible a llarg termini que pugui o hauria de ser emprada per tots els clubs esportius. No obstant això, demostra que les estratègies de preus poden conduir a una major participació en esports organitzats.

Les estratègies alternatives podrien incloure tarifes subvencionades, tarifes graduals després d'un període de prova gratuït, afegir una categoria de tarifa baixa o esquemes de préstec uniforme/equip. Pel que fa al transport, les possibles estratègies per augmentar la participació dels nens desfavorits podrien incloure la prestació de transport amb cotxe per part de voluntaris, l'ús d'autobusos comunitaris o la localització d'activitats a prop del transport públic (Smith, Thomas i Batras, 2016).

Les estratègies esmentades anteriorment depenen molt del context específic i pot ser que s'hagin de revisar i adaptar en conseqüència. Per tant, té sentit considerar altres estratègies alternatives, analitzar el grup d'interès i les circumstàncies locals i cooperar amb les escoles i autoritats locals.

## Pronòstic

Els nens poden beneficiar-se enormement de ser físicament actius, especialment en un context organitzat. Per tal d'abordar la desigualtat en els nens, aquest tema hauria de preocupar els responsables polítics, les autoritats locals, els pares, les escoles i els clubs esportius per igual. Els nens desfavorits sovint s'enfronten a barreres que els exclouen de la participació en esports. Els clubs i/o les autoritats locals haurien d'abordar les barreres pràctiques (per exemple, el temps, el cost i el transport) per tal que els nens tinguin accés als esports organitzats. Un cop establert l'accés i la implicació, les barreres personals (per exemple, l'autoestima, la capacitat esportiva, la desaprovació dels companys) han de ser abordades pel personal tècnic per tal d'assegurar una participació sostinguda i augmentar la probabilitat del seu impacte beneficiós en els nens. Per tant, en el desenvolupament d'un programa educatiu, és lògic tenir en compte i abordar totes les barreres que els nens i totes les persones implicades en l'esport organitzat poden enfrontar-s'hi incloent el club esportiu i els entrenadors.

En aquest context, els entrenadors han de reconèixer les condicions estructurals i socials que influeixen en la participació en l'AF i l'esport dels nens, i necessiten habilitats per a l'acció social. Per tant, la formació de professors d'educació física i professionals de l'esport per a l'acció social hauria de ser tant teòrica com pràctica.



## 2.2. Programes educatius per a entrenadors/es en matèria d'inclusió social

### De la teoria a la pràctica

El paper de l'entrenador en els esports juvenils és extremadament complex (Bergeron et al., 2015), sobretot perquè els nens encara estan molt desenvolupats, tant físicament com personalment. D'una banda, això requereix un coneixement profund de la fisiologia humana, especialment dels nens durant el seu desenvolupament. A més, els nens de la mateixa edat varien en el seu estat de desenvolupament, cosa que també pot requerir una consideració addicional. A banda de la consciència fisiològica, també es requereix una alta competència pedagògica, ja que els entrenadors també són responsables, almenys fins a cert punt, del desenvolupament de la confiança, la connexió i el caràcter dels nens. En un escenari ideal, l'entrenador crea bàsicament situacions i experiències per als nens, a partir de les quals poden créixer i aprendre. Tanmateix, hem de reconèixer que a la pràctica, la participació en l'esport ha comportat conseqüències físiques i psicològiques nocives en els infants a través de comportaments autoritaris i abusius, tractes irrespectuosos i burles, sobreentrenament i exigències físiques excessives, maltractament físic i emocional i/o greus i sostinguts. agressions i abús sexuals (Alexander, Stafford i Lewis, 2011). Tot i que condemnem fermament l'abús de poder per maltractar i abusar dels nens, creiem en el potencial impacte positiu que l'esport organitzat pot tenir en la vida dels nens i emfatitzem la importància del paper de l'entrenador.

Tal com s'ha establert anteriorment (Future++ entregable 2.1), l'esport i la inclusió no es produeixen de manera espontània, i els seus efectes depenen molt de la seva implementació (Balibrea i Santos, 2011; Lecumberri, Puig i Maza, 2009). Per tant, la inclusió intencionada de nens de llars amb Nivell Socioeconòmic baix requereix formació d'entrenadors, adaptació dels processos existents i inversió de recursos. En els paràgrafs següents exposarem, a partir d'uns quants exemples, com s'introdueix el tema de la inclusió a entrenadors, esportistes, directius, professors d'educació física i altres parts interessades. També pretenem examinar l'estructura d'aquests programes d'educació superior, per tal d'extreure conclusions sobre com dissenyar un programa que abordi específicament la inclusió dels nens amb Nivell Socioeconòmic baix.

## Situació actual a Europa

I si determinades barreres dins de les estructures dels esports organitzats impedeixen que els nens desfavorits es beneficiïn de l'impacte positiu que l'esport pot tenir a les seves vides? Inclusive Sport Design a Austràlia aborda específicament aquesta qüestió proporcionant a les organitzacions esportives estratègies per ser més inclusives (Woods, 2021). Això s'aconsegueix aportant recursos, assessorament i programes educatius a tots els agents implicats, fidels a la missió de fer l'esport accessible a tothom.

Hem realitzat una investigació de socis amb tots els col·laboradors del projecte, per tal de seleccionar Itàlia, Espanya, Grècia, Portugal i Alemanya per a programes educatius similars i oferir una visió general del que està disponible actualment a Europa. L'objectiu general era veure si hi ha una manca d'oportunitats educatives per als entrenadors i altres parts interessades pel que fa a la inclusió social dels nens desfavorits. En els paràgrafs següents, es comenten les ofertes educatives existents tenint en compte diverses subcategories (grup objectiu, organització, modalitat i durada, preu).

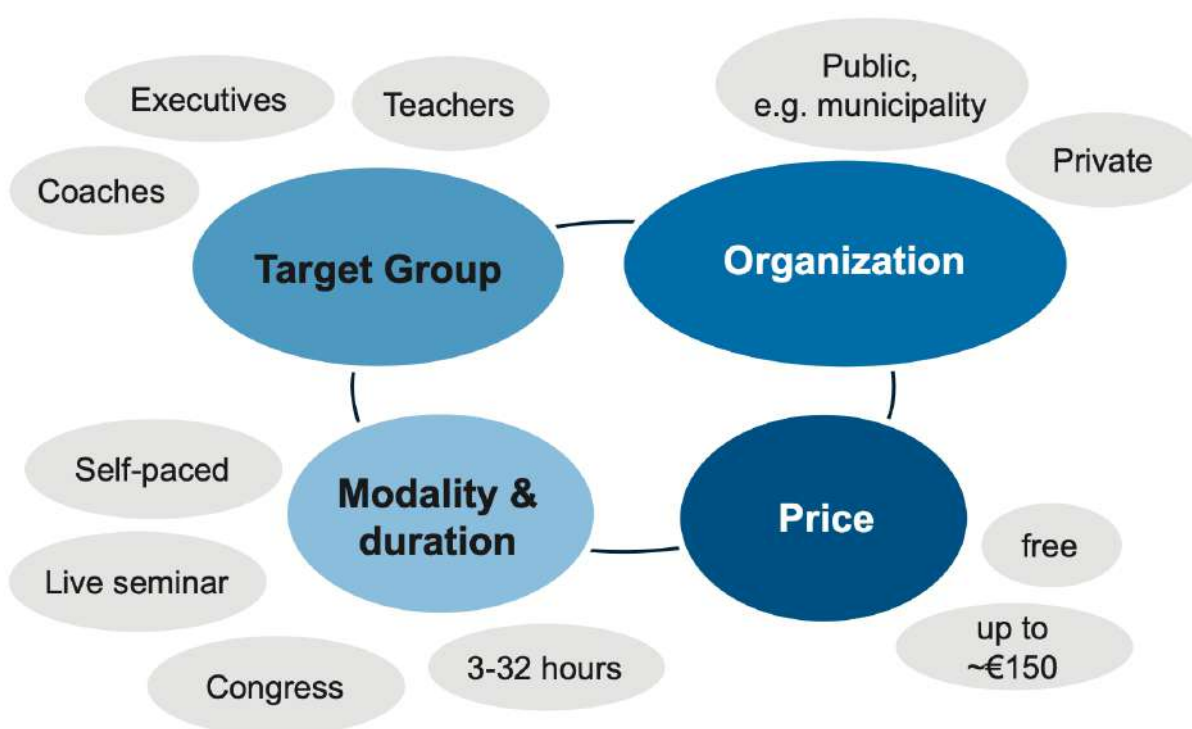


Figura 2: Subcategories de programes d'educació superior a Europa



**Grup objectiu:** els programes a tot Europa s'adrecen a una multitud de grups d'interès. Els entrenadors són el grup objectiu principal, que també s'estén als professors i estudiants més sovint que no. El Consell Nacional d'Associacions de Professionals de l'Educació Física i de l'Esport a Portugal (CNAPEF) s'adreça específicament als entrenadors juvenils i als professors d'educació física per tal d'educar-los en la inclusió social (CNAPEF, 2021). En aquest cas concret, la inclusió social dels infants en l'esport es parla globalment, independentment del tipus d'esport o disciplina. Altres ofertes estan dissenyades per a entrenadors de determinats esports, com ara el programa d'educació superior sobre pràctica esportiva inclusiva i diversa desenvolupat per la federació alemanya de judo (DJB, 2021). Ambdues ofertes tenen com a objectiu augmentar la inclusió, tant si es dirigeix específicament a un esport en concret (per exemple, la federació alemanya de judo), com si es pot extrapolar entre disciplines a tot l'esport en general (per exemple, CNAPEF). Aleshores, el grup objectiu tindrà implicacions en el contingut del programa educatiu, per descomptat, mentre que el grup objectiu també pot ser predefinit pel propi partit organitzador (per exemple, una federació esportiva).

**Organització:** hi ha diversos actors que mostren interès per la inclusió dels infants en l'esport organitzat. En primer lloc, com mostra el resultat de la nostra investigació de socis, el sector públic ofereix la majoria de les ofertes: als nens, pares, professors, entrenadors i altres parts. Els municipis ofereixen programes educatius i esportius als entrenadors i als nens, respectivament, per augmentar la inclusió de nens d'origen gitana o refugiat, nens amb discapacitat i nens de famílies de baix nivell socioeconòmic.

**Modalitat i durada:** els programes educatius més recents solen realitzar-se en línia a causa de la pandèmia global. La dependència en línia es produeix amb més freqüència quan l'atenció es centra principalment en la informació que es comparteix en lloc d'ensenyar habilitats (per exemple, la inclusió de persones amb discapacitat). La durada dels diferents programes oscil·lava entre les 3 i les 35 hores, en funció de l'abast dels continguts i del marc en què es tracta el tema d'inclusió. Les presentacions autònomes, per exemple, poden requerir menys temps que un programa de llicències d'entrenador. El CNAPEF, per exemple, va crear una presentació en línia de tres parts amb contribucions de diferents ponents d'una hora cadascuna. Per contra, també hi ha programes de màster, com el programa d'intervencions esportives i psicosocials de la Universitat Cattolica del Sacro Cuore de Milà, Itàlia, que té una durada de 15 mesos (60 crèdits) o el màster d'activitat física i educació a la Universitat de Barcelona (60 ECTS), ambdós abasten un ampli ventall de temes, inclosa la inclusió social.

**Preu:** El preu també difereix enormement entre les ofertes. La majoria d'organitzadors públics, però, van amb una estratègia de baix preu (3-40 €) o no cobren res, ja que no persegueixen cap objectiu econòmic. Això també pot augmentar les taxes de participació tenint en compte que els entrenadors juvenils sovint participen voluntàriament en l'entrenament i altres activitats dels clubs esportius. D'altra banda, menys barreres per als futurs socis del club i l'entrada facilitat també poden augmentar el nombre de socis i els ingressos del club a llarg termini. Això, al seu torn, només beneficiarà el club i els seus socis millorant la salut i el benestar de la comunitat i aquest és també el raonament d'una organització privada que ajudi a organitzacions esportives, com Inclusive Sport Design (Woods, 2021) o CONI.

## Implicacions per a un futur programa educatiu

La nostra investigació a escala europea ha demostrat que hi ha moltes iniciatives dedicades a la promoció de la inclusió social dels nens, subgrups socials (per exemple, refugiats o gitanos), famílies desfavorides i/o persones amb discapacitat física o psíquica. La recerca específica per a programes d'educació superior per a entrenadors que abordin el tema de la inclusió social dels nens amb Nivell Socioeconòmic baix no ha donat resultats satisfactoris.

El contingut dels programes educatius abasta la motivació (BizPoint, Lda), el desenvolupament psicomotriu, l'envelliment, l'escoltisme, la inclusió social de nens amb i sense discapacitat, l'assetjament escolar i l'esport com a eina general d'inclusió social. Aquest ampli ventall de temes recull molts aspectes que toquen la inclusió i s'adreça a una multitud de grups d'interès. No obstant això, la inclusió social dels nens amb Nivell Socioeconòmic baix només es tematitza en alguns exemples: el CNAPEF va acollir un programa educatiu que es va desenvolupar en l'àmbit d'un projecte Erasmus+, amb l'objectiu de promoure bones pràctiques d'inclusió social d'infants i joves en i a través de l'esport. . Tot i que aquest curs va dirigit específicament a entrenadors, professors d'educació física i fisioterapeutes, l'escola esportiva "Sport e Salute" de Roma, Itàlia, ofereix un programa especialment adreçat a executius, directius esportius, funcionaris públics i estudiants per parlar de les estructures de gestió i organitzacions de diversos esports. realitats. Aquests diferents enfocaments i grups destinataris mostren que hi ha diversos actors que poden beneficiar-se d'una major inclusió en l'esport organitzat i, especialment, de la inclusió dels infants de famílies menys privilegiades. Els possibles beneficis inclouen un major nombre de socis inscrits en clubs esportius, que al seu torn pot comportar un augment dels ingressos, després d'una inversió inicial de recursos. A més, sabem que la participació en esports organitzats impacta positivament en la salut física i mental dels infants i adolescents. Per tant, una major participació en esports organitzats pot conduir a una millor salut i qualitat de vida dels nens i les seves famílies, així com un enfortiment de la comunitat (Pate et al., 1995).

Malgrat l'impacte positiu que pot tenir una major inclusió en els infants, els adolescents, les seves famílies i la comunitat en general, ser més inclusiu planteja diversos reptes per als entrenadors i els clubs esportius. En primer lloc, serà necessària una inversió inicial de recursos per multitud de motius, que inclouen, entre d'altres, proporcionar als nens l'equip necessari, oferir preus d'entrada reduïts o proporcionar mitjans de transport addicionals al recinte. A més, calen coneixements i competències addicionals. Els entrenadors poden haver d'augmentar la seva competència pedagògica per treballar les barreres personals dels nens (vegeu la figura 2).

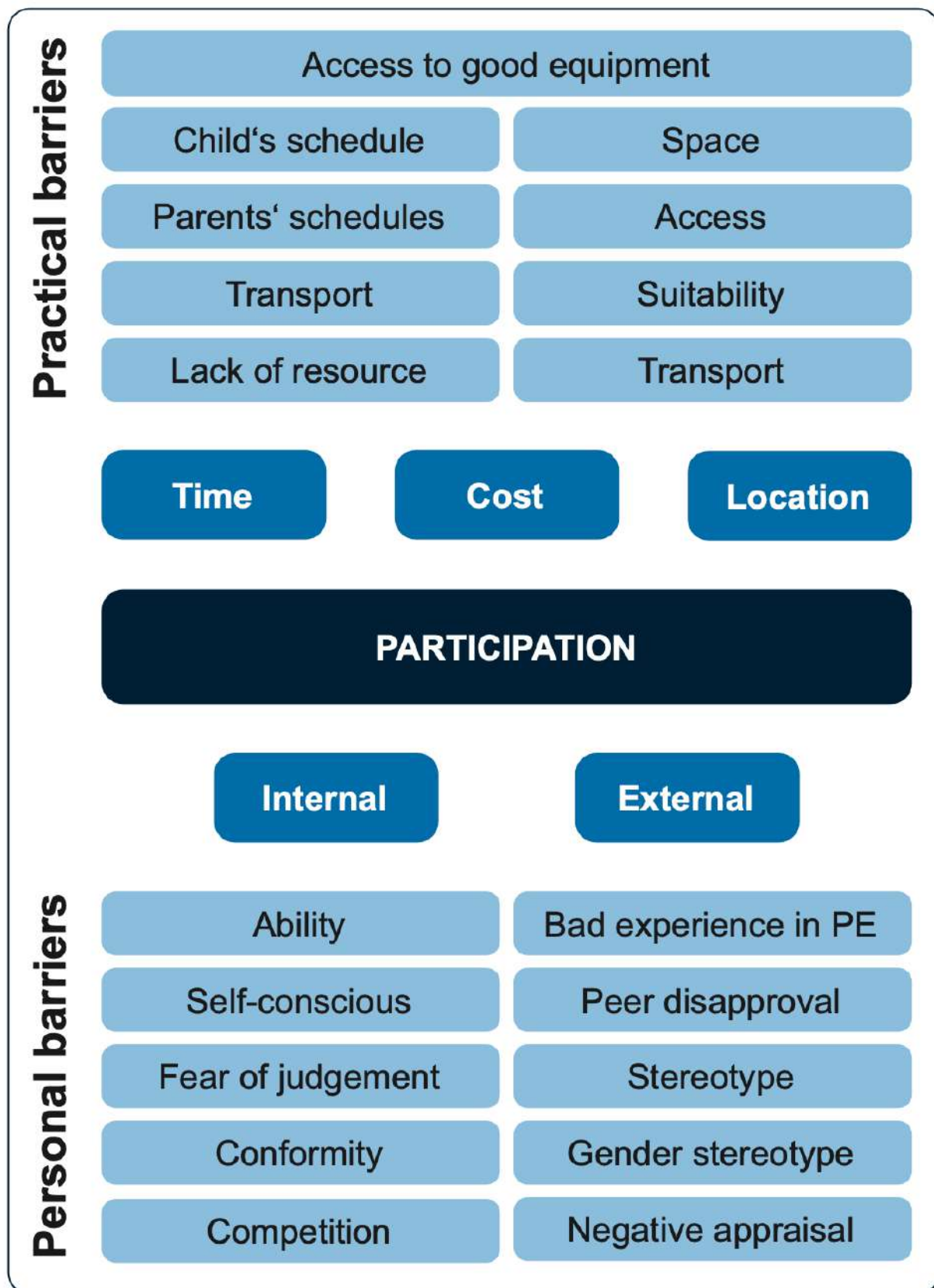


Figura 3: Barreres personals i pràctiques de participació en esports organitzats (Figura adaptada de la publicació de Somerset i Hoare (2018)).

## Apèndix

Name (incl. web-link)	Organization	Country	Language	Duration	Modality	Price	Target Group	Prior training
<a href="#">Social inclusion through sport</a>	CNAPEF	Portugal	Portuguese	3 hours	online	€3/€6	PE-Teachers, coaches & Sports students	no
<a href="#">Different courses on sports related topics</a>	Cidade Social	Portugal	Portuguese	11 weeks / 5 credits	online	free for residents / €25	General population	no
<a href="#">Motivation for success</a>	BizPoint, Lda	Portugal	Portuguese	5 hours	online	€35	Coaches, athletes, PE-Teachers, TD's	no
<a href="#">Psychomotricity: Encouragement of child-parent sports</a>	Municipality of Lousada	Portugal	Portuguese	4 hours	online	free	Parents and their children (3-6 years)	no
<a href="#">Sports and ageing</a>	BizPoint, Lda	Portugal	Portuguese	9 hours	online	€40	Coaches, athletes, Physical therapists, TD's	yes
<a href="#">Scouting</a>	BizPoint, Lda	Portugal	Portuguese	32 hours	online	€25 per module / €150	Everyone interested	no
<a href="#">Sports games with distance</a>	Fundació Barça	Spain	English, Catalan	--	online	free	Everyone interested	no
<a href="#">FutbolNet Diversity</a>	Fundació Barça	Spain	English, Catalan	--	face-to-face	free	Coaches	no
<a href="#">Prevention of Bullying in Sport</a>	Fundació Barça	Spain	Catalan	--	face-to-face	free	Coaches	no
<a href="#">Physical Activity and Education</a>	University of Barcelona	Spain	Spanish	360 hours/ 60 ECTS	face-to-face	€1660	Social ed students or workers, PE teachers	University degree
<a href="#">Sport, education and coexistence</a>	University of Vasque Country	Spain	Spanish	200 hours/ 20 ECTS	mixed	€600	PE teachers, sport coaches, sport managers	Univ. degree or trainer licence
<a href="#">Educational leisure and socio-cultural action</a>	Fundación Pere Tarrés	Spain	Spanish	90 hours	online	€1875	Social ed students or workers, PE teachers	University degree
<a href="#">Basket Beat workshops</a>	Basket Beat	Spain	Catalan/ Spanish	20 hours	face-to-face	--	Social ed students or workers, PE teachers	no
<a href="#">INSERsport</a>	UFEC	Spain	Catalan	--	face-to-face	free	Adolescents at risk of social exclusion	no
<a href="#">Programes esportius d'integració social</a>	Esportsalus	Spain	Catalan/ Spanish	--	--	--	City councils, managers and coaches	no
<a href="#">Modelo ISSOK</a>	ISSOK Institute	Spain	Spanish	8 hours	online	€80/110/50	Coaches, PE teachers	no
<a href="#">Football for Roma kids</a>	Municipality	Greece	Greek	--	face-to-face	free	Everyone interested	no
<a href="#">Inclusion of refugees</a>	Ministry of culture and sport	Greece	Greek	--	face-to-face	free	Refugees	no
<a href="#">Fit for all</a>	Heraklion municipality, Crete	Greece	Greek	--	face-to-face	free	Everyone interested	no
<a href="#">Sport and psychosocial interventions</a>	UCSC, Milano	Italy	Italian	15 months/ 60 credits	both	€5.000	Master graduates of related disciplines	Master's degree
<a href="#">Sport as a tool for social inclusion</a>	CONI	Italy	Italian	8 hours	online	€100	Executives, sports managers	no
<a href="#">Further education for coaches - Inclusion</a>	DJB	Germany	German	8 hours	face-to-face	€55	Judo coaches	Valid trainer license
<a href="#">ISD Academy courses</a>	Inclusive Sport Design	Australia	English	--	online	\$0 - \$249	Sports clubs, executives and sports managers	no

Taula 1: extracte dels programes d'educació superior que aborden la inclusió social que s'ofereixen a Portugal, Espanya, Grècia, Itàlia i Alemanya.

## 2.3. Un Model Pedagògic per a entrenadors/es juvenils i responsables d'entitats esportives

### Teoria i antecedents

Tal com mostra la investigació de socis presentada a D2.2, els programes d'educació d'entrenadors centrats en la inclusió social dels nens de nivell socioeconòmic baix (Nivell Socioeconòmic) són escassos, però existeixen en diferents formes i formats. Els programes existents a tot Europa s'ofereixen en línia, presencials o en un format d'aprenentatge combinat. Especialment, els programes educatius més recents han canviat a un format en línia, quan escaigui. L'oferta educativa també mostra una gran variabilitat en la seva durada i en l'extensió del seu contingut. Aquí podem distingir entre programes autònoms amb finalitats d'educació superior i programes educatius a més gran escala, com ara programes de grau universitari, que tracten el tema de la inclusió social amb molta més profunditat i detall. Un marc més ampli d'aquesta oferta educativa comporta, per descomptat, un augment de temps i costos financers.

Per als entrenadors juvenils, així com per a les persones que participen en organitzacions esportives (també anomenades directius), sembla molt més factible rebre educació addicional per millorar la seva competència a partir d'un programa educatiu autònom centrat específicament en la inclusió social dels nens amb Nivell Socioeconòmic baix. Els baixos costos financers i els continguts específics per mantenir el consum de temps al mínim es considera clau per al desenvolupament del programa educatiu. Per això, proposem un format d'aprenentatge mixt que combini la docència en línia i presencial, que faciliti l'accés a la informació i la implementació d'aquest programa.

Tal com es va presentar a D2.1 i D2.2, les barreres pràctiques i personals, que impedeixen que els nens de Nivells Socioeconòmics baixos participin en esports organitzats, es poden contrarestar millor tant pels entrenadors com pels directius. Per tant, sembla plausible oferir temes que abordin tant els grups destinataris com les dues àrees de preocupació (vegeu la figura 4).

### Grups objectiu

El programa proposat s'adreça a totes les persones implicades en l'esport juvenil organitzat. Com s'ha esmentat anteriorment, els principals grups objectiu són els entrenadors juvenils i els responsables d'organitzacions esportives. A més, aquesta oferta també pot estar oberta a qualsevol altra persona implicada en l'esport juvenil, com ara professors d'educació física, fisioterapeutes que treballen amb nens o grups d'infants o consellers de joventut.



Figura 4: Una mostra de temes que es tractaran com a entrada teòrica. Els clústers de temes s'adrecen principalment a entrenadors juvenils o gerents de l'organització esportiva.

## Implementació

A la Figura 5 presentem un esborrany exemplar d'un programa educatiu en format d'aprenentatge mixt. L'oferta consta de tres sessions de quatre hores de formació cadascuna. La primera sessió és una formació en línia amb diferents temes, l'enfocament de la qual es pot desplaçar en funció del públic al qual es dirigeix (entrenadors o directius). La segona sessió inclou un exercici que ha de realitzar cadascú. Aquest exercici és específic per a la implicació de l'individu dins de l'organització esportiva i pot incloure, p. l'anàlisi d'oportunitats per a una major inclusió en un determinat entorn (per a directius) o la preparació d'una intervenció formativa (per a entrenadors). A la tercera sessió, els resultats dels exercicis s'han de discutir i implementar en un entorn real.

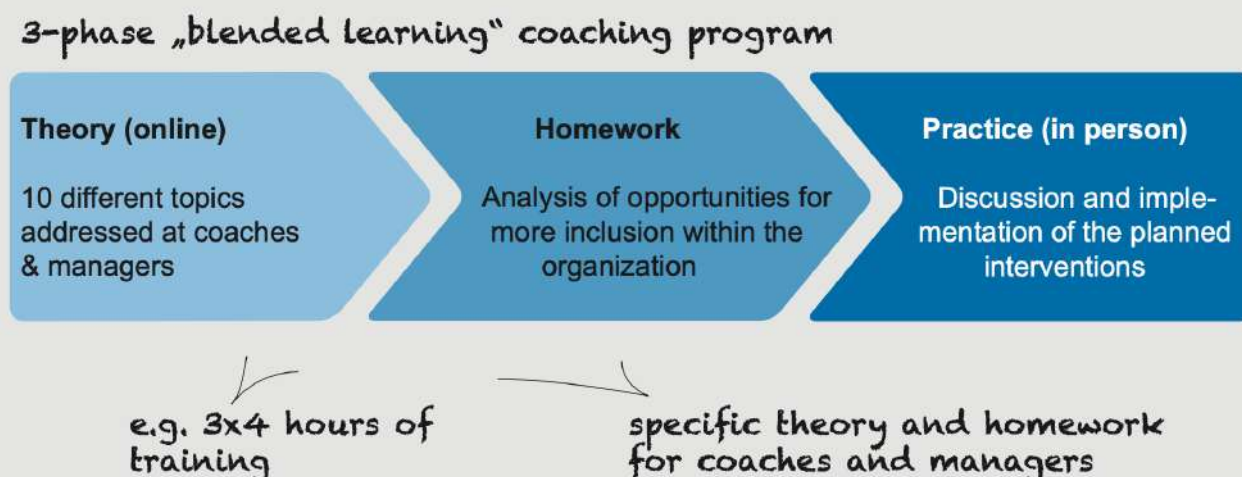


Figura 5: Cronologia d'un programa d'educació d'aprenentatge mixt exemplar per a entrenadors i gestors d'organitzacions esportives que inclou tres etapes: 1. Aportació teòrica mitjançant formació en línia, 2. Tarea distingida per a entrenadors i directius, respectivament, i 3. Una sessió pràctica per implementar i discutir la tasca.

## Estructura modular

A la Figura 6 presentem l'estructura modular del programa educatiu. Els temes presentats a la Figura 1 (com a D2.3) s'han combinat en cinc mòduls separats, que s'han de veure com un conjunt de temes. Els destinataris són entrenadors, directius o tots dos, tal com indiquen les fletxes de la Figura 6. La conceptualització d'un marc inclusiu per a l'organització esportiva respectiva (per exemple, el club esportiu) inclourà continguts destinats principalment a aquells que treballen a la gestió del club o de l'organització.



El seu primer mòdul pot ser seguit pel mòdul posterior sobre "estratègies pràctiques i directrius" que introdueix instruccions concretes per a l'acció (per exemple, models de preus per a l'admissió i la pertinença al club). A més, el mòdul inclou contingut per ajudar a establir i manifestar el canvi cap a una estructura més inclusiva (és a dir, escriure una declaració de compromís d'inclusió i planificació del procés).

El mòdul de comunicació s'adreça igualment a directius i coaches, per tal de destacar la importància de la comunicació i establir el paper de cada part dins de l'organització inclusiva. La presa de consciència de les barreres a les quals s'enfronten els nens amb Nivell Socioeconòmic baix i les seves famílies és un punt de partida important. El contingut pot abastar tot, des de l'inici del contacte fins a la relació entrenador-esportista i la seva importància pel que fa al benestar dels joves esportistes. A partir d'això, els entrenadors aprendran més sobre l'associació entre l'estatus socioeconòmic i les dinàmiques de grup en nens i adolescents. Instruccions específiques d'actuació, així com exemples de bones pràctiques relacionades amb la cohesió del grup.

Finalment, la pedagogia crítica i la justícia social en l'esport serviran com a temes integrals dins del programa educatiu. Els exemples de bones pràctiques complementaran l'aportació teòrica i posaran èmfasi en el treball pràctic dels entrenadors.

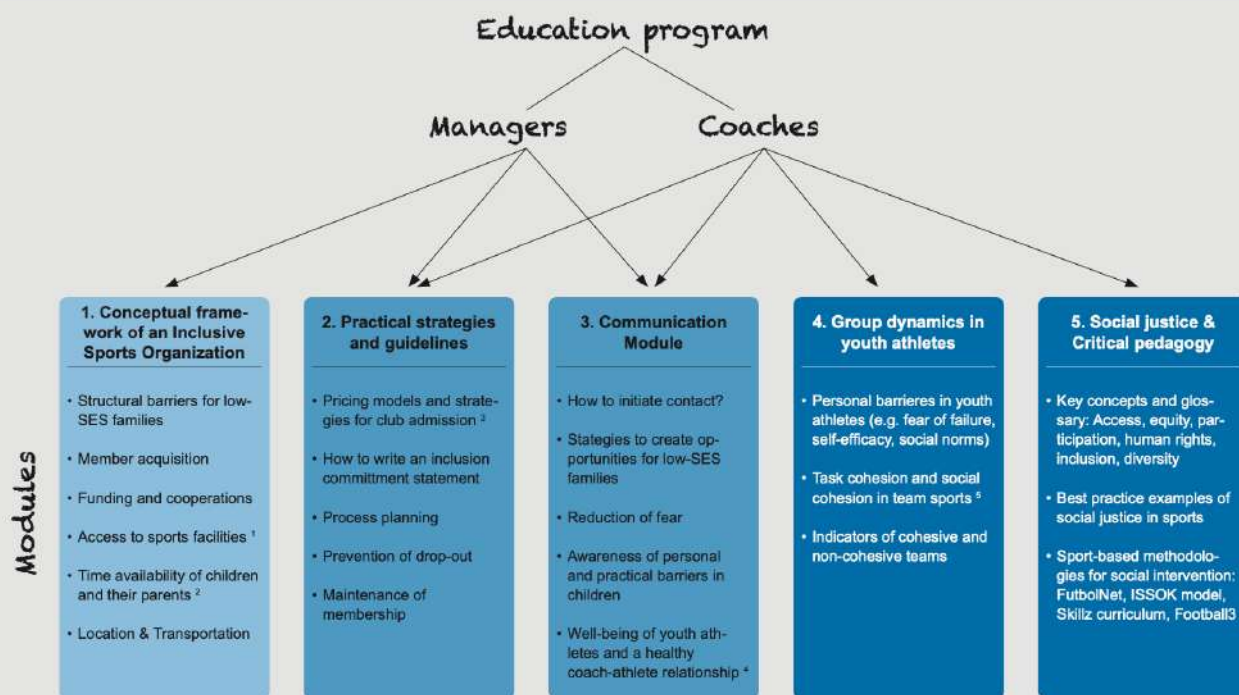


Figura 6: Estructura modular del programa educatiu. S'han identificat cinc grups temàtics, ja sigui per a tots dos o només per a un dels grups objectiu (directors i entrenadors). Nivell Socioeconòmic = estat socioeconòmic.

## 2.4. Referències

- Alexander, K., Stafford, A. & Lewis, R. (2011). *The Experiences of Children Participating in Organized Sport in the UK*. London: NSPCC.
- Balibrea, K., & Santos, A. (2011). *Deporte en los barrios: ¿integración o control social?* València: Editorial Universitat Politècnica de València.
- Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côté, J., Emery, C. A., Faigenbaum, A., Hall, G., Kriemler, S., Léglise, M., Malina, R. M., Pensgaard, A. M., Sanchez, A., Soligard, T., Sundgot-Borgen, J., van Mechelen, W., Weissensteiner, J. R., & Engebretsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 843-851. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962>
- Brunet, J., Sabiston, C. M., Chaiton, M., Barnett, T. A., O'Loughlin, E., Low, N. C. P., & O'Loughlin, J. L. (2013). The association between past and current physical activity and depressive symptoms in young adults: a 10-year prospective study. *Annals of Epidemiology*, 23(1), 25-30. doi:10.1016/j.annepidem.2012.10.006
- Balibrea, K., & Santos, A. (2011). *Deporte en los barrios: ¿integración o control social?* València: Editorial Universitat Politècnica de València.
- Brunet, J., Sabiston, C. M., Chaiton, M., Barnett, T. A., O'Loughlin, E., Low, N. C. P., & O'Loughlin, J. L. (2013). The association between past and current physical activity and depressive symptoms in young adults: a 10-year prospective study. *Annals of Epidemiology*, 23(1), 25-30. doi:10.1016/j.annepidem.2012.10.006
- Buonomo, E., Moramarco, S., Tappa, A., Palmieri, S., Di Michele, S., Biondi, G., Palombi, L. (2019). Access to health care, nutrition and dietary habits among school-age children living in socio-economic inequality contexts: results from the "ForGood: Sport is Well-Being" programme. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 71(3), 352-361. doi:10.1080/09637486.2019.1655714
- Carter, B., López-Pastor, V.-M., & Fuentes, F. G. (2017). La integración de los estudiantes inmigrantes en un programa de deporte escolar con fines de transformación social. *Qualitative research in education*, 6(1), 22-55.
- CNAPEF. (2021). *Formação – Desporto como Elemento de Inclusão Social: Projetos de Sucesso*. Retrieved 20/08/2021 from <https://cnapecf.wordpress.com/2021/04/17/formacao-desporto-como-elemento-de-inclusao-social-projetos-de-sucesso/>
- Cseplö, E., Wagnsson, S., Luguetti, C., & Spaaij, R. (2021). 'The teacher makes us feel like we are a family': students from refugee backgrounds' perceptions of physical education in Swedish schools. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-14. doi:10.1080/17408989.2021.1911980
- Devis-Devis, J. (2006). Socially critical research perspectives in physical education. In D. Kirk, D. MacDonald, & M. O'Sullivan (Eds.), *The Handbook of Physical Education* (Vol. 9, pp. 37-58). London: Sage.

- DJB. (2021). Deutscher Judo-Bund - Trainerfortbildung „Inklusion“ in München. Retrieved 09.09.2021 from <https://www.judobund.de/aktuelles/detail/trainer- fortbildung-inklusion-in-muenchen-4451/>
- Duran, J. (2018). Entrenando un Proyecto social: María del Mar Martínez Alcaide. *Boletín INFORMATIVO Asociación Española de Investigación Social Aplicada al deporte (AEISAD)*, 64(11), 212-216.
- Eime, R. M., Charity, M. J., Harvey, J. T., & Payne, W. R. (2015). Participation in sport and physical activity: associations with socio-economic status and geographical remoteness. *BMC Public Health*, 15(1). doi:10.1186/s12889- 015-1796-0
- Freire, P. (2005). *Pedagogy of the oppressed - 30th anniversary edition*. New York: The Continuum International Publishing Group.
- Future+. (2019). *Future+ Handbook. A tool for promoting social inclusion through sport*. Retrieved from Barcelona: Future+ Project:
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., & Wells, J. C. K. (2006). Adolescent Physical Activity and Health. *Sports Medicine*, 36(12), 1019-1030. doi:10.2165/00007256-200636120-00003
- Henchoz, Y., O'Donoghue, G., Kennedy, A., Puggina, A., Aleksovska, K., Buck, C., Boccia, S. (2018). Socio-economic determinants of physical activity across the life course: A „DEterminants of Dlet and Physical ACTivity“ (DEDIPAC) umbrella literature review. *Plos One*, 13(1), e0190737. doi:10.1371/journal.pone.0190737
- Higgerson, J., Halliday, E., Ortiz-Nunez, A., & Barr, B. (2019). The impact of free access to swimming pools on children's participation in swimming. A comparative regression discontinuity study. *Journal of Public Health*, 41(2), 214-221. doi:10.1093/pubmed/fdy079
- Howie, E. K., McVeigh, J. A., Smith, A. J., & Straker, L. M. (2016). Organized Sport Trajectories from Childhood to Adolescence and Health Associations. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(7), 1331-1339. doi:10.1249/ mss.0000000000000894
- Kelly, L. (2011). 'Social inclusion' through sports-based interventions? *Critical Social Policy*, 31(1), 126-150. doi:10.1177/0261018310385442
- Knijnik, J., & Luguetti, C. (2020). Social justice narratives in academia: challenges, struggles and pleasures PETE educators face in understanding and enacting critical pedagogy in Brazil. *Sport, Education and Society*, 26(5), 541-553. doi:10.1080/13573322.2020.1732905
- Lecumberri, C., Puig, N., & Maza, G. (2009). *Guía de intervención educativa a través del deporte*. Barcelona: INDE.
- Li, M.-H., Sum, R. K. W., Wallhead, T., Ha, A. S. C., Sit, C. H. P., & Li, R. (2019). Influence of Perceived Physical Literacy on Coaching Efficacy and Leadership Behavior: A Cross-Sectional Study. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(1), 82-90.

- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Biddle, S. (2016). Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642-e20161642. doi:10.1542/peds.2016-1642
- Marques, M., Sousa, C., & Cruz, J. (2013). Estrategias para la enseñanza de competencias de vida a través del deporte en jóvenes en riesgo de exclusión social. 112, 63-71.
- Maza, G. (2009). Deporte, actividad física e inclusión social. Una guía para la intervención social a través de las actividades deportivas. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Moeijes, J., van Busschbach, J. T., Wieringa, T. H., Kone, J., Bosscher, R. J., & Twisk, J. W. R. (2019). Sports participation and health-related quality of life in children: results of a cross-sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 17(1). doi:10.1186/s12955-019-1124-y
- Ovens, A., Flory, S. B., Sutherland, S., Philpot, R., Walton-Fisette, J. L., Hill, J., . . . Flemons, M. (2018). How PETE comes to matter in the performance of social justice education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(5), 484-496. doi:10.1080/17408989.2018.1470614
- Palomäki, S., Hirvensalo, M., Smith, K., Raitakari, O., Männistö, S., Hutri-Kähönen, N., & Tammelin, T. (2018). Does organized sport participation during youth predict healthy habits in adulthood? A 28-year longitudinal study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(8), 1908-1915. doi:10.1111/sms.13205
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G. W., King, A. C., & et al. (1995). Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*, 273(5), 402-407. <https://doi.org/10.1001/jama.273.5.402>
- Peng, J., Zhang, J., Zhao, L., Fang, P., & Shao, Y. (2020). Coach–Athlete Attachment and the Subjective Well-Being of Athletes: A Multiple-Mediation Model Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4675. doi:10.3390/ijerph17134675
- Philpot, R. (2016). Physical education initial teacher educators' expressions of critical pedagogy(ies). *European Physical Education Review*, 22(2), 260-275.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., . . . Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Pre-schoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383-1410. doi:10.1007/s40279-019-01099-5
- Sabariego, M. (2002). La formación del profesorado en educación intercultural. Bilbao: Desclée.
- Schenker, K., Linnér, S., Smith, W., Gerdin, G., Mordal Moen, K., Philpot, R., Westlie, K. (2019). Conceptualising social justice – what constitutes pedagogies for social justice in HPE across different contexts? *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 10(2), 126-140. doi:10.1080/25742981.2019.1609369

- Serra, P., Soler, S., Prat, M., Vizcarra, M. T., Garay, B., & Flintoff, A. (2016). The (in) visibility of gender knowledge in the Physical Activity and Sport Science degree in Spain. *Sport, Education and Society*, 23(4), 324-338. doi:10.1080/13573322.2016.1199016
- Smith, B. J., Thomas, M., & Batras, D. (2016). Overcoming disparities in organized physical activity: findings from Australian community strategies: Table1. *Health Promotion International*, 31(3), 572-581. doi:10.1093/heapro/dav042
- Soler Prat, S., Flores Aguilar, G., & Prat Grau, M. (2012). La Educación Física Y El Deporte Como Herramientas De Inclusión De La Población Inmigrante En Cataluña: El Papel De La Escuela Y La Administración Local. *Pensar a Práctica*, 15(1). doi:10.5216/rpp.v15i1.16653
- Soler, S. (2004). Formación de profesionales de educación física y deporte. El tratamiento de la diversidad cultural. In T. Lleixà & S. Soler (Eds.), *Actividad física y deporte en las sociedades multiculturales. ¿Inclusión o segregación?* (pp. 111-134). Barcelona: Editorial Horsori.
- Soler, S., Lecumberri, C., Daza, G., Hinojosa-Alcalde, I., Tarragó, R., & Serra, P. (2020). Centros penitenciarios y aprendizaje-servicio en el INEFC de Barcelona. *Tándem. Didáctica de la educación física*(69), 69-72.
- Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Barriers to voluntary participation in sport for children: a systematic review. *BMC Pediatrics*, 18(1). doi:10.1186/s12887-018-1014-1 Van der Veken, K., Lauwerier, E., & Willems, S. (2020). "To mean something to someone": sport-for-development as a lever for social inclusion. *International Journal for Equity in Health*, 19(1). doi:10.1186/s12939-019-1119-7
- Veselska, Z., Madarasova Geckova, A., Reijneveld, S. A., & van Dijk, J. P. (2011). Socio-economic status and physical activity among adolescents: The mediating role of self-esteem. *Public Health*, 125(11), 763-768. doi:10.1016/j.puhe.2011.09.007
- Walton-Fisette, J. L., & Sutherland, S. (2018). Moving forward with social justice education in physical education teacher education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(5), 461-468. doi:10.1080/17408989.2018.1476476
- Woods, M. (2021). Inclusive Sport Design. Retrieved 07.09.2021 from [www.inclusi-vesportdesign.com](http://www.inclusi-vesportdesign.com)

3

**UN PROGRAMA  
D'ENTRENAMENT I  
DIRECCIÓ EUROPEU**

## 3.1. Mòdul 1: Marc conceptual d'una organització esportiva inclusiva

L'elevat percentatge de persones en risc de pobresa i exclusió social a Europa (21,7% el 2021) (Euroestat, 2022) posa de manifest la importància d'utilitzar l'esport com a eina per a la inclusió social i la millora de la qualitat de vida, especialment entre els joves amb un nivell socioeconòmic baix. -estatus econòmic. Segons StreetGames (1), uns 3,5 milions de nens a Gran Bretanya provenen de famílies amb un nivell socioeconòmic baix, un aspecte directament associat amb l'incompliment de les directrius nacionals d'activitat física diària recomanada. És per això que aquest col·lectiu té tres vegades més probabilitats de patir una malaltia mental, vivint una mitjana de 3,6 a 5 anys menys que els seus companys més benestants.

En aquest context, totes les organitzacions esportives i clubs esportius sensibles a la inclusió social de la població més vulnerable s'enfronten a un triple repte:

- **Repte 1:** facilitar l'accés a l'esport a totes les persones interessades, especialment als joves, independentment de la seva condició social, econòmica, cultural, etc., adoptant mesures específiques a aquest efecte.
- **Repte 2:** potenciar la part positiva de l'esport, que promou la millora de la salut física, mental i social; l'adquisició de valors, com la tolerància, la solidaritat, el respecte, l'esforç, etc.; i l'augment del capital social (millora de les relacions i la comunicació entre iguals) (Burdieu, 1991).
- **Repte 3:** limitar el vessant negatiu, que està lligat a actituds de violència, sexisme, racisme, joc brut, entre d'altres, sobretot per la sobredimensió de la competitivitat.

Sabent que l'esport no és intrínsecament educatiu o inclusiu, les intervencions que es realitzin en les entitats esportives i els clubs esportius per part de totes les persones implicades com directius, tècnics, coordinadors, etc sense excepció, han d'anar acompanyades d'una veritable vocació socioeducativa i voluntat inclusiva.

Amb aquesta finalitat, aquest mòdul presenta algunes de les principals directrius que permetrien que qualsevol organització/club esportiu esdevingui una Organització Esportiva Inclusiva (ISO).

---

1. <https://www.streetgames.org/about-us/>

## Principals objectius del Mòdul 1:

Reflexionar sobre les característiques bàsiques d'una ISO:

- Analitzar les prioritats clau d'una ISO.
- Conèixer les principals barreres estructurals (pràctiques i personals) que afecten la participació esportiva dels joves en risc d'exclusió social.
- Identificar mesures globals per reduir els efectes de les barreres estructurals.

## BLOC 1. Prioritats clau

Segons l'associació *Play by the Rules* (2), els clubs esportius que es posicionen com a defensors de la inclusió poden generar un conjunt de beneficis socials i privats de gran magnitud.

### • **Beneficis socials:**

- Proporcionar una comunitat esportiva més diversa i inclusiva.
- Trencar barreres i promoure la inclusió social.
- Augmentar l'accés i les oportunitats de participació.
- Complir amb les obligacions normatives en l'esport.

### • **Beneficis específics:**

- Millora la teva marca i reputació.
- Augmentar el nombre de membres.
- Augmentar les oportunitats de patrocini.
- Augmentar el suport públic i la base de voluntariat.
- Garantir una major publicitat i una imatge pública positiva.
- Donar coherència a l'hora de "predir amb l'exemple" per assolir els seus objectius estratègics.

Davant aquesta realitat, quines són les prioritats fonamentals a què s'enfronta qualsevol club o entitat esportiva que vulgui convertir-se en ISO? (Figura 7) (SPORTOP, 2022):

- **Participació:** es preocupa per augmentar la participació dels joves, facilitant-hi l'accés. També es refereix a la participació activa de tots els agents implicats (equip directiu, equip tècnic, esportistes i famílies) en la presa de decisions de l'entitat i en l'avaluació final de les propostes.

---

2. <https://www.playbytherules.net.au/online-courses/inclusive-coaching-course>



- **Igualtat d'oportunitats:** per garantir la participació en l'esport, s'ha de promoure la igualtat d'oportunitats entre tots els usuaris d'una manera equitativa, per exemple, reduint la bretxa de gènere, reduint les limitacions econòmiques, etc.
- **Enfocament educatiu de l'esport:** implica adoptar un veritable enfocament educatiu i pedagògic de l'esport que redueixi els seus contravalors (competitivitat extrema, violència, exclusió per motius de motricitat, etc.) i promoure la participació lliure en un clima positiu per a tothom.

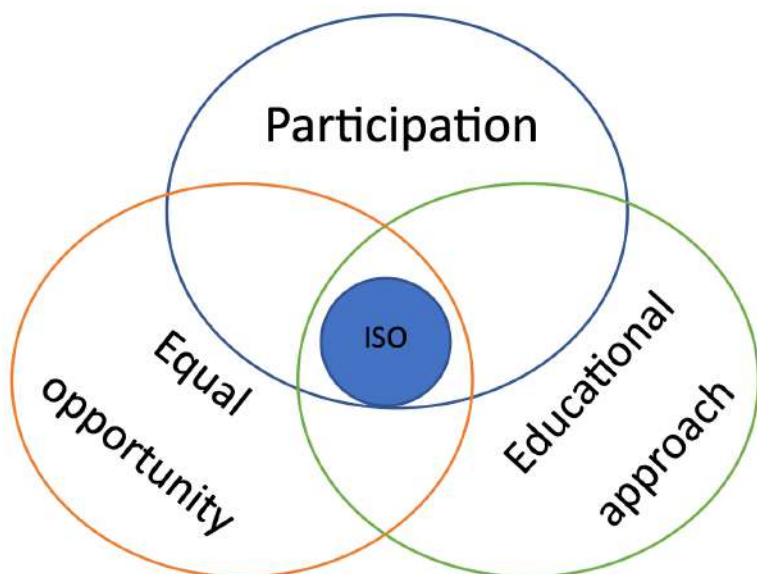


Figura 7. Prioritats clau d'una entitat ISO. Elaboració pròpia

### ACTIVITAT:

Reflexiona sobre la teva entitat-club esportiu i respon a la taula, sent 1 res i 3 molt.

Com fa el meu club esportiu...?	1	2	3
Es preocupa per augmentar la participació i la contractació de joves			
Facilita la participació activa de les famílies, de l'equip tècnic, etc., en les diferents decisions			
Redueix la bretxa de gènere (facilita l'existència d'equips mixts...)			
Permet la incorporació d'esportistes independentment del seu nivell esportiu, etc.			
Proposa mesures alternatives o crea facilitats per al pagament de quotes			
Fomenta l'educació en valors			
Diversifica les pràctiques esportives de l'entitat			
Prioritza la màxima participació dels atletes			
Posa els resultats esportius en segon pla			

## BLOC 2. Barreres estructurals i mesures globals

Les famílies amb un nivell socioeconòmic baix i els joves en risc d'exclusió social poden trobar-se amb un conjunt de barreres estructurals (pràctiques i personals) que afecten negativament a l'hora de participar en activitats físicoesportives a la comunitat, tant a curt com a llarg termini (Somerset & Hoere, 2018). ) (Figura 2). Els DOI han de ser capaços de conèixer-los, identificar-los i, si és possible, prevenir-los i/o eliminar-los.

### . Barreres pràctiques

Les principals barreres pràctiques s'agrupen en tres: temps, ubicació i cost. Les famílies (Baix Nivell Socioeconòmic) tendeixen a tenir poca disponibilitat temporal, sobretot per motius laborals, que poden dificultar el trasllat dels seus fills/as (Transport-Ubicació) a clubs o entitats esportives (de vegades lluny de casa i amb hores de pràctica difícils de fer). conciliar). A més, les dificultats econòmiques poden impedir el pagament de quotes (de vegades elevades), la compra d'accessoris esportius (de vegades imprescindibles, per exemple els patins d'hoquei) i fins i tot el pagament del transport.

### . Barreres personals

Les barreres personals es divideixen en internes i externes. Internament, els joves amb un nivell baix de motricitat o competència sovint tenen por de ser jutjats públicament per això, la qual cosa afavoreix la seva pròpia consciència i conformitat (suposem que no són aptes per a aquest tipus d'esports). Aquestes idees creixen en contextos de màxima competitivitat. D'altra banda, les males experiències esportives prèvies, com a les classes d'Educació Física, juntament amb el rebuig o l'avaluació negativa per part dels companys o entrenadors/s, s'afegeixen als estereotips culturals, físics i de gènere, entre d'altres, com a barreres externes a tenir en compte. Evidentment, en els entrenaments poden estar presents barreres tant internes com externes, per la qual cosa el paper de l'equip tècnic (entrenadors i entrenadors) té un paper essencial.

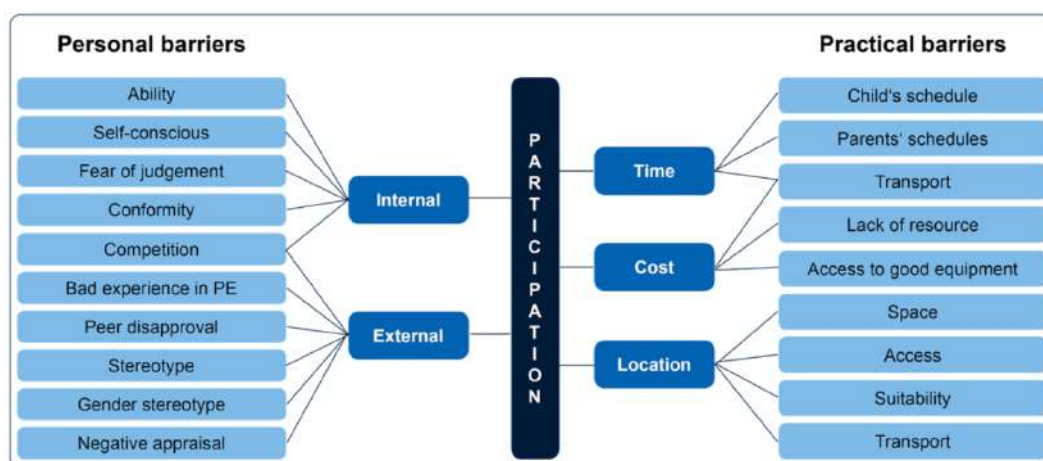


Figura 8. Barreres estructurals a la participació familiar en l'esport. Font: Somerset & Hoere (2018)

Per superar aquestes limitacions, els ISO poden adoptar un conjunt complet de mesures que permetin limitar els efectes negatius de les barreres anteriors i facilitar així l'accés dels joves a l'esport (Figura 9). Juntament amb aquests, el mòdul 2 proporcionarà un conjunt d'estratègies pràctiques i orientacions més específiques per a la seva implementació.

- **Captació d'esportistes (no confondre amb captació de talent):** el club realitza algun tipus de captació esportiva? Si és així, com funciona? Quins són els criteris? Si no, per què no? D'altra banda, és possible augmentar la participació dels joves a la comunitat?
- **Finançament i associacions:** quines són les fonts de finançament de què disposa l'entitat? cooperació amb altres actors externs? Es podrien augmentar els recursos?
- **Accés a les instal·lacions esportives:** com és l'accés a les instal·lacions esportives? Pot afectar negativament la participació dels joves a la comunitat?
- **Disponibilitat horària dels infants/nens i les seves famílies:** quina disponibilitat horària ofereix l'organització esportiva i com podria adaptar-se a les necessitats dels infants i les seves famílies? Hi ha alguna flexibilitat en funció dels grups implicats?
- **Ubicació i transport:** fins a quin punt la ubicació de les instal·lacions esportives pot limitar la participació dels esportistes? hi ha mitjans de transport adequats per accedir o altres alternatives viables?
- **Formació pedagògica (equip d'entrenadors i equip tècnic):** més enllà de la formació tècnicoesportiva, quin és el nivell de formació pedagògica dels agents esportius? ja que hi ha una preocupació especial per la formació pedagògica del personal?



FFigura 9. Mesures globals adoptades per una entitat ISO. Font: Elaboració pròpia

## BLOC 3. Casos pràctics

Els dos casos següents descriuen la realitat de dos joves. Llegiu-los, reflexioneu-hi, identifiqueu les barreres (pràctiques i personals) que troben i trieu quines mesures globals es podrien adoptar d'una ISO.

### CAS 1:

*La Paola és una noia cubana de tretze anys a qui li encanta el bàsquet. No obstant això, no ha pogut practicar-lo des que va arribar al país fa dos anys. A l'inici d'aquest curs, el principal club de bàsquet de la ciutat va organitzar una exhibició i una jornada esportiva a la seva escola. L'equip tècnic va quedar tan fascinat amb el seu nivell que la van convidar a incorporar-se als entrenaments del club als afores de la ciutat (a una hora de la casa familiar en transport públic). Tot i això, la Paola encara no ha pogut assistir perquè s'ha de fer càrrec de la seva germana de sis anys fins que el seu pare i la seva mare tanquin el restaurant i arribin a casa.*

Amb quin tipus de barreres pràctiques es troba la Paola?	Si	No
Disponibilitat horària (per a famílies)		
Transportant		
Manca de recursos		
Accés a un bon equipament		
Espai - Instal·lacions d'accés		
Ubicació de les instal·lacions		

Quines mesures globals fa o podria prendre el club?	Si	No
Reclutament d'esportistes		
Finançament i cooperació		
Accés a les instal·lacions		
Disponibilitat horària (per a famílies)		
Ubicació i transport		
Formació pedagògica		

## CAS 2:

*La família d'en Kevin (nou) vol que el seu fill faci esport fora de l'escola, però ell no vol. Després d'haver provat diversos esports col·lectius en diferents clubs de la ciutat, en Kevin no vol provar-ho més perquè creu que no és bo per a l'esport en general, cosa que sovint li retreuen els seus companys i fins i tot el seu professor d'Educació Física. A més, en Kevin odia la pressió que de vegades pateix durant els partits. Té por de fallar o perdre el control de la pilota. Si fos per ell, aniria a nedar cada tarda, al seu ritme, sense pressió. No obstant això, no hi ha instal·lacions d'aigua a la ciutat.*

Quin tipus de barreres personals es troba en Kevin?	Si	No
Habilitat		
Por a ser jutjat		
Conformisme		
Autoconsciència		
Males experiències a educació física		

Desaprovació dels companys		
Valoració negativa		
Estereotips		
Estereotips de gènere		
Competició		

Quines mesures globals fa o podria prendre el club?	Si	No
Reclutament d'esportistes		
Finançament i cooperació		
Accés a les instal·lacions		
Disponibilitat horària (per a famílies)		
Ubicació i transport		
Formació pedagògica		

## PER APRENDRE MÉS

- Esport! OP! (Oportunitats per a la inclusió de joves vulnerables a través de l'esport) és un projecte del programa Erasmus + de la Unió Europea. Aquest projecte pretén millorar el benestar dels joves vulnerables mitjançant la construcció de resiliència i el desenvolupament d'habilitats socials i per a la vida.

- <http://sportopproject.eu>

## 3.2. Mòdul 2: Estratègies i directrius pràctiques

### INTRODUCCIÓ

El programa de formació en línia està dissenyat per oferir orientació pràctica i suport als entrenadors juvenils, organitzacions esportives i clubs que es comprometen a ser més inclusius per a famílies i nens amb un estatus socioeconòmic baix. Aquest mòdul pretén ajudar-vos a identificar i implementar estratègies i directrius efectives i pràctiques per crear un entorn acollidor i inclusiu per a tots els participants.

El mòdul cobrirà una sèrie de temes, és a dir, la implementació d'una declaració de missió de diversitat, equitat i inclusió (DEI), directrius pràctiques per superar barreres i ser més inclusius, així com un exemple de bones pràctiques per proporcionar inspiració i el món real. aprenentatges. Aprendràs sobre la importància de tenir en compte les necessitats de les famílies i els nens d'entorns amb SES baix, i les estratègies que es poden implementar per garantir la igualtat d'accés i oportunitats per a tots els participants. El mòdul també proporcionarà orientació sobre com establir relacions amb organitzacions i empreses locals per crear associacions mútuament beneficioses que us ajudin a donar suport als vostres esforços per ser més inclusius.

En completar el mòdul 2, entendreu millor els passos pràctics que es poden fer per crear un entorn més inclusiu i acollidor per a les famílies i els nens amb un estatus socioeconòmic baix. Les estratègies i directrius que es tracten en aquest mòdul us ajudaran a assegurar-vos que la vostra organització sigui accessible i de suport per a tots els participants, independentment dels seus antecedents o circumstàncies financeres. Tant si sou un entrenador juvenil, una organització esportiva o un club, aquest mòdul està dissenyat per ajudar-vos a assolir el vostre objectiu de ser més inclusiu i acollidor per a tothom.

#### **Objectius principals del mòdul 2:**

- Per escriure la vostra pròpia declaració DEI
- Conèixer estratègies pràctiques per ser més inclusius

## BLOC 1: Declaració de Compromís DEI

### 1. Què és una declaració de compromís de DEI?

La Declaració de Compromís de Diversitat, Equitat i Inclusió (DEI) és una manera pràctica de declarar i manifestar les pròpies intencions pel que fa a ser més inclusiu. Mostra que tu, com a entrenador o organització esportiva, tens com a objectiu fomentar la diversitat i la pertinença a la teva comunitat. Un DEI destaca encara més els vostres valors i objectius relacionats amb la diversitat, l'equitat i la inclusió. Pot ser especialment útil per establir confiança entre tu i la teva comunitat, atletes, entrenadors, pares i altres parts interessades. La llei ni la política no exigeixen una declaració de compromís de DEI, però és un senyal positiu per a un lloc divers i inclusiu per treballar, entrenar i entrenar.

### 2. Com escriure una declaració de compromís DEI?

La vostra declaració de compromís amb DEI és senzilla i breu, però elaborada. Per tant, us suggerim les següents directrius per crear la vostra declaració de compromís DEI pròpia i individual. La vostra declaració DEI hauria de tenir en compte el següent:

- Què significa DEI per a vostè o la seva organització?
- Com es relaciona DEI amb la vostra missió i els valors de la vostra organització?
- Per què és important DEI per a vostè o la seva organització, ara i en el futur?
- Com s'apropa vostè o la seva organització a DEI, ara i en el futur?
- Quines són algunes iniciatives o accions concretes de DEI, en curs o previstes per al futur?

Quan redacteu la vostra declaració de compromís amb DEI, heu de tenir en compte que qualsevol persona hauria de poder llegir la declaració; per tant, escriviu-la de manera inclusiva.

- Creeu un títol (que no sigui "Declaració de compromís DEI")
- Mantingueu la declaració curta (20 - 75 paraules)
- Nivell de llegibilitat de 8è
- Mantingueu les frases curtes (~8 paraules de mitjana)
- Utilitza paraules positives
- També podeu utilitzar elements gràfics
- Podeu inspirar-vos en exemples ben escrits (vegeu 2.3)
- Doneu una casa a la vostra declaració de compromís DEI (vegeu 2.4)



### 3. Exemple de declaracions de compromís DEI

1. La National Collegiate Athletic Association (NCAA) és l'òrgan de govern nord-americà de tots els esports universitaris ([www.ncaa.org/sports/2016/3/2/ncaa-inclusion-statement](http://www.ncaa.org/sports/2016/3/2/ncaa-inclusion-statement))
2. La Canadian Endurance Sport Alliance (CESA) descriu breument els seus objectius relacionats amb el DEI al seu lloc web ([www.endurancesportsalliance.ca/dei-statement](http://www.endurancesportsalliance.ca/dei-statement))
3. La Fundació Barça també fa una gran feina en la descripció i la representació visual dels seus objectius DEI (<https://foundation.fcbarcelona.com/for-diversity>)

### 4. Deures: doneu una llar a la vostra declaració de compromís DEI

Una bona intenció val encara més, quan els altres en saben. Així que mostreu a la vostra comunitat quins són els vostres objectius i intencions relacionats amb la DEI. Expliqueu-los els vostres valors, perquè se sentin convidats i desenvolupin un sentit de pertinença. Podeu compartir la vostra declaració DEI al lloc web de la vostra organització, podeu imprimir i emmarcar la vostra declaració de compromís DEI per penjar-la en un lloc on tothom la pugui veure i llegir. No importa com o on, sigueu creatius i expliqueu al món la vostra declaració de compromís amb DEI.

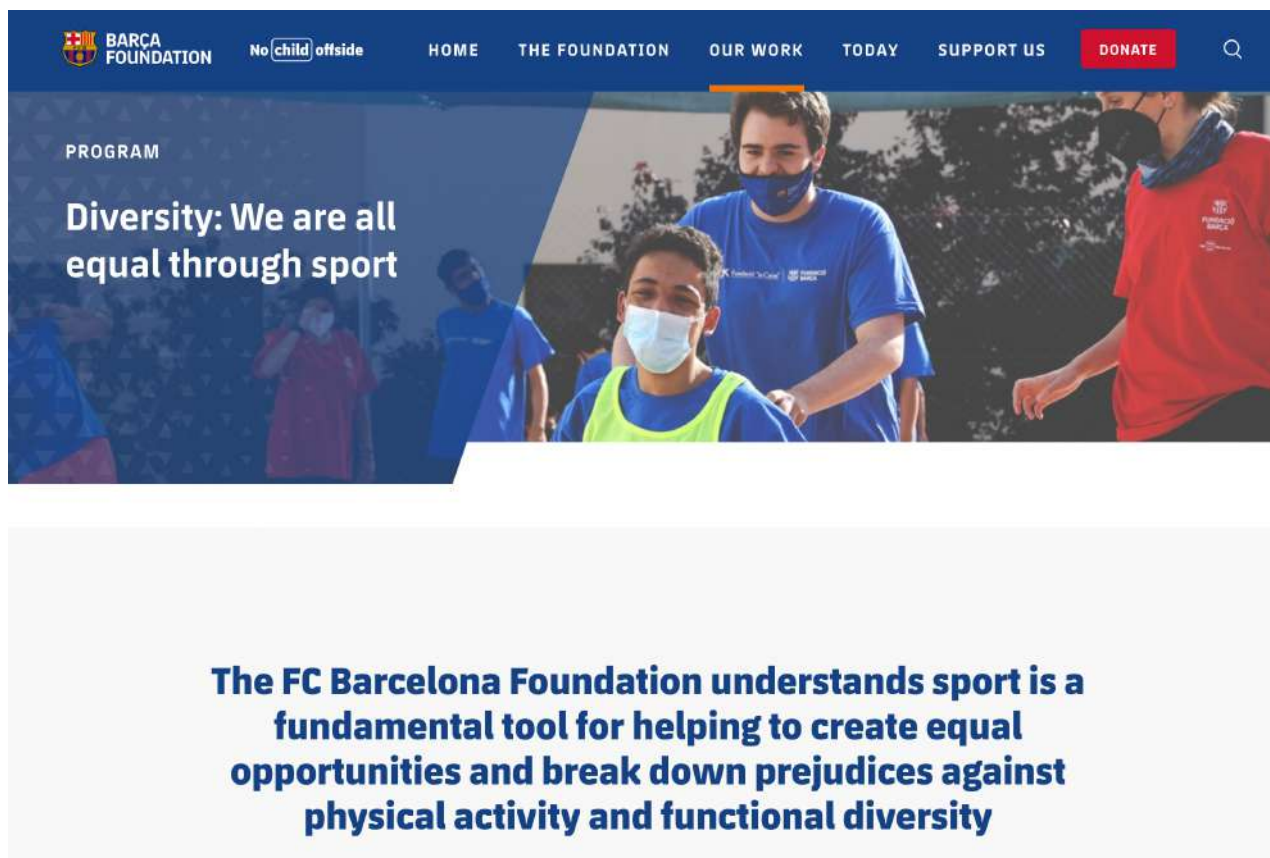


Figura 10. Captura de pantalla de la declaració DEI de la Fundació Barça (28.12.2022)

## **BLOC 2. Enquesta d'inclusió**

### **1. Introducció: Barreres**

Tal com s'indica al Mòdul 1, les barreres pràctiques i personals (referència a la figura del Mòdul 1) impedeixen la participació a llarg termini dels nens en els esports organitzats. Es poden identificar, per eliminar-los o ajudar les famílies i els nens a superar aquestes barreres. En el bloc següent, el vostre objectiu és identificar possibles barreres dins del vostre club, organització o marc d'entrenament. On es pot integrar un major grau d'inclusió? On veus el potencial per cooperar amb la teva comunitat per millorar la inclusió? Com podeu reunir els vostres membres i esportistes per crear un entorn més inclusiu?

Les barreres personals són internes o externes, que van des de la pròpia capacitat esportiva de l'esportista (interna) fins a l'avaluació negativa (externa). És força obvi que aquestes barreres internes estan influenciades principalment pel grup d'iguals i l'entorn de formació. D'altra banda, les barreres pràctiques, com ara les limitacions de temps, cost i ubicació, estan influenciades principalment per les famílies, la comunitat i l'organització esportiva. Així, tant si sou entrenador com si sou un empleat d'una organització esportiva, ambdues parts són molt rellevants. Tanmateix, és possible que pugueu tenir més o menys influència en l'eliminació de barreres, depenent de la vostra posició dins del marc.

Llegiu les “Estratègies pràctiques” de la secció 3.2 i, a continuació, responeu vosaltres mateixos les preguntes de la 3.3 per obtenir més informació sobre les barreres que el vostre cas individual pot suposar per als nens petits que volen participar en esports organitzats. Utilitzeu aquest coneixement per augmentar la inclusió.

### **2. Estratègies pràctiques**

Les organitzacions esportives inclusives tenen com a objectiu crear un entorn que promogui la igualtat d'accés i oportunitats per a tots els participants, independentment de les seves capacitats o discapacitats. Això es pot aconseguir mitjançant una combinació d'estratègies i directrius que aborden l'accessibilitat, la comunicació, la diversitat i el suport. Algunes d'aquestes estratègies poden incloure oferir instal·lacions accessibles, utilitzar un llenguatge inclusiu, fomentar la diversitat en llocs de lideratge i oferir formació i recursos per donar suport a la inclusió. En adoptar un enfocament inclusiu, les organitzacions esportives poden crear un entorn acollidor i empoderador que beneficiï tothom.

La col·laboració amb les escoles pot proporcionar una plataforma sòlida per arribar a nous membres potencials, especialment per a organitzacions que atenen grups d'edat més joves. La contractació a les escoles també pot ser una manera directa i eficaç d'atraure nous membres. Establir relacions amb els serveis socials, com les organitzacions de persones amb discapacitat, pot ajudar a arribar a persones amb necessitats específiques. Promoure l'organització dins de la comunitat local pot conscienciar i animar els membres de la comunitat a participar. La utilització de voluntaris també pot ser un actiu valuós per adquirir nous membres, ja que poden ajudar a difondre la veu, ajudar amb esdeveniments i oferir una presència acollidora. Mitjançant l'ús d'una combinació d'aquestes estratègies, les organitzacions esportives poden arribar i atraure de manera efectiva una àmplia gamma de nous membres, promovent la inclusió i el creixement dins de l'organització.



En aquest enllaç es pot trobar un exemple dins de la comunitat europea sobre com utilitzar el voluntariat com a mesura per augmentar l'adquisició de membres: <http://www.prevenција.ba/en/volontiranje-n-za-n-studente-ice/stariji-brat-starija-sestra>

Hi ha diverses fonts de finançament disponibles per als clubs esportius, com ara subvencions governamentals, patrocinis corporatius i recaptació de fons comunitaris. La sol·licitud de subvencions governamentals, com les que ofereixen els ajuntaments o les organitzacions esportives estatals, pot proporcionar finançament per a nous equipaments, millores d'instal·lacions o programes. Els patrocinis corporatius també poden proporcionar suport financer, així com oferir oportunitats per a l'exposició de la marca i la participació de la comunitat. Les iniciatives de recaptació de fons de la comunitat, com ara vendes de pastisseria o esdeveniments benèfics, poden ajudar a generar fons addicionals i conscienciar l'organització. Per reduir la càrrega financera de les famílies amb un SES baix, les organitzacions esportives poden oferir assistència financera o beques, opcions de pagament flexibles i subvencions per a equipament i transport. Col·laborar amb empreses locals per oferir descomptes en material i equipament també pot ajudar a reduir els costos per a les famílies. En adoptar un enfocament proactiu per reduir les barreres financeres, les organitzacions esportives poden augmentar l'accessibilitat i promoure la inclusió per a tots els participants.



Proporcioneu als nens accés a instal·lacions i equipaments esportius i portaran una vida més activa. Aquesta és la motivació del fritids banken a Suècia, una iniciativa sorprenent que ofereix als nens l'oportunitat de portar en préstec tot tipus d'equipament esportiu, de franc! Veure aquí: <https://www.fritidsbanken.se/en/about-us/>

Proporcionar mitjans de transport accessibles per a les pràctiques i els jocs/reunions és un factor important per atraure i retenir membres, especialment per a aquells de famílies amb SES baix que potser no tenen accés a un transport fiable. Les organitzacions esportives poden explorar col·laboracions amb empreses de transport locals, oferir subvencions o reemborsaments per costos de transport o organitzar opcions de cotxe compartit per a les famílies.

### 3. Enquesta: Identificació del propi potencial

1. El club esportiu ofereix a tots els esportistes/nens accés a l'equipament adequat?

- a. SÍ à Genial! Aquesta és una manera excepcional d'augmentar la participació d'esportistes infantils i juvenils.
- b. NO à L'organització esportiva ajuda les famílies amb l'accés i els costos del material esportiu?
  - i. 1.2.1. SÍ à Una molt bona manera de reduir la càrrega econòmica de les famílies. Bona feina!
  - ii. 1.2.2. NO à Proporcionar als nens equipament o oportunitats per, per exemple, llogar, agafar en préstec o comprar material esportiu de segona mà, pot reduir dràsticament la càrrega financera de les famílies i, per tant, augmentar les taxes de participació.

2. Les instal·lacions esportives estan obertes al públic?

- a. SÍ à Genial! D'aquesta manera, els nens poden ser físicament actius, passar temps a la propietat de la vostra instal·lació i fins i tot poden convertir-se en membres actius de la vostra comunitat en algun moment en el futur.
- b. NO à Es poden utilitzar les instal·lacions esportives fora dels horaris habituals d'entrenament?
  - i. 2.2.1. SÍ à Gran esforç! No obstant això, potser voldreu pensar en obrir les vostres instal·lacions fins i tot a persones que no són membres, per exemple, durant les vacances d'estiu, perquè els nens que no van a l'escola puguin ser físicament actius.
  - ii. 2.2.2. NO à S'ha demostrat que l'obertura gratuïta d'instal·lacions esportives (per exemple, camps de futbol, bàsquet, piscines) per a nens i adolescents augmenta l'activitat física global.

3. El club esportiu està connectat amb transport públic?

- a. SÍ à Perfecte! Aquesta és una manera segura perquè tots els nens arribin a les vostres instal·lacions
- b. NO à Penseu en augmentar l'accessibilitat per a aquells que potser no poden conduir ells mateixos o que els pares els portin. Els autobusos comunitaris poden ser una manera d'augmentar la participació.

4. Els atletes joves poden anar amb bicicleta fins al recinte amb seguretat?

- a. SÍ à Excel·lent ubicació!
- b. NO à Organització de sortides en grup per practicar per a més seguretat

5. Hi ha alguna manera d'alleujar els elevats costos de participació?

a. NO à Per a les famílies de baix nivell socioeconòmic, la càrrega econòmica de la participació esportiva pot ser insuperable. Així doncs, pel bé de la participació dels nens en l'esport organitzat, potser val la pena pensar com pal·liar alguns d'aquests costos per als que no s'ho poden permetre. Per exemple, penseu en programes de beques o patrocini, suport del municipi, etc.

6. Els entrenadors passen per un programa educatiu (llicència de coaching)?

a. SÍ à Això és genial! Els entrenadors juvenils tenen un paper essencial i són el punt de contacte entre l'organització esportiva i els esportistes juvenils. Sobretot en els esports juvenils, els entrenadors han de combinar coneixements específics esportius i coneixements pedagògics. Assegureu-vos de donar-los tota l'educació que necessiten.

b. Els entrenadors es donen suport econòmic quan segueixen estudis superiors?

i. 2.2.1. NO à Els entrenadors sovint inverteixen una gran part del seu temps lliure en la seva tasca de coaching sense rebre un reemborsament econòmic. Millorar el nivell d'educació del personal tècnic també pot millorar l'atractiu de la vostra organització per als nous membres potencials.

7. Els atletes poden parlar amb algú sobre les males experiències dins de l'organització?

a. SÍ à La teva organització és un espai segur que té la salut i el desenvolupament dels nens com a primera prioritat!

b. NO à Assegureu-vos que els nens se sentin segurs i feu de la vostra organització un lloc on puguin prosperar i desenvolupar el seu potencial al màxim!

## **BLOC 3. Exemple de bones pràctiques - “Sport vernetzt”**

### **1. Sport vernetzt d'Alba Berlin**

Un terme alemany per descriure una xarxa a través de l'esport, així com connectar persones a través de l'esport: Sport vernetzt és un projecte a gran escala a escala alemanya iniciat per Alba Berlin amb l'objectiu d'"aconseguir que els nens s'entusiasmen amb l'exercici, vinculant la guarderia, l'escola i els esports de club, i el desenvolupament de barris socialment desfavorits”.

Alba BERLIN Basketballteam e.V. es va fundar l'any 1991 i des de llavors ha crescut fins al club amb el major nombre de socis i un dels equips de bàsquet amb més èxit d'Alemanya. Iniciada l'estiu del 2021, Sport vernetzt és una iniciativa educativa d'Alba Berlin per crear oportunitats d'educació i exercici per als nens, especialment a les zones menys privilegiades de les àrees metropolitanes d'Alemanya. El que va començar a Gropiusstadt (Berlín), ara s'ha convertit en una xarxa nacional de guarderies, escoles, universitats, patrocinadors socials, gestions de barri i clubs esportius (partners d'Sport vernetzt). Cada dia, més de 10.000 nens fan exercici amb Alba Berlin en 55 guarderies, 160 escoles i amb més de 120 entrenadors actius a tota Alemanya.

Fons públics, fundacions, empreses, companyies d'assegurances mèdiques i associacions d'habitatge financen el projecte, mentre que els socis de Sport vernetzt són els impulsors de la implementació local del projecte als llocs d'actuació (guarderies, escoles i clubs esportius).

## 3.3. Mòdul 3. Comunicació

### INTRODUCCIÓ

L'esport és un context que permet assolir el ple desenvolupament de la personalitat humana i la consciència cívica. Segons la Carta Olímpica, s'ha de caracteritzar per l'esforç i el joc net, l'autodisciplina i el treball en equip, el respecte a les regles de la competició i el companyerisme, el rebuig de la violència i el racisme i la defensa de la universalitat esportiva, la tolerància i la pau. En l'actualitat, la diversitat en l'esport i en la societat augmenta a causa de la migració, que aporta una riquesa social i humana que hem de saber respectar i agermanar, seguint els principis fonamentals de l'olimpisme. L'esforç i la capacitat esportiva no són res sense el companyerisme, la solidaritat, la tolerància, la integració intercultural, el reconeixement al nostre rival, al nostre company, a l'entrenador, al que ens arbitra, als que ens animen i ens acompanyen, sense respecte a la seva dignitat com a persones.

No obstant això, nombrosos conflictes sorgeixen per la falta de respecte a la igualtat de valors. En el context esportiu, els directius i entrenadors tenen un paper important a jugar, ja que poden resoldre situacions conflictives que es poden produir en el dia a dia. Per aquest motiu, és fonamental que els directius i els entrenadors tinguin unes fortes habilitats interpersonals per poder comunicar-se amb tothom d'una manera respectuosa.

A la societat, és impossible no comunicar-se. La comunicació és l'intercanvi d'informació entre persones, en què participen un o més emissors, i un o més receptors, que estableixen una relació a través d'un missatge. La comunicació és una interacció bidireccional en la qual s'intercanvien missatges (informació) i pot ser simètric (quan l'intercanvi comunicacional es basa en la igualtat) o complementari (quan es basa en la diferència). Tanmateix, per causes diferents (relacionades amb l'emissor, el canal, el missatge o el receptor), pot haver-hi diferències entre el que es vol dir i el que arriba a l'altra persona; és a dir, mai sabem què hem dit fins que no escoltem la resposta al que hem dit.

Dominar les habilitats comunicatives és de gran importància, ja que són la base per interactuar amb altres persones. Mitjançant aquestes habilitats podem expressar els nostres sentiments, idees, participar en un debat o resoldre un conflicte. Per tant, desenvolupar habilitats comunicatives fortes ajuda a millorar altres habilitats i habilitats com l'empatia, l'assertivitat o la resolució de problemes. Seguint aquesta línia, l'objectiu principal d'aquest mòdul és apropar el concepte de comunicació als directius i entrenadors perquè aprenguin a utilitzar la comunicació per afavorir un clima inclusiu per als esportistes.



## Objectius principals d'aquest mòdul:

1. Aprofundir en la comunicació: les seves característiques principals, els diferents tipus de comunicació, els elements que la poden facilitar i les barreres que es poden presentar en el procés de comunicació.
2. Aprendre estratègies pràctiques per a directius i entrenadors sobre com millorar la comunicació i com facilitar la inclusió de tots els esportistes.
3. Adquirir eines i estratègies d'autoavaluació perquè directius i entrenadors puguin posar a prova els coneixements adquirits.

## BLOC 1. Fonaments de la comunicació

El procés de comunicació és necessari per al desenvolupament d'un entrenament i competició eficaç, eficient i eficaç, ja que permet la transmissió de coneixements, competències, habilitats i valors humans als esportistes (Figura 11). Tanmateix, dins de la comunicació es poden produir errors o problemes. Les explicacions d'això poden ser que l'emissor no comunica bé el missatge, el receptor no el rep bé o perquè no s'aconsegueix un intercanvi adequat de missatges. Aquests problemes es poden derivar del propi missatge (per exemple, dobles significats, jocs verbals, missatges incomplets o distorsionats); psicosocial (per exemple, demandes simultànies o conflictives, desinformació, censura); o humans, personals o relacionats amb la interacció (per exemple, pensaments polaritzadors, generalització excessiva, visió catastròfica, personalització)

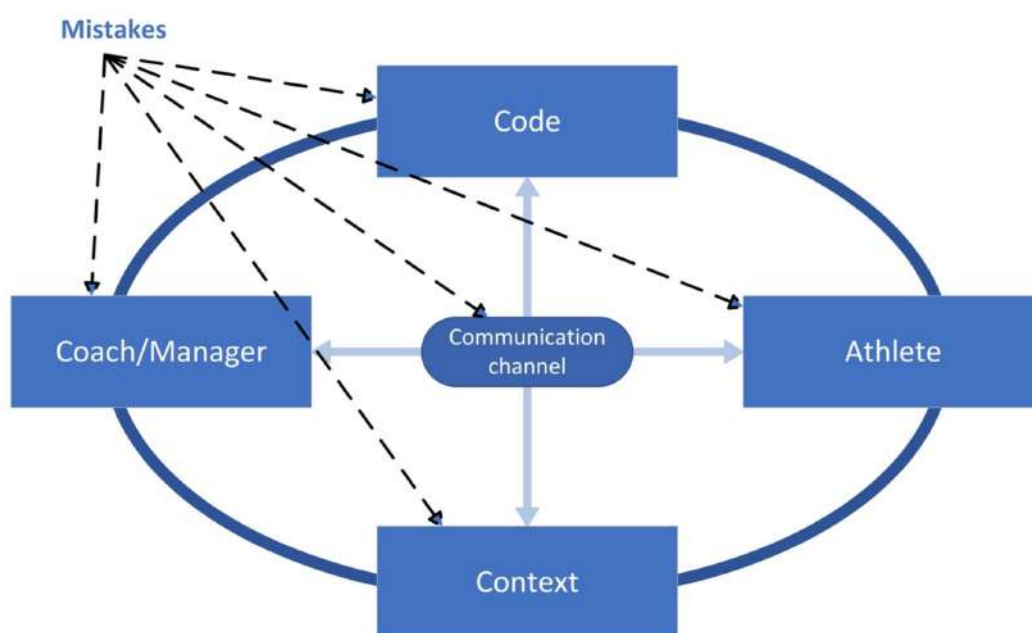


Figura 11. Resum del procés de comunicació. Font: Bohórquez (2022)

## **Tipus de comunicació**

En les relacions interpersonals s'ha de parar atenció tant al que diu l'emissor com a la manera com expressa la informació. Per tant, la comunicació pot ser de dos tipus: verbal i no verbal. D'una banda, la comunicació verbal és el vehicle per comunicar el contingut explícit del missatge, és a dir, opinions, idees, pensaments, etc. A través de conductes verbals es fan preguntes, peticions, arguments i desacords; així com es donen ordres i instruccions. Té components tant lingüístics (vocabulari i sintaxi) com paralingüístics (prosòdia, to i volum de veu), i les claus per a una correcta comunicació verbal no són una escolta activa i interrompuda (p. ex., parafrasejar).

D'altra banda, la comunicació no verbal, també anomenada llenguatge corporal, està formada per un conjunt de conductes que acompanya la comunicació verbal. Inclou afecte, actituds i emocions; Serveix com a complement i suport al missatge verbal i fins i tot es pot utilitzar de manera aïllada per expressar informació. Inclou un component gestual/corporal, ja sigui simbòlic o contextual.

La informació proporcionada tant de la comunicació verbal com de la no verbal és complementària. Convé que el missatge enviat des dels dos tipus de comunicació sigui coherent. Tanmateix, si són diferents, prestem més atenció a la comunicació no verbal.

## **Elements facilitadors i obstacles en la comunicació**

Hi ha aspectes o accions que milloren la comunicació, com ara:

- Torns en una conversa.
- Trieu el moment i el lloc adequats per a la conversa.
- Sentir-se a gust i còmode.
- Valoreu explícitament la comunicació.
- Repetiu part del que s'ha sentit.
- Fes un resum dels últims arguments emesos.
- Comproveu que el missatge s'ha entès.

Tanmateix, també hi ha obstacles que impedeixen que el missatge flueixi correctament, és a dir, circumstàncies que poden paraitzar, aturar o impedir el procés de comunicació i la relació personal que s'estableixen, entre d'altres.

- Mala elecció de temps i/o lloc.
- Estats emocionals.
- No escoltant activament.
- Sense empatia.
- No fer preguntes obertes o específiques.
- Intentant imposar coses.
- No expressar clarament els vostres desitjos o opinions.
- Enviament de missatges mixts.
- No acceptar crítiques.
- Utilitzar un vocabulari que no és fàcil d'entendre (per exemple, termes tècnics)
- Fer acusacions, amenaces.
- Ús d'etiquetes o generalitzacions

## **BLOC 2. Estratègies pràctiques**

Establir una bona relació i comunicació amb esportistes i famílies és fonamental per a directius i entrenadors, facilitant un bon ambient de treball i millorant la motivació i la cohesió de tots els implicats en la comunitat esportiva. A continuació es mostren algunes de les estratègies pràctiques que poden aplicar els directius i entrenadors per millorar i potenciar les relacions interpersonals i facilitar la inclusió de tothom:

### **1.Estratègies per a directius i entrenadors**

Aquestes estratègies les poden utilitzar tant directius com entrenadors i estan relacionades amb la generació d'un clima grupal adequat amb els esportistes, la interacció i comunicació amb les famílies i les relacions interpersonals amb els esportistes.

### **1.1. Estratègies relacionades amb el clima grupal.**

Per mantenir una comunicació adequada i una interacció interpersonal, els líders del grup (ja siguin directius o entrenadors) haurien de:

- Fomentar un entorn segur, física i psicològicament.
- Satisfer les necessitats psicològiques bàsiques dels esportistes.
- Proporcioneu-los una supervisió adequada.
- Interessar-se pels problemes que poden tenir els esportistes a través de xerrades informals (per exemple, dificultats a l'escola, problemes amb la família o els amics, les relacions amb els companys, la integració al grup...).
- Establiment de normes, expectatives i responsabilitats per responsabilitzar els esportistes de les seves accions, discutint i determinant les conseqüències d'un comportament inadequat.

### **1.2. Estratègies relacionades amb la interacció i la comunicació familiar.**

Per mantenir una interacció adequada amb les famílies dels esportistes, els directius i entrenadors poden dur a terme diverses accions, entre les quals destaquen:

- Saludeu-vos i acomiadeu-vos de tots els entrenaments/competicions.
- Interessar-se per ells i els seus fills/familiars.
- Doneu-los informació que els pugui interessar (per exemple, horaris, xerrades, reunions...).
- Comenta l'evolució de l'esportista, fent al·lusió als aspectes positius i, si s'escau, possibles conductes negatives, intentant donar pautes perquè pugui treballar-les a casa.
- Doneu opcions de reunió individuals per tractar qualsevol aspecte amb més detall.
- Establir rols de responsabilitat entre tots els membres de la família del grup (per exemple, delegat de grup, responsable d'activitats extraesportives, responsable fotogràfic...).
- Fomentar la participació en activitats esportives i extraesportives que creïn cohesió grupal i afavoreixin la interacció entre ells (p. ex., partit pare/mare-fill, anar a veure un partit d'alt nivell, àpats...).

### **1.3. Estratègies relacionades amb la relació amb els esportistes.**

Per enfortir i millorar la relació amb els esportistes, directius i entrenadors poden fer el següent:

- Modelar el comportament (sigui pacient amb els altres) esportistes, tenir expectatives realistes, mostrar respecte a tots els agents implicats en el context esportiu, comunicar-se de manera clara i concisa i veure els errors com una oportunitat d'aprenentatge.
- Fomentar relacions interpersonals positives entre els esportistes amb altres agents socials (per exemple, pares, companys).
- Fer un esforç conscient per connectar amb altres atletes en temes clau dins i fora de l'esport; ser proper, honest i preocupant-se per ells, acceptant les seves perspectives i valors, mostrant empatia i deixant clares les seves expectatives.
- Motivar els esportistes perquè intentin aplicar el que han après en l'entrenament dins i fora del context esportiu, donant-los un reforç positiu quan ho fan amb èxit.

### **2. Estratègies específiques per als directius**

Aquestes estratègies estan pensades específicament per a directius i estan enfocades principalment a la comunicació i la interacció amb les famílies dels esportistes, i amb altres agents socials de la comunitat a la qual pertanyen.

- Organitzar una reunió inicial amb la família per compartir informació general (p. ex., equipament esportiu que necessiten els esportistes, horaris, calendaris, etc.), la filosofia esportiva del club/equip, així com la importància del seu paper i la motivació de l'esportista. directiu i entrenadors per exercir el seu càrrec. També és important sol·licitar la seva participació en diferents tasques o rols de responsabilitat, obrir un temps de preguntes i agrair-los la seva participació.
- Seguiu algunes línies d'actuació respecte a les reunions amb les famílies: enviar-los notes informatives amb la importància i els detalls de la reunió (lloc, hora, agenda i contacte); fer reunions en horaris que permetin la major assistència possible de famílies i en sales còmodes i relaxades; sigues puntual; utilitzar algun suport audiovisual com a guia per a les reunions; i proposar una distribució espacial dels assistents que permeti el contacte visual entre ells i amb el responsable.
- Establir vincles amb famílies i altres agents socials que són membres de la comunitat a la qual pertanyen els esportistes (p. ex. professors).

### 3. Estratègies específiques per a entrenadors

L'objectiu de l'entrenador no només ha de ser millorar les habilitats esportives, sinó també difondre l'entusiasme i estimular la pràctica esportiva; mantenir una actitud positiva i proactiva; fomentar les bones relacions amb i entre els jugadors; ensenyar a respectar tothom (el rival, l'àrbitre i el públic); desenvolupar un protocol quan es produeixin actes de violència, racisme, homofòbia o discriminació. En resum, la promoció del desenvolupament personal anterior resulta. Són moltes les estratègies que els entrenadors poden seguir per promoure tot l'esmentat anteriorment, per exemple, la comunicació i la interacció amb els esportistes:

- Mantenir rituals quotidians com saludar a tots els implicats en el context esportiu (per exemple, esportistes, famílies, etc.).
- Utilitzar un llenguatge respectuós, evitar un to agressiu, insults, menyspreu o desqualificacions. No s'ha de permetre que els esportistes facin servir un llenguatge inadequat.
- Tenir una relació sana amb tots els membres del grup tot reconeixent l'autoritat de l'entrenador. L'entrenador s'ha de preocupar pels que no assisteixen o pels lesionats, afavorint la participació de tots.
- Promoure el diàleg amb el grup, preguntant sobre els seus interessos i problemes, responent les seves preguntes, reforçant les seves aportacions i escoltant-los activament.
- Promoure les relacions entre els mateixos esportistes per desenvolupar un sentiment de pertinença al grup, i augmentar la motivació i el compromís.
- Crear un clima orientat al domini (és a dir, buscar un objectiu concret a les lliçons i orientar-hi instruccions i retroalimentació constructiva, afavorint el procés sobre el resultat), donant als esportistes un raonament lògic per prendre decisions i deixar-los triar entre diferents tipus de tasques, tenint en compte els seus punts de vista.
- Proporcionar als atletes una definició estructurada de les habilitats objectiu perquè puguin entendre-les i prendre temps durant la pràctica per parlar d'elles i de la seva importància.
- Establir una rutina de reflexió de 5 minuts perquè els esportistes s'expressin, reflexionin sobre què han fet durant la sessió, què ha anat bé o que es podria millorar i com s'han sentit.
- Utilitzar estratègies de resolució de conflictes, implicant els mateixos esportistes en aquest procés. La secció següent explora aquestes estratègies amb més profunditat.

## Estratègies de resolució de conflictes

El conflicte és “un desajust entre les necessitats, tendències o valors de les persones quan interactuen en un context concret” (Ruiz Omeñaca, 2004, p. 103). Fomentat per la interdependència entre les persones i la incompatibilitat entre els seus objectius. El conflicte és un element essencial en la convivència dels éssers humans, i en funció de la finalitat per a la qual sorgeix i de la manera de tractar-lo, pot esdevenir un motor de desenvolupament personal i un catalitzador de les relacions humanes.

La resolució de conflictes. Es podria definir com el procés cognitiu-afectiu-conductual a través del qual l'individu, o un grup, identifica o descobreix els mitjans efectius per afrontar els problemes que es troben en la vida quotidiana. És fonamental que els directius, els entrenadors i els mateixos esportistes sàpiguen resoldre de manera independent els conflictes que puguin sorgir en la pràctica esportiva. Per a això, el responsable del grup ha d'actuar com a mentor o mediador, promovent un clima democràtic basat en unes normes de convivència prèviament consensuades amb el grup, utilitzant el diàleg com a principal eina per resoldre el conflicte.

En un conflicte es pot actuar de diferents maneres, recollides a la Taula 1. L'objectiu a l'hora de resoldre un conflicte ha de ser actuar utilitzant estratègies de col·laboració o negociació, evitant imposar, evitar i cedir, ja que generen situacions de desequilibri i no es prenen cura de les relacions de convivència en l'equip.

**Taula 2. Maneres d'actuar durant un conflicte**

Performance	Equilibri en les relacions	Perspectiva social	Equilibri en el resultat
Imposar	Superioritat/ Inferioritat	Atenció nul·la a les relacions de convivència.	Em benefici / ets perjudicat
Evitar	Inferioritat / Superioritat	Poca o nul·la atenció a les relacions de convivència.	Estic perjudicat / tu beneficis
Donar	Inferioritat / Superioritat	La convivència s'atén fins al punt de renunciar a altres objectius.	Estic perjudicat / et beneficis De vegades accepto el que crec que és just
Buscar ajuda externa	Incerta	Varia segons les circumstàncies.	Incerta
Negociar	Igualtat	Es presta atenció a les relacions de convivència.	Tu i jo obtenim un benefici, tot i que donem en part.
Col·laborar	Igualtat	Es presta atenció a la convivència buscant el benefici comú.	Tu i jo ens beneficiem.

A continuació, es proposen accions que els directius o entrenadors poden dur a terme per resoldre accions disruptives d'un esportista o per resoldre conflictes entre diversos jugadors (Taula 2).

**Taula 3. Estratègies per a directius i entrenadors**

Estratègia	Descripció
temps de reflexió	<p>Davant d'una acció disruptiva, se'ls dóna temps per pensar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El jugador abandona l'activitat i té un temps per reflexionar sobre el significat del seu comportament.</li> <li>• Tornar a l'activitat quan estigui en condicions de reprendre la participació, respectant les normes de convivència i amb el vistiplau de l'entrenador.</li> <li>• Pots parlar amb el jugador abans d'incorporar-te, perquè ens expliqui què ha pensat sobre el que ha passat i què farà al respecte, així com que l'entrenador el doni suport o el redirigeixi.</li> </ul>
pla de modificació	<p>Entre l'entrenador i el jugador s'estableix un pla per modificar els comportaments no desitjats.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fora de la sessió, l'entrenador manté una reunió amb el jugador en què es segueixen els passos de resolució de conflictes per buscar el compromís amb la solució pactada.</li> <li>• Es recomana signar un contracte i posar una data de revisió.</li> <li>• Cal avaluar el compliment i l'eficàcia del pla i, si no funciona, trobar-ne un altre.</li> </ul>
banc xerraire	<p>Els actors implicats en el problema abandonen l'activitat i se centren a resoldre el conflicte de manera autònoma. Si no són capaços, l'entrenador o un altre jugador intervé com a mediador.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar els passos per resoldre un conflicte.</li> </ul>
junta esportiva	<p>S'estableix una junta de jugadors que actua com a mediadors per facilitar la resolució del conflicte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es pot utilitzar quan hi ha un problema que dos jugadors són incapaços de resoldre per si mateixos, o que afecta una gran part de la classe.</li> <li>• Es constitueix un jurat format per 3 jugadors que intervenen com a mediadors.</li> <li>• Podeu unir-vos a la resta del grup, fent un gran debat amb advocats o jurat popular.</li> </ul>
pla d'emergència	<p>Consisteix a prendre una decisió, una decisió dràstica, per arribar a un acord i que les discussions no s'allarguin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es pot utilitzar si el problema no es resol mitjançant la cooperació/negociació.</li> <li>• En general, s'emet un sorteig o es pren una decisió salomònica.</li> <li>• Els jugadors es comprometen a complir les pautes de convivència establertes per l'entrenador.</li> <li>• És l'estratègia que menys contribueix al desenvolupament de l'autonomia de l'alumnat, per això s'ha d'utilitzar el menys possible, però de vegades cal mantenir un ambient positiu en el grup.</li> </ul>



En conjunció amb les estratègies anteriors, els directius i entrenadors també poden seguir (i ensenyar als esportistes) els diferents passos per a la resolució de conflictes, que es mostren a la Figura 12 i la Taula 3.

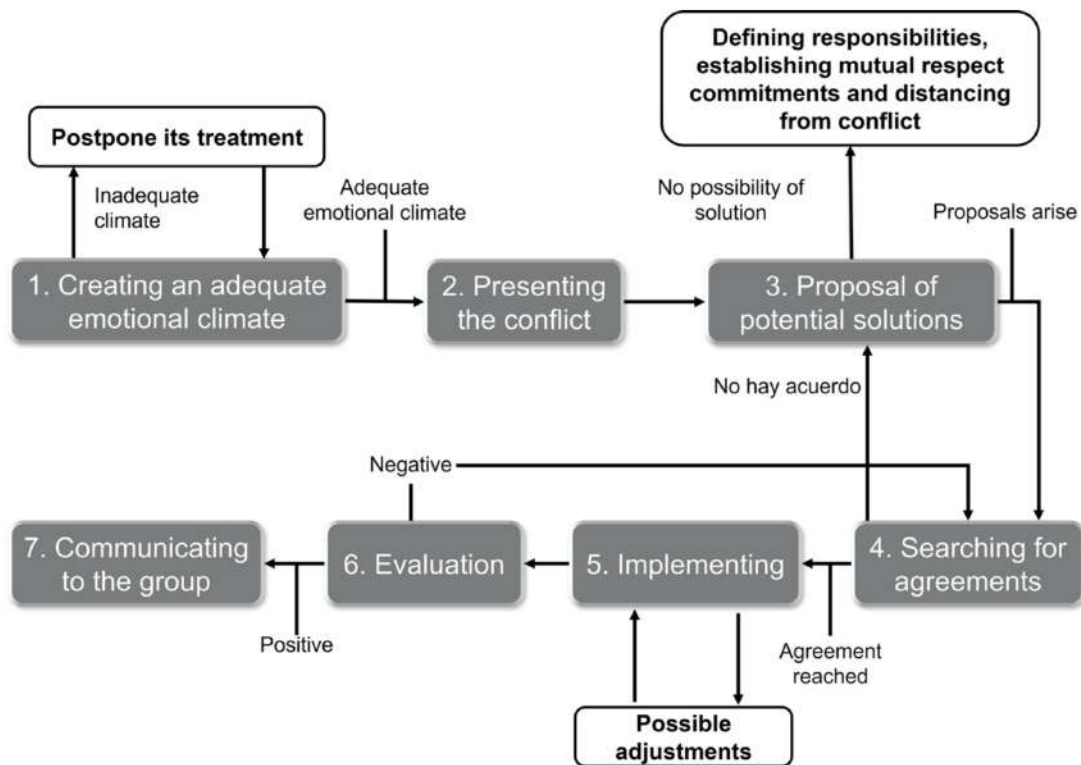


Figura 12. Passos per a la resolució de conflictes. Font: Adaptació de Caballero-Blanco (2012), Caballero-Blanco & Delgado-Noguera (2014), Ruiz Omeñaca (2004) i Vizcarra (2004)

**Taula 4. Desenvolupament dels passos per a la resolució de conflictes**

Aprovat	Metes	Implicats	Mediador
Creació d'un clima emocional adequat	<p>Reduir el clima emocional de la situació.</p> <p>Crear les condicions perquè les parts implicades puguin expressar els seus sentiments de manera positiva.</p>	<p>Expressen les seves emocions i sentiments d'una manera eficaç i no violenta.</p>	<p>Frena les respostes violentes. Orienta l'emocionalitat cap a canals d'expressió racional.</p>
Exposició del conflicte	<p>Compartir percepcions sobre el que va passar.</p>	<p>Expliquen què ha passat.</p>	<p>Regula l'alternança en el temps de paraula.</p> <p>Parafraseja els interlocutors.</p> <p>Sintetitzar posicions.</p>
Plantejament de possibles solucions	<p>Proposar alternatives que puguin donar solució al conflicte.</p>	<p>Proposen alternatives constructives que donin solució al conflicte plantejat.</p>	<p>Resumir i aclarir propostes.</p> <p>Reparar les necessitats comunes.</p>
Recerca d'acords	<p>Trieu entre les persones implicades la solució que aportí beneficis a tots o, aquella que proporcioní un equilibri acceptable entre allò que es renuncia i allò que s'obté.</p>	<p>Seleccionen l'alternativa més beneficiosa alhora que són sensibles a les necessitats de l'altra part.</p>	<p>Insta les parts a optar per la proposta que respongui a les necessitats de tots.</p> <p>Resumeix els compromisos assumits per les parts.</p>
Implementació del conveni	<p>Implementar l'acord amb el compromís de les parts de complir-lo.</p>	<p>Implementen la solució.</p> <p>Compleixen la seva part del compromís.</p>	<p>Podeu comprovar si durant l'execució de l'acord les parts compleixen el seu compromís.</p>
Avaluació	<p>Analitzar el grau en què s'ha posat en pràctica l'acord.</p> <p>Avaluar l'acord per superar el conflicte.</p>	<p>Expressen el seu grau de satisfacció amb l'acord i amb la manera com s'ha posat en pràctica.</p>	<p>Podeu proposar a les persones implicades que avaluin l'acord i la seva implementació.</p>
Comunicació al grup	<p>Compartir amb els membres del grup quin ha estat l'origen del conflicte, com s'ha abordat, quines solucions s'han adoptat i com han satisfet els interessos de totes les parts.</p> <p>Oferir les claus del grup per resoldre el conflicte.</p>	<p>Expliquen als seus companys els aspectes destacables en relació a la manera com han tractat el conflicte.</p>	<p>Et pot animar a explicar als altres què ha passat.</p> <p>Intenta accelerar el procés.</p> <p>Sintetitza centrant-se en els elements més destacats des d'una perspectiva educativa.</p>

## BLOC 3. Casos pràctics

Es presentaran dos casos pràctics. Si ets gestor, completaràs el primer cas pràctic, si ets entrenador pots anar a la pàgina següent i completar el segon cas pràctic.

### Cas pràctic per a directius

Has estat el gerent d'un club esportiu de voleibol, en el qual acostumen a haver-hi 14 equips de diferents categories i gèneres. Enguany l'ajuntament us ha cedit un nou equipament, i es va decidir crear un nou equip infantil (12-14 anys). A un mes de l'inici de la temporada es tanquen les inscripcions d'aquest nou equip, format per 15 jugadors de primer i segon any que mai havien format part del club. Dins d'aquest col·lectiu, hi ha 4 noies en risc d'exclusió social i tres estrangeres (dues marroquines i una llatinoamericana). Com a gerent:

- Quins serien els passos que faries un cop coneguda la composició dels equips?
- Quines accions concretes faria en relació a les noies en risc d'exclusió? I pel que fa als tres estrangers?
- Quines accions faries en el dia a dia perquè aquest equip mantingui una comunicació adequada amb els esportistes i les famílies?
- Quins altres agents socials podríeu intentar implicar?

### Cas pràctic per a entrenadors

Ets l'entrenador del nou equip del club esmentat a l'anterior cas pràctic, i és la teva primera experiència gestionant aquesta categoria. Com a entrenador:

- Com iniciariu el contacte amb l'equip (atletes i pares/tutors)?
- Quines accions concretes faria en relació a les noies en risc d'exclusió? I pel que fa als tres estrangers?
- Quines accions faries en el dia a dia perquè aquest equip mantingui una comunicació adequada amb els esportistes i les famílies?
- Un dia sorgeix un conflicte entre una de les noies en risc d'exclusió i una altra companya de classe de nivell socioeconòmic mitjà-alt, en què la segona anomena "pobre merda" a la primera. Quins passos o accions concretes faries per resoldre aquest conflicte?

## **I Respostes indicatives**

**Gestors:** En la primera pregunta, cal fer referència a les diferents estratègies exposades al bloc 2, i més concretament a les relacionades amb els directius. D'aquesta manera, es podria incloure com a resposta una reunió inicial amb les famílies, seguint les línies d'actuació assenyalades al bloc 2. En la segona pregunta es podria parlar de concertar reunions individuals amb aquestes famílies per separat, així com amb els jugadors. ells mateixos per interessar-se per ells i per la seva situació. A la tercera pregunta, podríeu incloure qualsevol de les estratègies (idealment totes) plantejades a les estratègies per a directius i entrenadors, argumentant com es portarien a terme. Finalment, en la quarta pregunta es podria argumentar quins altres agents socials podrien estar implicats.

**Entrenadors:** En la primera pregunta també es podria parlar de fer una reunió inicial amb les famílies, en la qual també hi podria estar present el responsable, i una altra només amb els esportistes, seguint les pautes anteriorment descrites. En el segon, es podrien fer reunions individuals amb aquestes famílies per separat, així com amb els mateixos jugadors per interessar-se per elles i la seva situació; També es podrien utilitzar normes en els propis entrenaments que serveixin d'inclusió d'aquestes noies a les tasques o incloguin alguna norma de convivència en relació a aquest tema. A la tercera pregunta podríeu incloure qualsevol de les estratègies (idealment totes) plantejades a les estratègies per a directius i entrenadors i en les estratègies específiques per a entrenadors, explicant com es desenvoluparia cadascuna d'elles. A la quarta pregunta, hauríeu d'explicar pas a pas com actuaríeu per resoldre el conflicte, aplicant els passos de la Figura 2 i la Taula 3 i especificant si utilitzareu alguna estratègia específica.

### **PER SABER MÉS**

#### **Centre de recursos d'informació esportiva (Canadà)**

Les accions parlen més que les paraules: la comunicació no verbal en l'esport. Disponible a: <https://sirc.ca/blog/non-verbal-communication-in-sport/>

#### **Què significa la comunicació per a un entrenador**

Part del llibre "Sport Psychology for coaches", de Damon Burton i Thomas Raedeke (2008). Disponible a: <http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/what-communication-means-for-a-coach>

## 3.4. Mòdul 4: Dinàmica de grup en joves esportistes

### INTRODUCCIÓ

Des del naixement, tot ésser humà és per naturalesa un ésser social que viu una diversitat de relacions interpersonals, amb els beneficis psicològics i emocionals que això comporta. Durant les set fases del desenvolupament humà (fase prenatal, infància, infància, adolescència, joventut, edat adulta i vellesa), les persones intercanvien relacions, significats i emocions a causa d'un procés d'alfabetització relacional i emocional (Roffey, 2008).

En aquesta línia, la dimensió social que està vinculada a la pràctica esportiva dels joves adquireix un interès especial per a les entitats/clubs esportius sensibles a la inclusió de la població més vulnerable. En primer lloc, i com hem comentat anteriorment, es poden obtenir un conjunt d'avantatges socials essencials per a aquest col·lectiu de la pràctica esportiva, com ara la millora de les habilitats socials-relacions i la comunicació interpersonal (capital social) (Burdieu, 1991). En segon lloc, perquè alguns factors socials, com la diversió, l'amistat (estar amb un grup d'amics) i la filiació (la necessitat de formar part d'un grup i/o d'un equip), entre altres motius, tendeixen a justificar els nivells d'adhesió que els joves presenten cap a la pràctica esportiva. Finalment, la connexió social és essencial a l'hora de mantenir la motivació intrínseca cap a l'esport, segons la teoria de l'autodeterminació de Deci i Ryan (1985). D'aquesta manera, la dimensió social en l'esport apareix com un aparellament inseparable al qual cal una atenció especial. (figura 13).

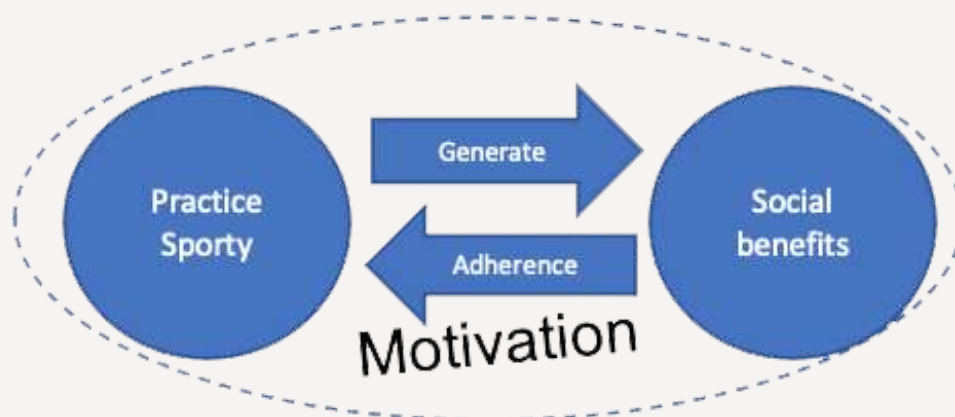


Figura 13. El binomi de la dimensió social en l'esport. elaboració pròpia

Davant d'aquesta realitat, els entrenadors i entrenadores han de ser capaços d'analitzar les característiques i dinàmiques dels seus grups-equips, així com promoure l'existència d'uns nivells de cohesió adequats; sobretot pels grans beneficis que s'hi associen.

#### **Objectius principals del mòdul 4:**

- Per reflexionar sobre la dinàmica de grup en els equips on participen joves esportistes:
  - Analitzar les característiques bàsiques d'un grup-equip efectiu.
  - Aprofundir en la dinàmica de grup i el concepte de cohesió grupal.
  - Conèixer els nivells de cohesió grupal mitjançant un sociograma o l'anàlisi de les percepcions dels actors implicats.

### **BLOC 1. El grup - equip**

Pertànyer a un grup on poder estar amb els amics, en un entorn lúdic i divertit, és fonamental perquè els joves assoleixin un benestar personal i psicològic adequat. Al mateix temps, aquests motius es consideren determinants a l'hora d'iniciar la filiació o mantenir l'adhesió a un club-equip esportiu (Smith, 2007), sigui individual (natació, atletisme, etc.) o col·lectiu (futbol, bàsquet, etc.).

Però, què s'entén per grup-equip? És una associació de dues o més persones que interactuen entre elles, de vegades de manera dependent, a la recerca de la consecució d'un mateix objectiu, com la victòria en una competició esportiva. Els grups-equips solen estar integrats en una estructura social que inclou regles i rols (de vegades de creació pròpia), i fins i tot alguns trets identificatius que el diferencien dels altres (noms, escuts, colors, etc.). De vegades, els grups-equips són tan importants en les dinàmiques socials que fins i tot es creen barreres per formar-ne part (quotes, proves d'accés, etc.) (Kim et al., 2021). Al seu torn, els grups-equips solen incorporar subgrups, sobretot per afinitat, o simplement per motius tècnicoesportius.

En aquesta línia, i a causa de la complexitat global dels grups-equips, els entrenadors i entrenadores s'enfronten al repte de millorar les experiències esportives dels esportistes, maximitzar la productivitat del grup i ser capaços d'orientar-lo eficaçment cap a l'èxit (esportives, socials, etc.) (Kim et al. 2021). Per fer-ho, hi ha un conjunt de consideracions clau relacionades amb el desenvolupament de grups efectius:

- **Atributs dels membres:** els equips estan formats per persones amb característiques individuals diverses: edat, sexe, origen ètnic, personalitat (l'atribut més estudiat), etc. Aconseguir la integració efectiva d'aquests atributs és fonamental per a l'èxit, sobretot en un marc d'equitat i igualtat d'oportunitats. Les investigacions existents fins ara són ambivalents pel que fa a l'edat, el sexe i l'ètnia. Pel que fa a la personalitat, els grups més efectius són aquells que contenen un equilibri entre individus agradables-extrovertits i desagradables-introvertits.
  - Com es reflecteixen en diverses històries reals captades al cinema, com INVICTUS o TITANS MADE HISTORY, gestionar equips multiculturals no sempre és una tasca fàcil.
  
- **Estructura del grup:** Per aprofitar el potencial de cada persona, es recomana que els jugadors assumin diferents rols informals de caràcter positiu (més enllà de l'esport), com ara auxiliar, dinamitzador social, humorista, motivador, mentor, cooperador/a. Els rols negatius (distracció, trampós, vagabund, etc.) s'han d'identificar i eliminar (Cope et al., 2011).
  - El model d'Educació Esportiva proposat per Daryl Siedentop (vegeu Mòdul 5) pot servir d'exemple pel que fa a la creació de rols.
  
- **Processos grupals:** ja que en els equips es produeixen múltiples relacions individuals, generant processos de preparació (què hem de fer, quins són els nostres rols i objectius, etc.), d'execució, avaluació (revisió i anàlisi de les accions) i ajust (incorporació de canvis i millores), podria maximitzar les possibilitats d'èxit global i les experiències positives de cada membre (especialment en esports de competició).
  
- **Estats emergents del grup:** corresponen a les percepcions afectives i cognitives sobre el grup i els companys. L'optimització d'aquests estats afecta la dinàmica dels grups i la seva cohesió (vegeu Bloc 2).

Juntament amb l'anterior, els entrenadors que vulguin formar grups òptims haurien, sempre que sigui possible:

- Trieu els individus de cada equip de manera deliberada i no aleatòria, tenint en compte els diferents atributs dels membres i els rols informals que manifesten.
  
- Establir rols clars, consensuats i fins i tot rotatius (com la capitania), a més de l'existència de mentors que facilitin la incorporació de nous membres.

- Vincular altres membres del club (personal administratiu, responsables de restauració, etc.) i altres entitats de l'entorn comunitari.
- Aplicar estratègies i dinàmiques de grup al llarg de la vida del grup, no només en el moment de la seva creació (vegeu Bloc 2)

## ACTIVITAT

- Mira aquest curtmetratge de Tyler Waye titulat "The Power of Team" i reflexiona: <https://www.youtube.com/watch?v=8PAnd4fVpxs>

## BLOC 2. Dinàmiques de grup i cohesió grupal

Les dinàmiques que es produeixen entre els diferents equips estan molt relacionades amb la gestió dels clubs, els equips tècnics, els esportistes i les seves famílies o tutors. Com a bona pràctica, aquests agents han d'estar coordinats i alineats per experimentar una sinergia saludable. La manca de comunicació o l'existència d'interessos en conflicte (competitivitat vs participació, per exemple) donen lloc a expectatives contradictòries. Per això, la identificació dels principis o valors desitjats, i l'alineació d'aquests amb les accions pràctiques demostrades, podria garantir una cultura grupal estable. Per exemple, si una entitat esportiva té el lema "La victòria dels valors".



Figura 14. "La victòria dels valors". Lema oficial d'un club de futbol. Font: fcsantquirze.com



IAI seu torn, i dins dels equips, les relacions de grup s'han de caracteritzar pel suport mutu, independentment dels nivells de rendiment. En comparació amb els equips segregats per nivell que viuen en un entorn competitiu, els grups inclusivius presenten millors dinàmiques de grup i alts nivells de cohesió. En aquest cas, la creació de rols torna a aparèixer com un element destacat.

Pel que fa al paper dels entrenadors i entrenadors, per afavorir l'existència d'una dinàmica de grup adequada, es recomana:

- La creació de normes i valors que afavoreixin la unitat i la consciència grupal, independentment de la pertinença a un subgrup.
- Comprendre els trets de personalitat i els valors de tots els membres de l'equip.
- La facilitació dels processos de comunicació entre entrenadors i esportistes, a l'hora de resoldre dubtes (claritat de rols, compliment de les normes), o la denúncia d'algunes situacions lesives, ja sigui pública o privada (bústies anònimes) (vegeu Mòdul 3).
- L'organització de reunions d'equip autèntiques i inclusives de caràcter festiu (excursions, celebració d'aniversaris, etc.).
- L'aplicació sistemàtica de dinàmiques de grup de caràcter lúdic, allunyades de la tècnica esportiva de la modalitat esportiva en qüestió, amb la intenció de fomentar la interacció grupal en un entorn lúdic.
- L'eradicació de possibles rookies.

En aquest punt, cal destacar que els equips que mantenen una dinàmica de grup adequada solen tenir un nivell de cohesió positiu. Però què s'entén per cohesió?

La cohesió és l'estat emergent més estudiat i complex de la dinàmica de grup esportiu, i el que "refleix la tendència d'un grup a mantenir-se unit en la consecució dels seus objectius instrumentals i/o per satisfer les necessitats afectives dels seus membres" (Carron, Bradwley i Widmeyer, 1998:213). Entre els seus beneficis es troben els següents (Spink, 2020): a) augment de la motivació, adherència i satisfacció personal; b) millora de les habilitats socials; c) disminució de l'estrès i la mandra; i d) l'augment en el rendiment dels equips (sobretot en equips femenins).

Finalment, la cohesió es concep com un constructe multidimensional, format per aspectes individuals i grupals (menys vàlids en nois i noies joves), i per aspectes socials i de tasques. Com que aquesta última és l'opció més vàlida en menors, a la Taula 1 es presenten les definicions de "cohesió social" i "cohesió cap a la tasca".

Cohesió social	Cohesió de tasques
Reflecteix l'orientació dels membres de l'equip cap a desenvolupar i mantenir relacions socials dins de l'equip	Es refereix a la voluntat del grup de treballar junts per assolir els objectius de l'equip.

Taula 5. Definicions de la dimensió social i de tasca del concepte de cohesió

## ACTIVITAT

- Mira el vídeo i aprèn a fer un sociograma al teu equip. Segueix les instruccions i atreveix-te a conèixer com són les relacions de grup entre els teus jugadors
  - [Link video](#)
  - [Link Materials \(ANNEX X\)](#)

## BLOC 3. Indicadors d'equips cohesionats i no cohesionats

Són múltiples les investigacions enfocades a analitzar els graus de cohesió que presenten els diferents equips, especialment en edats infantils. Tanmateix, la investigació de Martin et al. (2011). És un dels més importants, ja que revela les percepcions dels mateixos esportistes sobre quins indicadors s'associen a un equip cohesionat en comparació amb un que no ho és (taula 4).

Indicadors d'equip cohesionat			
Cohesió envers la tasca		Cohesió social	
Treballar junts	Parlar (comunicació)	Eliminar conflictes	Connectar fora de l'esport
Eliminar conflictes	Mostra suport mutu	Divertir-se amb el grup	Evitar exclusions
Compartir la culpa	No ser egoista	Ser bons amics	Portar-se bé i respectar-se els uns als altres
Indicadors d'equip no cohesionat			
Cohesió envers la tasca		Cohesió social	
No treballar junts	Presència de conflictes	Presència de conflictes	Excloure gent
No compartir la culpa	Existència d'egoisme	No portar-se bé	

Taula 6. Indicadors de cohesió i no cohesió d'un equip esportiu segons Martin et al. (2011).

## ACTIVITAT

Després de revisar aquests indicadors, es proposa la tasca següent: Saps què pensen els teus esportistes sobre els nivells de cohesió dels seus equips?

La tasca següent pretén explorar les percepcions dels participants sobre el grau de cohesió grupal de l'equip i els indicadors dels equips cohesionats i no cohesionats, així com els mètodes per desenvolupar la cohesió en els equips. Reuneix els teus jugadors (recomanat per a nens i nenes a partir de 10 anys) en un espai gran i tranquil. Doneu a cada un d'ells un bolígraf i un full amb les preguntes següents (tasca anònima):

Pensant en el teu equip

1. Com valoraries el nivell de cohesió del teu equip?
2. Què creus que passa en un equip cohesionat?
3. Què creus que passa en un equip solt?
4. Com creus que es podria augmentar el nivell de cohesió d'un equip?

Posteriorment, recull les respostes a cada pregunta i analitza el seu significat. Agrupa les frases segons la seva relació amb els nivells de "cohesió cap a la tasca" o "cohesió social". Posteriorment, agrupa les frases per la seva similitud pel que fa als temes. Per exemple, cinc frases parlen de "presència de conflictes", dotze parlen de "diversió", etc. Finalment, repassa tots els resultats i compara amb la taula anterior. Com és el nivell de cohesió del teu equip i quins són els indicadors detectats pels jugadors? Reflexioneu-hi.

### PER SABER-NE MÉS

o l'anàlisi dels nivells de cohesió grupal també hi ha diferents qüestionaris validats. Si us interessa el tema i voleu aprofundir en alguna cosa més, aquí teniu els enllaços als qüestionaris més utilitzats.

- Group Environment Questionnaire [GEQ] (Carron, Widmeyer, & Brawley, 1985). Disponible aquí: [http://sportpsych.mcgill.ca/pdf/coaching/Group\\_Environment\\_Questionnaire%20GEQ%202.pdf](http://sportpsych.mcgill.ca/pdf/coaching/Group_Environment_Questionnaire%20GEQ%202.pdf)
- Youth Sport Environment Questionnaire [YSEQ] (Eys, Loughhead, Bray, & Carron, 2009). Disponible aquí: [https://scholars.wlu.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=kppe\\_faculty](https://scholars.wlu.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=kppe_faculty)

## 3.5. Mòdul 5: Justícia Social i Pedagogia Crítica

### INTRODUCCIÓ

L'Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides reconeix l'esport com un important facilitador del desenvolupament sostenible, reconeixent la contribució creixent de l'esport a la realització del desenvolupament i la pau en la seva promoció de la tolerància i el respecte i les contribucions que fa al desenvolupament sostenible. Objectius (ODS). D'interès específic per al SGD és la contribució de l'esport a la promoció de la salut i el benestar (Objectiu 3), la igualtat de gènere (Objectiu 5) i la reducció de les desigualtats (Objectiu 10). No obstant això, l'esport per si mateix no promou la justícia social ni defensa els drets humans. L'esport pot perpetuar el racisme i l'homofòbia, entre altres formes de marginació i exclusió.

Davant d'aquesta realitat, el paper dels diferents agents en l'esport i l'educació és fonamental. Són els responsables d'ensenyar les diferents tècniques esportives, així com tenen el repte d'educar i transmetre valors importants com la solidaritat, el respecte, la tolerància, l'harmonia i la convivència pacífica. Així doncs, és fonamental incorporar els principis de justícia social i pedagogia crítica en el dia a dia de les organitzacions i professionals esportius que: a) reflexionen sobre les seves pròpies creences, supòsits i estereotips potencials; b) qüestionar, repensar i redissenyar les intervencions cap a pràctiques més inclusives i socialment més justes; i c) transformar l'esport per assolir més valors educatius.

Amb professionals compromesos amb la justícia social i la transformació social, l'esport pot ser un agent d'inclusió social per ajudar a superar les situacions de desigualtat i discriminació a les nostres societats. En aquest context, vols convertir-te en un autèntic agent de canvi? Estàs preparat per reflexionar sobre les teves pròpies creences? Vols promoure la justícia social a través del teu esport o de la teva organització?

Objectius principals del mòdul 5:

- Reflexionar sobre el paper de l'esport i el paper dels agents esportius en la defensa dels drets humans i la justícia social.
  - Conèixer els principals conceptes clau relacionats amb el tema.
  - Analitzar algunes de les bones pràctiques existents així com algunes metodologies específiques per a la promoció de la inclusió social a través de l'esport.

## BLOC 1. Enfocament conceptual

En aquest capítol introduïm alguns dels conceptes clau que seran els principis rectors més importants per a nosaltres sobre la manera de treballar dins dels nostres clubs esportius, incloent a) justícia social; b) objectius de desenvolupament sostenible i drets humans; c) discriminació; d) diversitat; e) equitat, i f) inclusió.

### a) Justícia Social

Sabíeu que les Nacions Unides van declarar el 20 de febrer Dia Mundial de la Justícia Social? Com indica UNICEF, "la justícia social es basa en la igualtat d'oportunitats i els drets humans. Es basa en l'equitat i és essencial perquè cada persona desenvolupi tot el seu potencial i per a una societat pacífica". De la mateixa manera, "la decisió de promoure o denegar la justícia social està en mans de les persones, ja sigui a nivell individual, local, nacional o global". És per això que la societat actual necessita persones compromeses amb la lluita contra la discriminació, que és una de les injustícies més habituals que redueix les possibilitats de desenvolupament del potencial de les persones.

Els agents socials de l'àmbit de l'esport, com entitats, clubs, federacions i entrenadors, poden promoure la justícia social desenvolupant polítiques i protocols contra el bullying, i facilitant l'accés a persones que no disposen de mitjans per pagar les quotes de les activitats esportives. .

### b) Objectius de Desenvolupament Sostenible i Drets Humans

Els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) són una crida universal a l'acció per acabar amb la pobresa, protegir el planeta i millorar les vides i les perspectives de tothom, arreu. Els 17 Objectius van ser adoptats per tots els estats membres de les Nacions Unides el 2015, com a part de l'Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible, que va establir un pla de 15 anys per assolir els Objectius. Els quatre objectius en què ens centrarem al llarg d'aquest mòdul són la salut i el benestar (ODS 3), la igualtat de gènere (ODS 5), la reducció de les desigualtats (ODS 10) i la promoció de societats justes, pacífiques i inclusives (ODS 16).

Els Drets Humans són els drets i llibertats bàsics que pertanyen a totes les persones al món, des del naixement fins a la mort. Els drets humans són normes que reconeixen i protegeixen la dignitat de tots els éssers humans. Aquests drets regeixen la manera com els individus viuen en societat i es relacionen entre ells, així com les seves relacions amb l'estat i les obligacions de l'estat envers ells. Entre els 30 principals drets humans existents es troben la no discriminació, el dret a l'educació i el dret a la salut.

En aquest marc global, la Carta Internacional de l'Educació Física i l'Esport desenvolupada per la UNESCO l'any 1979, concedeix a l'esport un paper important en la promoció de valors humans com el respecte, la solidaritat i la tolerància, i en la lluita contra totes les formes de discriminació i exclusió social. L'esmentat document assenyala, "una de les condicions essencials per a l'exercici efectiu dels drets humans depèn de la possibilitat que es doni a tots i cadascun de desenvolupar i preservar lliurement les seves facultats físiques, intel·lectuals i morals i que, en conseqüència, la possibilitat d'accés a les L'educació i l'esport s'han de donar i garantir a tothom»

En aquest punt, fins a quin punt les entitats esportives actuals afavoreixen l'adquisició dels ODS a través de l'esport?

### c) Discriminació

La discriminació es produeix quan una persona, o un grup de persones, rep un tracte menys favorable que una altra persona o grup a causa dels seus antecedents o de determinades característiques personals. Això es coneix com a "discriminació directa". També és discriminació quan una norma o política no raonable s'aplica a tothom, però té l'efecte de perjudicar algunes persones a causa d'una característica personal que comparteixen. Això es coneix com a "discriminació indirecta". La discriminació pot ser il·legal si es basa en: l'edat, la discapacitat o la raça d'una persona, inclòs el color, l'origen nacional o ètnic o l'estatus d'immigrant; sexe, embaràs, estat civil o familiar, responsabilitats familiars o lactància materna; i orientació sexual, identitat de gènere o estatut intersexual. Sens dubte, la discriminació és una forma de violència simbòlica i cultural que afavoreix la segregació o l'expulsió de determinats grups de persones.

Més que discriminació: mira el següent vídeo sobre què és la discriminació  
<https://www.youtube.com/watch?v=da6UCBskqNk>

### d) Diversitat

Tot i que no hi ha una única definició de diversitat a causa dels diferents significats que existeixen, la diversitat s'entén com a varietat o diferència. El terme diversitat fa referència a les diferents característiques de les persones que formen la nostra comunitat. Això inclou el sexe (inclosos homes, dones i no especificats), edat, raça (inclosos nacionalitat, ètnia i color), cultura, religió, orientació sexual o discapacitat. Dins de les famílies, grups d'amistat i comunitats locals podem trobar diversitat entre les persones. De fet, la manera com cada individu es relaciona amb aquestes característiques pot ser diferent. Un individu no es defineix només per una d'aquestes característiques.

La diversitat és una fortalesa de la nostra comunitat. També és la raó per la qual les organitzacions esportives haurien de ser inclusives per implicar un ampli ventall de persones perquè participin en l'esport.

Entendre que cadascú és diferent és una part normal dels éssers humans, de la societat i de les cultures, i tots ens hauríem d'acostumar a viure en harmonia amb aquesta realitat. Aquesta és una manera d'evitar pensar que allò que és diferent és quelcom negatiu, que sovint porta a situacions d'exclusió i rebuig. De la mateixa manera, la diversitat no és el contrari de la igualtat: el contrari de la diversitat és la semblança, i el contrari de la igualtat és la desigualtat. Per tant, no hi ha contradicció en la defensa de la igualtat dels éssers humans i la defensa de la diversitat.

#### e) Patrimoni net

El terme equitat fa referència a l'equitat i la justícia i es distingeix de la igualtat: mentre que igualtat vol dir oferir el mateix a tots, equitat vol dir reconèixer que no tots partim del mateix lloc i hem de reconèixer i ajustar els desequilibris. El procés està en curs, i ens requereix identificar i superar les barreres intencionals i no intencionades derivades de biaixos o estructures sistèmiques. Tal com mostra la figura 1, l'equitat només s'aconsegueix si la persona que més la necessita pot comptar amb prou ajuda, en aquest cas estructural i temporal, per igualar-se a la resta.

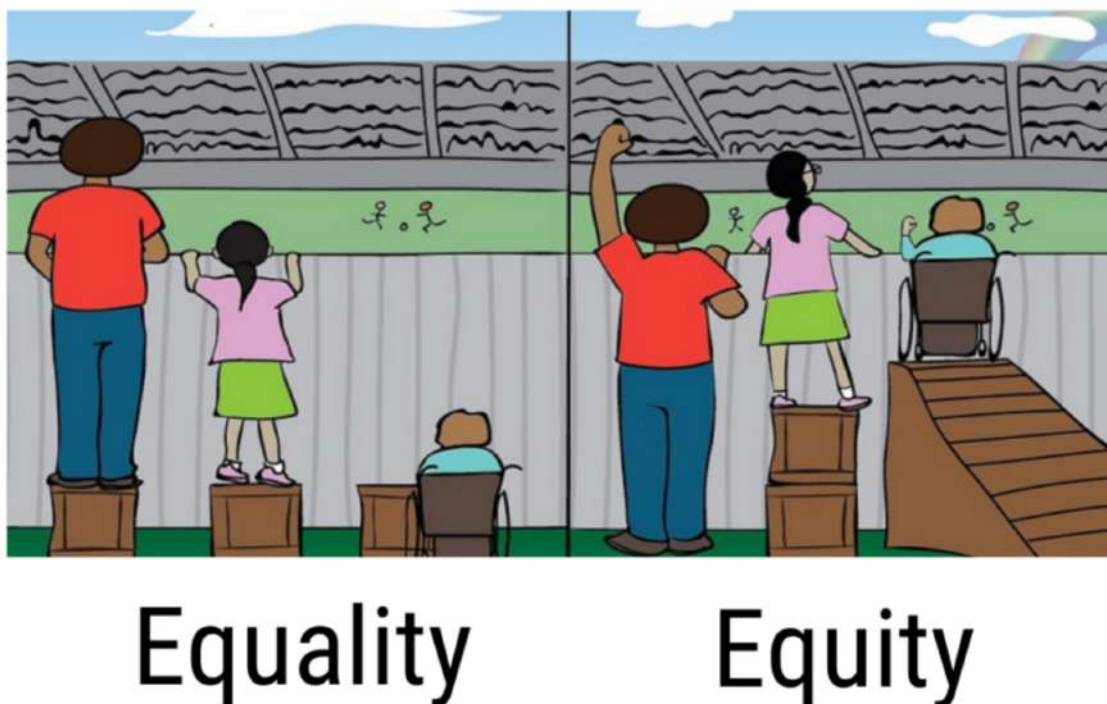


Figura 15. Diferències entre igualtat i equitat (crear una nova imatge). Font: Juga pel joc.

## f) Inclusió

El terme inclusió fa referència al que fem per garantir que la nostra comunitat diversa es reflecteixi en els participants esportius. Ser inclusiu vol dir ser proactiu en la manera com planifiquem, liderem i controlem l'oferta d'oportunitats esportives i recreatives per a tothom. La inclusió en l'esport significa que tots els membres de la nostra comunitat diversa, independentment del seu gènere, edat, raça, cultura, religió, orientació sexual o capacitat, tenen una sèrie d'oportunitats per participar.

Una persona no es defineix per una única característica, com ara la seva edat, afiliació religiosa o orientació sexual. No obstant això, algunes comunitats estan poc representades en la participació esportiva. Per aconseguir una participació més inclusiva per a tothom, les organitzacions esportives haurien d'oferir opcions i oportunitats per donar suport a una major participació de les persones amb discapacitat, comunitats LGBTI, comunitats aborígens, persones d'orígens culturalment i lingüísticament diversos, dones i nenes, adults grans i persones que són patint desavantatges socials o econòmics.

Per entendre la necessitat d'inclusió en l'esport, és important recordar que les persones poden identificar-se amb algunes o totes aquestes característiques. Aquestes característiques poden fer que de vegades les persones s'enfrontin a determinades barreres per a la participació, com ara la llengua, l'accessibilitat, les actituds o fins i tot la discriminació. Si algú experimenta múltiples barreres, pot ser més difícil que participi en l'esport. La inclusió consisteix a prendre mesures proactives per eliminar aquestes barreres; i les barreres són el resultat de la manera com sovint es dissenyen i ofereixen els productes i serveis esportius, no les característiques de l'individu. Tota persona té la capacitat –i el dret– de participar en l'esport.

Un enfocament reeixit de la inclusió donarà veu a la comunitat i l'habilitarà per contribuir a les solucions, el disseny del programa o altres decisions importants que els afectin. Fer-ho ajuda a crear entorns acollidors i inclusius i pot comportar una major implicació de diverses comunitats com a participants, voluntaris, administradors i funcionaris.

En aquesta línia, la figura 16 visualitza com aquest concepte es diferencia d'altres conceptes relacionats.



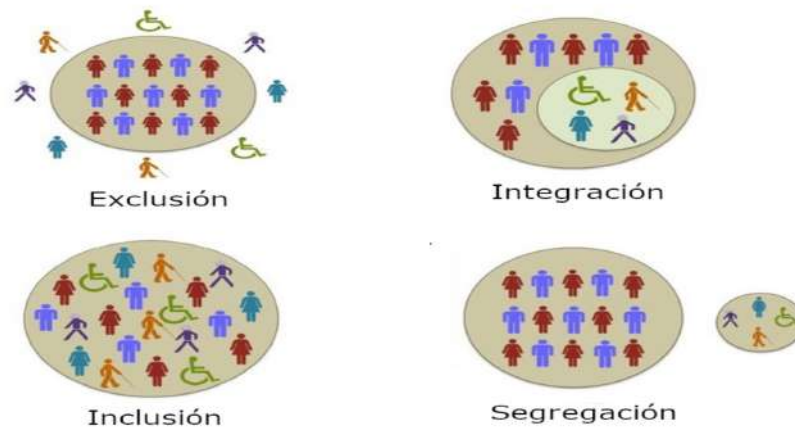


Figura 16. Diferències entre conceptes relacionats.

Mira el següent vídeo sobre coaching inclusiu:

- Inclusive coaching: why? (Play by The Rules). <https://www.youtube.com/watch?v=LDaRIK7g8G4&t=42s>

## BLOC 2. Bones pràctiques

Les bones pràctiques són un conjunt de directrius, ètnies o idees que representen el curs d'acció més eficient i prudent en una situació determinada. Una bona pràctica és un exemple del món real (estudi de cas) d'un mètode o tècnica que s'ha aplicat i que ha mostrat constantment un impacte positiu entre els seus participants. A continuació presentem algunes de les bones pràctiques identificades a nivell europeu sobre la inclusió social a través de l'esport, que poden servir com a font d'inspiració per als agents socials de l'esport.

### a) Club de Lluita Olímpica La Mina

La Mina és un dels barris més desfavorits de l'àrea metropolitana de Barcelona. Més de 15.000 persones viuen per sota del llindar de pobresa i tenen nivells educatius baixos. El Club de Lluita Olímpica La Mina desenvolupa programes esportius per a persones de 5 a 15 anys (Figura 3), i amb els següents objectius: a) oferir oportunitats esportives als joves; b) reduir els comportaments antisocials al districte; c) millorar la convivència i el civisme; d) promoure la inclusió social; e) Reduir l'absentisme escolar i l'abandonament escolar, així com millorar els resultats acadèmics. En resum, el Club Esportiu també s'esforça per canviar la imatge negativa del barri des d'un punt de vista intern i extern.



Figura 17. Club de Lluita Olímpica La Mina. Font: Albert Bravo

Per saber-ne més:

- Lloc web oficial: <https://www.zenytsports.com/fclliddaa/indexdosesp.php?club=LM>
- Documental “Els guerrers de la Mina”: <https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/30-minuts/els-guerrers-de-la-mina/video/3937170/#.XHVP3Y2IQqc.email>
- Documental “La mina de campeones”: <https://www.youtube.com/watch?v=av26llmJDSg>

## b) Kick it Out

Impulsat pel seu amor per l'esport, Kick it Out és una associació amb seu al Regne Unit que treballa per fer del futbol un joc per a tothom posant al davant la igualtat i la inclusió (figura 4). Kick it Out es va crear per lluitar contra el racisme al futbol l'any 1993. Després, el 1997, l'associació es va expandir per fer front a totes les formes de discriminació. Des del principi, han avançat molt dins i fora del terreny de joc, liderant la càrrega del canvi positiu. Segons els seus principis, "estem aquí per assegurar-nos que tothom, a tot arreu, pugui venir un dissabte o un diumenge sabent que serà benvingut i respectat independentment del seu origen, ètnia, sexualitat, gènere i edat". Kick it Out actualment treballa amb autoritats de futbol, clubs professionals, jugadors, aficionats i comunitats locals per fer front a totes les formes de discriminació.



Figura 18. Campanya Kick it out. Font: pàgina web oficial

Kick It Out ofereix actualment programes educatius per a jugadors de l'acadèmia, pares i aficionats. Fan campanya per assegurar-se que el futbol sempre sigui acollidor per a tothom. Donen suport a persones de comunitats subrepresentades i minoritàries perquè facin carrera en el futbol i prosperin. I criden a la discriminació allà on passi, des de la Premier League fins a la comunitat.

Els clubs i/o lligues interessats a ser socis han d'omplir un formulari de contacte i després signar una "Carta d'Igualtat". A continuació, un membre de l'equip es posa en contacte amb el club per oferir idees i consells sobre com esdevenir un club lliure, com ara el nomenament obligatori d'un responsable d'igualtat i formació en temes d'igualtat, inclusió i diversitat per a tot el personal.

Per saber-ne més:

- Lloc web oficial: <https://www.kickitout.org>
- Bústia de reclamacions: <https://www.kickitout.org/report>
- Descarregar recursos: <https://www.kickitout.org/take-action/resources>

### **BLOC 3. Metodologies per a la Inclusió Social**

A continuació es descriuen algunes de les metodologies més reeixides per promoure la inclusió social. Cal destacar que tots dos es poden transferir i adaptar a moltes modalitats esportives existents.

## a) FutbolNet

L'organització:

La Fundació Barça va crear la metodologia "FutbolNet" (figura 5) com a eina per afavorir la inclusió social dels infants i joves en comunitats i contextos vulnerables. Més concretament, "busca fomentar l'esforç, el respecte, el treball en equip, la humilitat i l'ambició, entesa des de la cultura de la cooperació, perquè són positives a nivell individual i col·lectiu".

La metodologia:

A cada sessió es treballa un valor a través d'un partit de futbol en què els participants l'han de posar en pràctica. Per tal de facilitar la reflexió i el diàleg, els partits es divideixen en tres parts: 1a part: Els jugadors dialoguen de manera autònoma i acorden les regles del joc; 2a part: Es juga un partit de futbol d'uns 15 minuts. Aquí els joves desenvolupen les seves habilitats interpersonals, i els educadors els ajuden a ser responsables en les seves accions; 3a vegada: Els participants fan una discussió crítica després, on s'avalua el joc i es decideixen els guanyadors en funció del seu comportament i de l'aplicació dels valors en qüestió.

Enllaços:

- Web oficial: <https://fundacion.fcbarcelona.es/futbolnet>
- Vídeos: [https://www.youtube.com/watch?v=A\\_M23glCD1w](https://www.youtube.com/watch?v=A_M23glCD1w)
- Vídeos: <https://www.youtube.com/watch?v=tI127kwdweg>



Figura 19. Experiència de FutbolNet a Jordània. Font: Web oficial.

## **b) Model pedagògic de Sport Education**

La organització:

Amb una llarga trajectòria en el context educatiu, el model "Educació Esportiva" va ser creat i implantat per Siedentop a finals dels anys vuitanta. El seu primer treball, titulat "Educació esportiva: educació física de qualitat a través d'experiències esportives positives", va ser un dels manuals més importants per a la inclusió social en EF. Segons Siedentop, aquest model es va desenvolupar arran de la seva "insatisfacció per veure l'esport ensenyat d'una manera totalment incompleta i inadequada en moltes classes d'educació física" (1994, p. 7). Per a Siedentop, l'esport s'ensenyava fora de context, ja que sovint es passava per alt el significat social de l'esport, format per rituals i valors.

La metodologia:

Aquest model busca augmentar la cohesió social dels participants, el joc net, la motivació i la participació. A més, el model busca millorar les habilitats tècniques i tàctiques mitjançant la creació d'elements clau com la temporada, la pretemporada i el festival final, així com la filiació i els rols, entre d'altres. A diferència d'altres metodologies més analítiques, en aquest model els alumnes participen en grups mixts i heterogenis amb la intenció d'assumir un conjunt de rols rotatius, entre els quals es troben els d'àrbitre, entrenador, animador, periodista, etc.

Enllaços:

- Siedentop, D. (1994). Sport education: quality PE through positive sport experiences. Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers.
- Vídeo "Edufis": <https://www.youtube.com/watch?v=FQnDoCwG3MA>
- Recomanacions per a la implementació del model: <https://www.youtube.com/watch?v=F4Ve0hal2p8>

## PER SABER-NE MÉS

En aquest capítol presentem diverses bones pràctiques a nivell europeu destinades a promoure la inclusió social a través de l'esport.

- Plataforma d'entrenament, desenvolupada per Sport Integrity Australia i "Play by the Rules", on podràs trobar un gran nombre de cursos gratuïts sobre el tema:
  - [https://elearning.sportintegrity.gov.au/blocks/androgogic\\_catalogue/index.php?c1=Courses](https://elearning.sportintegrity.gov.au/blocks/androgogic_catalogue/index.php?c1=Courses)
- Sid Foot és un programa Erasmus+ finançat per la Unió Europea, els socis del qual són: la Fundació Real Betis Balompié, la Xarxa Europea de Futbol per al Desenvolupament, la Universitat de les Illes Balears, l'Ajuntament de Liverpool", i Aalborg BK, entre d'altres. L'objectiu principal del projecte és el foment de l'activitat física i la inclusió social en barris desfavorits a través de l'esport. Amb aquesta finalitat, el projecte ha identificat un conjunt d'iniciatives d'èxit, que s'agrupen i es difonen a través d'una pàgina web amb la intenció de conscienciar, inspirar, compartir coneixements i promoure col·laboracions.
  - Pàgina web oficial: <https://www.sidfoot.eu/about-us/>

4

EINES  
DESENVOLUPADES

## 4.1. La Plataforma d'e-Learning

### Una experiència gamificada

A través d'aquest projecte s'ha dissenyat l'eina de formació en línia "Future ++ Challenge: a journey to inclusive sport" basada en l'experiència gamificada.

Werbach i Hunter (2012) defineixen la gamificació com l'"ús d'elements i tècniques de disseny de jocs en contextos que no són de joc" (p.28). Més concretament, la gamificació busca aprofitar el potencial dels jocs (basat en les aportacions de la indústria del videojoc) i la diversió associada a aquest, per motivar i provocar un canvi de comportament en les persones (jugadors). Des que l'any 2014 es va proposar la gamificació com a metodologia ideal per a l'educació superior, la seva irrupció en l'àmbit educatiu-formatiu ha crescut a un ritme vertiginós. Tant és així, que un disseny adequat pot afavorir entre els estudiants alguns dels efectes positius següents (Blázquez i Flores, 2021):

- Augment de l'alegria, diversió i satisfacció personal.
- Disminució de la por a equivocar-se, el fracàs i l'ansietat.
- Augment de la motivació intrínseca cap al tema o tasca.
- Augment del grau de compromís i implicació-participació de l'alumnat cap a l'assignatura o tasques
- Millorar les relacions grupals i els nivells de cohesió.
- Augment de l'aprenentatge

La gamificació "Future ++ Challenge: un viatge cap a l'esport inclusiu" consta dels següents elements clau:

#### **NARRATIVA:**

A través d'un dels seus sofisticats satèl·lits, l'Agència Espacial Europea ha descobert una galàxia on l'esport és realment inclusiu. Vols aprendre com aconseguir-ho?

Embarca't en aquesta aventura interestel·lar i crea la teva pròpia nau espacial! Supera les diferents missions i completa el teu passaport: podràs travessar la galàxia i tornar amb èxit al planeta Terra?

#### **AVATAR:**

Els usuaris poden triar la nau espacial que més els agradi per començar l'aventura. Durant l'experiència també hi ha diferents aliens que resideixen en cadascun dels planetes existents a la galàxia.



## MISSIONS - ETAPES:

Els usuaris poden començar l'aventura amb la missió que vulguin. En total hi ha 5 missions, cadascuna d'elles vinculada a un planeta diferent. Després de superar les cinc missions, hauran de completar la missió final, que consisteix a tornar al planeta Terra.

Etapa de la missió	Continguts didàctics
Missió Planeta Verd	Marc conceptual
Missió Planeta Vermell	Estratègies pràctiques
Missió Planeta Blau	Comunicació de la missió
Missió Planeta Groc	Dinàmiques de grup
Missió Planeta Lila	Justícia Social i Pedagogia Crítica
Missió Tornar a la Terra	Evaluació Final

## INSÍGNIES:

ATots els participants tindran un passaport digital per viatjar per la galàxia. Després de completar cadascuna de les missions, els jugadors obtindran el segell corresponent al planeta visitat. Quan el passaport tingui els segells de tots els planetes, els jugadors podran completar la missió final de tornada a la Terra.

## RECOMPENSES:

Un cop superats tots els mòduls, els participants rebran un diploma o certificat de participació i la finalització del curs.

## L'estructura de la Plataforma d'e-Learning

En aquesta eina s'insereixen cadascun dels mòduls d'aprenentatge teòric i pràctic dissenyats específicament per a aquest projecte.

Després d'un vídeo introductori que explica la narrativa de l'experiència gamificada, l'usuari pot triar entre 8 idiomes disponibles (anglès, italià, grec, espanyol, català, alemany, portuguès i holandès).

Un cop escollit l'idioma i l'avatar (persona del joc), es presenten a l'usuari sis mòduls de continguts teòrics i pràctics.

Cada mòdul està estructurat de la mateixa manera. En primer lloc, tots els mòduls tenen un apartat introductori on s'explica breument en què consisteixen. Posteriorment, hi ha un apartat teòric (bloc 1) on s'aporta la informació teòrica essencial per a l'anàlisi i l'aprenentatge de cadascun dels temes. Posteriorment, els mòduls contenen un bloc 2, on es descriuen bones pràctiques o es demanen petites tasques. Posteriorment, els mòduls contenen el bloc 3 amb activitats més aplicables en contacte real, en forma de Deures. Finalment, tots els mòduls acaben amb la presència d'un qüestionari al bloc 4 i d'un apartat específic anomenat "per saber-ne més", on es facilita informació addicional a l'usuari.

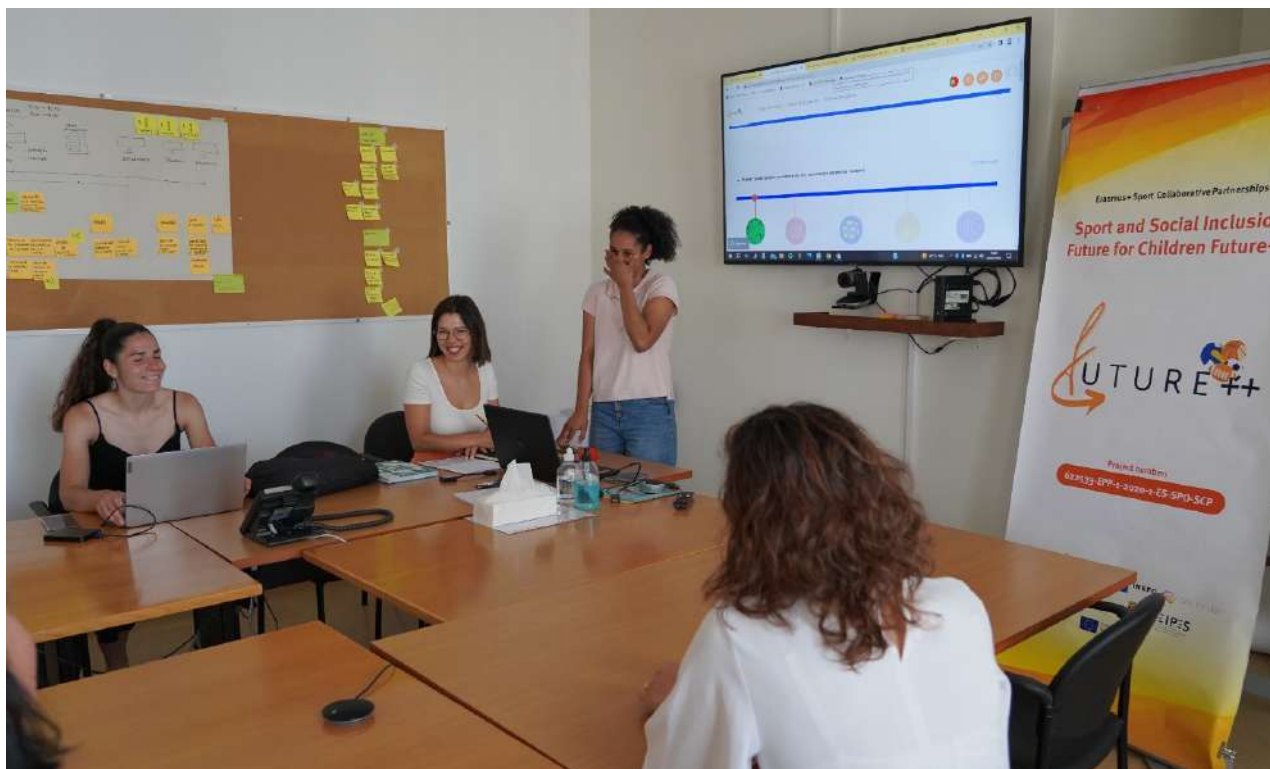


Figura 20. Prova pilot de la plataforma e-Learning a Portugal

## 4.2. Xarxa Europea d'Entrenadors/es

La Xarxa Europea d'Entrenadors/es per a la inclusió social és un dels principals resultats de Future ++. Pretén esdevenir un fòrum de noves metodologies i eines per explorar, experimentar i provar enfocaments innovadors per abordar els reptes socials.

La Xarxa Europea d'Entrenadors/es serà una eina útil per permetre:

- Organització associada per recollir, analitzar i discutir coneixements comparables entre països europeus
- La promoció de les millors pràctiques a tots els estats membres participants per tal que els ciutadans de la UE es beneficiïn de les millors pràctiques d'última generació.
- Centrar-se en les amenaces transfrontereres per tal de reduir els riscos i mitigar-ne les conseqüències

La Xarxa està dissenyada per avançar en el desenvolupament i oferir solucions escalables i transferibles per promoure un clima més apoderat i fer de l'esport juvenil una eina real d'inclusió social. D'aquesta manera, la xarxa es converteix en una eina concreta capaç de promoure la inclusió social i el voluntariat als clubs esportius europeus. Va ser desenvolupat en anglès per tal de proporcionar un fòrum que permetés als entrenadors d'arreu d'Europa un canal fàcilment interactiu per promoure l'intercanvi de metodologies, bones pràctiques i eines per explorar i provar enfocaments innovadors per abordar els reptes socials.

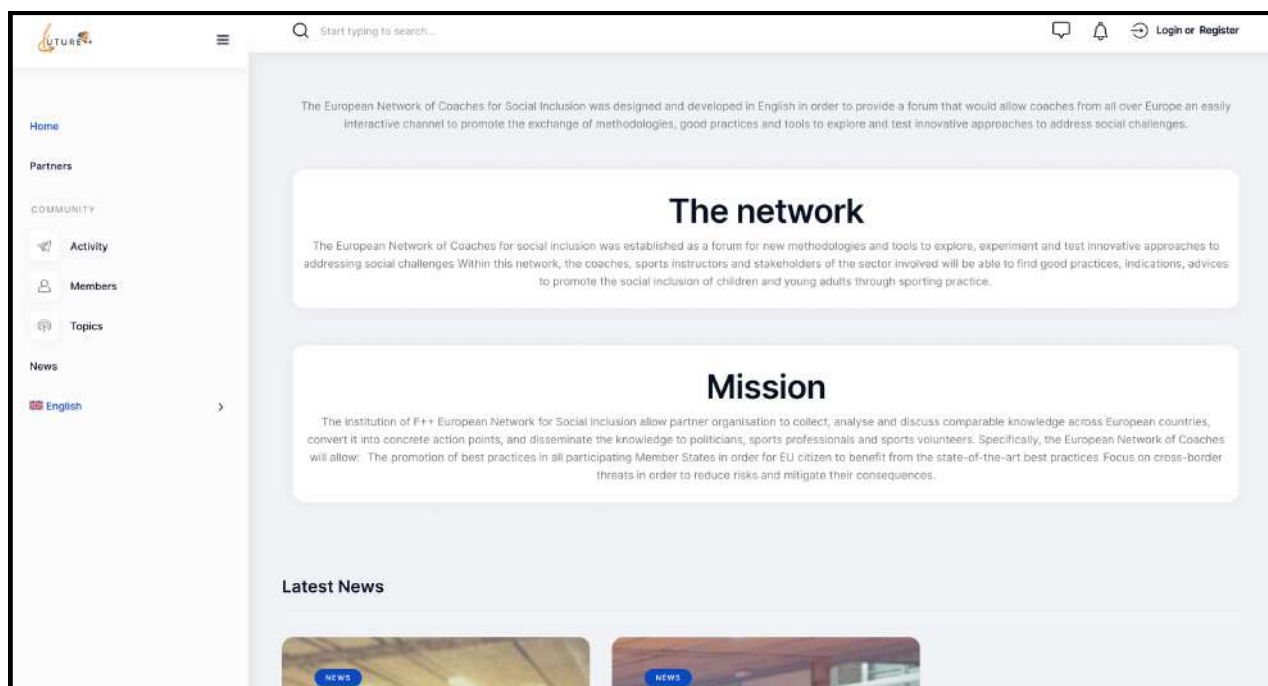


Figura 21. Captura de pantalla de la xarxa europea d'entrenadors

5

CONCLUSIONS

Al llarg de la investigació i a partir dels resultats del projecte, hem constatat que la formació del personal tècnic esportiu és un dels temes clau per afavorir la inclusió social en i a través de l'esport. És important destacar com, després d'analitzar els programes de formació existents a diferents països europeus, hem constatat una realitat plausible: encara hi ha pocs programes de formació específica sobre l'esport com a eina per a la inclusió de joves de baix nivell socioeconòmic. Per això, treballar per impulsar i consolidar la formació en l'àmbit esportiu com a eina de transformació social ha de ser un tema prioritari.

L'estudi i anàlisi previ dels programes de formació existents i la revisió de l'estat de la tècnica ha permès definir els temes clau a tractar en aquests programes de formació. Aquests inclouen aspectes com: coneixements per reconèixer situacions de desigualtat i discriminació; estratègies per donar accés a l'esport a joves de nivell socioeconòmic baix i per superar les barreres pràctiques que es troben (temps, costos, transport, etc.); recursos per cohesionar el grup i reforçar l'autoestima dels joves a través de la pràctica esportiva; eines per facilitar la comunicació i crear el context d'aprenentatge adequat; i coneixement dels aspectes clau per promoure la justícia social a través de l'esport així com exemples de bones pràctiques i metodologies docents que facilitin la inclusió i la cooperació.

L'esport és una eina més per afavorir la socialització i la inclusió de les persones amb alt risc d'exclusió social. Creiem que la formació en aquest àmbit és realment enriquidora i transformadora per al conjunt de la societat. Fer de l'esport una pràctica accessible, lliure de barreres i danys és responsabilitat de tots.

