

SantCugatCreix

V.3.0

CARTA ÈTICA

HEM TREBALLAT UN CODI ÈTIC QUE ENS HA D'ORIENTAR EN EL NOSTRE COMPORTAMENT COM A **ESPORTISTES**, COM A **PARES D'ESPORTISTES**, COM A **ENTRENADORS**, COM A **DIRECTIUS**, EN DEFINITIVA, COM A CIUTADANS DE SANT CUGAT, PERSONES QUE FORMEM PART DEL NOSTRE CLUB, DE CATALUNYA I DEL MÓN.



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

EL PROGRAMA ETHICS4SPORTS



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



Trobada d'Ethics4Sports a la ciutat de Mòdena el juny de 2016

La comunitat esportiva s'enfronta a diversos riscos que posen en perill la seva integritat. Per fer-hi front, una associació de col·laboració de 7 organitzacions públiques i privades de la UE, seguint un enfocament participatiu que involucra a totes les parts interessades, proposa una resposta específica: el projecte Ethics4Sports (E4S). L'aliança abasta Espanya, Itàlia, Alemanya, França i el Regne Unit. L'objectiu principal d'E4S és desenvolupar mecanismes innovadors per promoure l'ètica en l'esport de base i assegurar la seva aplicació efectiva, mitjançant la millora de les capacitats i habilitats dels organismes esportius, i que els permet donar respostes més eficients als riscos que amenacen la integritat de l'ordre sport.

Per aconseguir l'objectiu general del projecte, els consorci contribuirà a l'assoliment dels següents objectius específics:

1. Desenvolupar i / o millorar nous Codis d'Ètica per als organismes esportius per difondre els valors ètics en l'esport, seguint un enfocament integrador i transversal.
2. Desenvolupar un conjunt d'indicadors verificables per facilitar el seguiment i l'avaluació dels Codis d'Ètica 'execució,
3. L'aplicació efectiva dels Codis d'Ètica desenvolupats i treure el màxim profit de les noves tecnologies (a través de l'anomenada "Aplicació d'Ètica") per complir amb aquest objectiu, mitjançant la realització de proves pilot.
4. Prova, supervisió i avaluació de l'aplicació del Codi d'Ètica, per tant, la recopilació de lliçons apreses per a la replicabilitat per Europa
5. Posada en marxa d'una xarxa pública-privada d'institucions amb l'objectiu de cooperar en el camp de l'ètica en l'esport i la identificació de nous membres que es comprometen en el futur a enriquir les aliances.



VALORS I CODI ÈTIC INTRODUCCIÓ

La Carta Ètica de SantCugatCreix neix el 16 de maig de 2014 després de constatar que els fundadors de l'associació tenien uns valors i uns objectius comuns que feien possible endegar un projecte conjunt.

El següent pas per tal que el projecte pugui tirar endavant és posar negre sobre blanc aquests valors que ja hem vist que ens eren comuns a tots els que integrem l'associació, valors que ens definiran com a grup, que fomentarem i que observarem en totes les decisions que prenem tots els que en formem part.

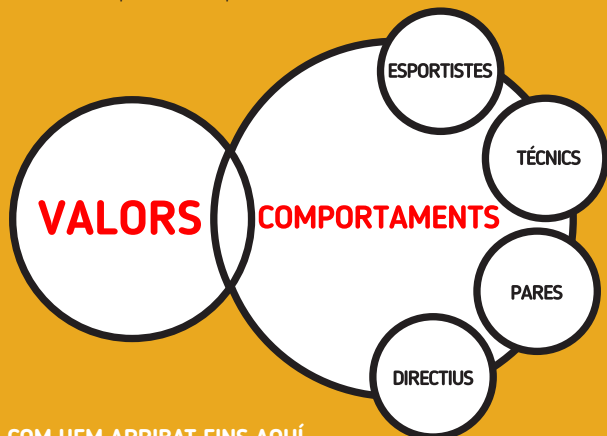
A través del grup de treball que es va formar a l'abril de 2014 integrat per responsables de SantCugatCreix, vàrem redactar una proposta de treball de valors en l'esport, perfeccionada amb aportacions externes de referents de l'esport i també els integrants que participen en el projecte europeu Ethics4Sports que l'han enriquida amb la seva feina.

Us invitem a tots aquells que vulgueu a ajudar-nos a seguir evolucionant aquesta feina a aportar-hi els vostres suggeriments. La Carta Ètica és un document viu, gaudiu-la.

ESTRUCTURA DEL CODI ÈTIC

La Carta Ètica de SantCugatCreix s'estructura en dos grans apartats. Un en el que recullim els valors comuns que ens identifiquen, i un altre on identifiquem aquells comportaments que esperem dels diferents col·lectius que formen una comunitat esportiva: Esportistes, Tècnics, Pares i Mares d'esportistes, i Directius de les entitats esportives. Aquests comportaments els hem resumit en forma de decàlegs per a cada un d'aquests col·lectius.

Hem treballat per donar a aquesta Carta Ètica una funcionalitat vàlida per a diferents especialitats esportives.



COM HEM ARRIBAT FINS AQUÍ

Aquest document ha estat possible gràcies a la dedicació de moltes persones. Volem agrair especialment, la documentació, redacció i recerca bibliogràfica que va realitzar inicialment Carme Ponce i les aportacions de Rodolfo Giovenzana, Miquel Martínez, Maurici Benito i Albert Salarich. La millora qualitativa de contingut que van realitzar en Pep Marí, Montse Macià, Quim Pauls i Toni Alemany. La introducció i conceptualització de conceptes per a l'esport escolar que van realitzar Eloi Rovira, Xavier Requeno i Bernat Domènech. I darrerament la visió i revisió que en Manel Gonzalez ha realitzat donant polivalència al document també per a les pràctiques esportives de caràcter individual.

De totes les recerques bibliogràfiques nacionals i internacionals realitzades voldríem agrair especialment a Pallavolo Anderlini de Modena i al Club de Rugby Sant Cugat la generositat en compartir els seus codis ètics amb nosaltres. Gràcies també al Patí Hoquei Club Sant Cugat i al Club Voleibol Sant Cugat en creure fermament que un projecte d'aquestes característiques s'havia de tirar endavant.

Ens enorgulleix poder dir que la tasca d'aquestes persones i entitats han estat l'origen en la participació de SantCugatCreix en el projecte europeu Ethics4Sports 2016/2017.

En aquest Codi proposem:

- Pensar en nosaltres mateixos amb una perspectiva ètica
- Estar oberts al diàleg i a la discussió
- Assumir la responsabilitat de les nostres pròpies decisions
- Construir una convivència sempre renovada
- Millorar la qualitat de vida i el nostre treball
- Mantenir el focus en el respecte a nosaltres mateixos i als altres.

Aquest Codi pretén ser una eina capaç de :

- Actuar com una guia per entrenadors, esportistes de caire individual o col·lectiu, pares i directius en la solució dels problemes que apareguin en la pràctica de l'esport
- Proporcionar referències sòlides de comportament que de segur enfortiran la identitat de grup i la relació entre directius, entrenadors, pares i esportistes
- Expressar de forma clara, cap a dins i cap a fora, els compromisos assumits per l'associació i els agents que la integren en termes d'identitat, valors i pautes de comportament
- Actuar com un "gran pacte", entre tots els subjectes que pertanyem a la mateixa comunitat esportiva de Sant Cugat (dirigents, entrenadors, esportistes, pares,...).

El codi ètic és una eina que adoptem a l'associació i per extensió a les nostres entitats adherides, però no pretenem que sigui una eina tancada. Som conscients que hem de fomentar la participació de tots els agents esportius de Sant Cugat per aconseguir que realment ens doni la cohesió necessària per tirar endavant el nostre projecte i d'aquesta participació ha de venir el seu enriquiment.

ELS VALORS DE SANTCUGATCREIX

Els integrants de SantCugatCreix, formem part d'un model esportiu de ciutat ben definit, amb un primer equip motor d'un projecte formatiu de base i volem que el talent que generem es pugui desenvolupar a Sant Cugat.

El nostre model esportiu es resumeix amb aquest principi: **PRIMER LA BASE**

Som formadors de persones a través de l'esport i a través de la formació en la base generem talent per tal que els esportistes puguin competir al màxim nivell a Sant Cugat.

Els nostres valors comuns estan tots relacionats amb la formació de bones persones, de millors ciutadans i són els següents:

RESPECTE:

Aquest és un valor cabdal del comportament esportiu i s'ha de promoure per a tots els actors en el terreny esportiu:

- **Jugadors i resta d'esportistes:**
Competim enfrontant nos als altres però també amb els altres; sense oposants no hi ha competició possible .
- **Àrbitres i jutges:**
Sense ells no hi ha ni joc ni competició ; són humans i subjectes a l'error
- **Entrenadors:**
Són els que decideixen els esquemes de joc, les estratègies de competició i la planificació dels entrenaments , els necessaris directors de l'orquestra formada per l'equip i les individualitats.
- **Directius /administradors:**
Fan funcionar la organització esportiva.
- **Seguidors, pares, espectadors:**
Els volen gaudir de l'esdeveniment esportiu, donen el seu suport i ajuda

COMPROMÍS:

Aprendrem que és necessari el compromís amb el nostre equip i amb el nostre entorn durant tot el curs. Les coses no hi aniran bé si fem falta a entrenaments o a competicions. Aquest valor ens serà molt útil per aprendre també a viure i conviure amb la societat en que vivim

SOLIDARITAT:

Hem de donar, de compartir el millor d'un mateix al servei del col·lectiu.

TREBALL EN EQUIP:

En els esports col·lectius, aquest és un valor necessari per assolir qualsevol objectiu i en els de caire individual, és més restringit però igual de necessari.

CONFIANÇA:

Hem de confiar en nosaltres mateixos i amb els nostres companys.

ESFORÇ:

Sense l'esforç no hi ha superació.

PERSEVERANÇA:

Per aprendre hem de preservar, hem repetir una i una altra vegada l'exercici fins que aconseguim la perfecció.

RESPONSABILITAT:

A través de l'esport fomentarem la responsabilitat individual i col·lectiva envers els equipaments, les instal·lacions i els materials esportius.

HUMILITAT:

Aprendrem a assimilar les victòries amb humilitat i encaixar les derrotes amb dignitat .

Hem creat un decàleg de comportaments per a cada un dels col·lectius vinculats al nostre esport. Són 10 comportaments que valorem com a indispensables per tots els que formem SantCugatCreix.

DECÀLEG DE COMPORTAMENT PER A **ESPORTISTES**

El plaer de fer esport per competir, per guanyar, per entrenar amb els teus amics i companys, en un ambient sa, només es pot fer a través de respectar unes normes comunes.

DE_01:

Respecta les Normes del teu equip i el reglament dels esdeveniments esportius que hi participis.

Sense regles no hi ha ordre. Mantenir net el vestidor, no trepitjar els camps de joc o les instal·lacions específiques, respectar la uniformitat, l'equipació i el material, dutxar-se després dels entrenaments, ser puntuals, renunciar a anar a dormir tard abans de les competicions, tenir una dieta equilibrada, etc... són normes evidents però que hem de recordar que s'han de complir perquè tot l'equip funcioni amb correcció. Complir aquestes normes facilitarà la convivència del grup.

DE_02:

Respecta al teu entrenador i les seves decisions.

L'entrenador és qui té un coneixement específic de l'esport i és la persona que té la responsabilitat d'ensenyar i educar als esportistes al seu càrrec. Prepara els entrenaments, estableix els objectius, defineix els equips en joc i cerca les estratègies, en definitiva, és el líder del grup que s'ha de respectar

DE_03:

Respecta als teus companys.

No facis als altres el que no vols que et facin a tu. La manca de respecte cap els companys, les burles, les bromes continuades creen sentiments negatius, tristesa, ira o decepció i no ajuden a l'equip

DE_04:

Respecta als arbitres, jutges i als rivals.

Són actors indispensables en qualsevol esport. L'àrbitre i els jutges fan complir les regles de forma imparcial i de l'oponent podem aprendre. Són mereixedors del nostre respecte.

DE_05:

Treballa amb el mateix entusiasme per tu mateix com per l'equip

No miris només els teus resultats, és l'equip qui juga i guanya o perd un partit

DE_06:

Ajuda i anima als teus companys.

En moments de dificultat sentir el suport dels nostres companys és d'una gran ajuda. Un somriure, un copet a l'esquena ajuda als nostres companys.

DE_07:

Accepta la derrota i respecta en la victòria.

Les derrotes causen frustració i inseguretat. Hem de controlar els sentiments d'ira cap a arbitres, jutges, públic o oponents. Hem de saber analitzar que ha passat per trobar solucions. La derrota pot arribar a ser una oportunitat pel creixement tècnic i tàctic i pot ajudar a augmentar la unió del grup i l'autoestima personal

DE_08:

Organitza el teu temps (entre l'escola, l'esport i amics) manté el compromís amb tots.

L'escola, l'esport i els amics requereixen temps i compromís. Organitza el teu temps per poder complir amb les nostres obligacions escolars i a la vegada gaudir dels amics i de l'esport amb el compromís que es mereixen

DE_09:

Viu en un ambient sa i ajuda a que els altres visquin en un ambient sa.

Hem de respectar el nostre cos i la nostra ment. La falta de descans, l'ús de substàncies estranyes o la mala alimentació tenen un impacte molt negatiu en el nostre rendiment. Hem de tenir una alimentació adequada, hem de descansar, no hem de fumar ni prendre drogues.

DE_10:

Fes esport per diversió i a la vegada treballa per millorar les teves habilitats i les del col·lectiu.

Recorda que a més de la diversió, l'esport també implica treball dur per millorar les teves habilitats i les del col·lectiu



Sant Cugat Creix

CRÈIXER | FER CRÈIXER LA CIUTAT

ESADEC REAPOLIS



Ajuntament de Sant Cugat

DECÀLEG DE COMPORTAMENT PER A PERSONAL TECNIC

Els joves aprenen del que veuen dels altres, els models de comportament adequats poden convertir-se en referències de conducta.

DT_01:

Sigues un exemple pels esportistes a través d'un comportament consistent, correcte, cortès i respectuós amb les normes.

L'entrenador és un punt de referència pel jove esportista fora de la família, és un exemple a seguir. Ensenyar amb l'exemple que l'acceptació i el compliment de les normes són la base per aconseguir l'èxit esportiu donarà punts de suport als joves

DT_02:

Treballa amb i pel teu entorn, tant a l'escola o al club, per assolir els objectius educatius.

No estàs sol amb el teu equip, formes part d'un tot, d'un grup més gran. Coordinat, comunica les teves decisions, els teus problemes amb la resta de companys de l'equip, i busca el recolzament amb tot l'equip tècnic i directiu al teu abast.

DT_03:

Comunica les decisions i aclareix qualsevol dubte als esportistes i també a les seves famílies i escolta per conèixer les necessitats de cada individu.

Treballes amb persones independentment del seves habilitats tècniques o tàctiques. És el teu deure expressar i compartir qualsevol decisió important amb la persona en qüestió i aclarir si hi ha dubtes o malentesos. En cada situació l'objectiu és la recerca de la comprensió mútua. Has d'escoltar i tenir en compte als esportistes només així podràs arribar a negociar possibles solucions a conflictes sense necessàriament posar en perill la relació emocional.

DT_04:

No sobrecarreguis als esportistes ni física ni mentalment.

Encara que la sol·licitud de compromís sigui màxima, no pots exigir a un esportista o jugador que competeixi quan no estigui en perfectes condicions físiques i mentals. Dóna la màxima importància a la recuperació psicofísica després d'una lesió.

Respecta també les etapes maduratives de cada esportista o jugador i exigeix en funció de la seva maduresa.

DT_05:

Sigues responsable del teu treball professional. Defineix objectius possibles i motivadors.

Hem de compartir-los per poder fer realitat la dita de que tots estem en el mateix vaixell. Si les expectatives individuals de l'esportista, les de l'equip i les teves decisions o accions es troben alineades entre sí, milloraran les sensacions i es facilitarà la consecució del resultat esperat

DT_06:

Reconeix els avenços individuals i del grup.

Presta atenció als avenços i no necessàriament al rendiment absolut, aconseguiràs un clima orientat al treball. Has d'observar cada esportista, la seva capacitat i veure si està fent tot el possible per aprendre noves habilitats i millorar el rendiment. Reconeix les seves fortaleces i debilitats sense importar el resultat i assigna a cada jugador un paper dins el grup. Reconeix llaavors el compliment del seu paper dins del grup

DT_07:

No et dediquis només als millors.

Tots els esportistes necessiten la teva dedicació i no pots marginar a cap d'ells

DT_08:

Assumeix la teva responsabilitat social, respecta els altres equips, l'equip adversari, l'àrbitre, les instal·lacions i els materials utilitzats.

Recorda que és l'exemple a seguir, si tu respectes, et respectaran.

DT_09:

Tracta amb respecte als esportistes del teu entorn immediat.

Recorda que els esportistes competeixen per joia i plaer i que guanyar és només una part de tot això. Mai escarneixis ni cridis a un esportista per cometre errors o perdre un partit o competició. Sigues generós amb els elogis i prudent amb les crítiques quan corresponguin.

DT_10:

Format i informat.

Has d'estar al dia tant pel que fa a coneixements tècnic com dels canvis de reglament i regles de joc. És la teva responsabilitat estar atent per poder aplicar els canvis. La formació continuada ha de ser un dels teus objectius.

TÈCNICS

DP_01:

Respecta i fomenta el respecte per les regles del programa esportiu i de l'equip del teu fill.

Les normes faciliten la unitat, ens recorden que no estem sols i que no podem actuar sense respectar els límits dels altres. Heu de respectar i fomentar que els vostres fills respectin les normes i les del seu propi equip. Les normes tenen el propòsit de donar seguretat, de donar punts de referència als esportistes en el seu creixement.

DP_02:

Respecta les funcions, les decisions i la professionalitat dels tècnics.

No dubteu que els entrenadors prenen les decisions sempre buscant el que és millor per l'esportista i l'equip. Respecteu les seves decisions i intenteu entendre-les i sobretot no les qüestioneu davant dels vostres fills. Parleu amb l'entrenador quan no entengueu les seves decisions.

DP_03:

Anima a l'equip i accepta la derrota quan es produeixi.

La derrota, decisions arbitrals equivocades, resultats o marques no massa satisfactòries, determinades accions de jugadors contraris o dels entrenadors poden desencadenar

moments de nerviosisme en els pares. S'han d'evitar comportaments antiesportius, els insults els crits malsonants contra l'altra equip, jutge o l'àrbitre no poden ser consentits i no ajuden als vostres fills que es desconcentraran quan els sentin.

DP_04:

Accepta els límits físics, tècnics o de caràcter del teu fill.

Heu de conèixer al vostre fill i acceptar-lo tal com és animant-lo a millorar sempre dintre de les seves possibilitats. Qualsevol expectativa no realista sobre les qualitats del vostre fill generarà frustració en vosaltres i en ell mateix.

DP_05:

Ajuda a millorar les habilitats del teu fill.

Heu d'acceptar els límits del vostre fill, però també heu de potenciar les seves habilitats.

En l'esport no només els més forts, els més alts o el més ràpids són importants. En un equip cada membre jugador és important, heu de reconèixer les seves habilitats i ajudar a que ell les valori per tal de fomentar la construcció de la pròpia identitat del vostre fill.

DP_06:

Escolta i parla amb el teu fill en les situacions de conflicte. No jugis.

Durant la temporada el vostre fill pot trobar-se en situacions de conflicte, de malestar per algun tema, problema o situació. Procureu no jutjar a favor o en contra del vostre fill, escolteu-lo, preneu-vos seriosament el que us explica el vostre fill, les seves opinions i intenteu fer-li veure i comprendre les raons de la posició de l'altra part (entrenador, companys,...) i busqueu una solució eficaç al conflicte.

DP_07:

Valora els beneficis de la pràctica de l'esport en si mateixos. Sempre hi són encara que els esportistes o l'equip no siguin els campions.

L'esport és beneficiós pel vostre fill. A nivell individual de creació de la seva personalitat, a nivell físic i també a nivell social ja que forma part d'un grup, fomenta la convivència i l'amistat. Ser campions està bé, molt bé, però no oblideu que no tots els esportistes ho poden ser, malgrat que tot ells poden gaudir dels beneficis de la pràctica esportiva.

DP_08:

Educa al teu fill en el fair play.

Competir és una activitat satisfactòria i generalment agradable, honesta i divertida. No es tracta només de guanyar sinó que hem d'acceptar perdre i hem d'ensenyar a fer-ho de forma natural sense avantatges ni trampes. Ensenyeu-li a respectar al contrari, als seus companys. Com va dir Pierre Coubertin: "el més important no és guanyar sinó competir".

DP_09:

Entén i fes entendre al teu fill la importància dels entrenaments.

Sense entrenament ni el teu fill ni el seu equip creixeran. Procura que entengui la importància de l'esforç en els entrenaments. La seva assistència és indispensable.

DP_10:

Formeu part de l'equip dels pares.

Sense vosaltres no pot existir l'esport de base. No només pagueu les quotes sinó que feu possible que els vostres fills puguin participar a les distintes competicions per tal d'encoratjar a la resta de companyes i companys, sou els aficionats que seguïu incondicionalment a l'equip. Procureu formar part d'aquest equip. Interesseu-vos pel que passa i participeu en les activitats socials que s'organitzin. Ens ajudarà a créixer com grup.

PARES



DECÀLEG DE COMPORTAMENT PER A

DIRECTIUS

A l'hora de prendre decisions recordeu sempre que el nostre model esportiu es resumeix amb aquest principi:

PRIMER LA BASE

DD_01:

Sigueu un exemple pels entrenadors, pels pares i pels esportistes a través d'un comportament consistent, correcte, cortès i respectuós amb les normes.

A l'igual que l'entrenador, el directiu és un punt de referència. Ensenyar amb l'exemple que l'acceptació i el compliment de les normes són la base per aconseguir l'èxit esportiu donarà punts d'anchoratge als joves i ajudarà a pares i entrenadors en l'educació dels esportistes.

DD_02:

Comuniqueu les decisions i aclareix qualsevol dubte als tècnics, als esportistes i també a les seves famílies i escolta per conèixer les necessitats de cada individu.

És el teu deure expressar i compartir qualsevol decisió important amb la persona en qüestió i aclarir si hi ha dubtes o malentesos. En cada situació l'objectiu és la recerca de la comprensió mútua. Has d'escoltar i tenir en compte als tècnics, esportistes i a les famílies, només així podràs arribar a negociar possibles solucions a conflictes sense necessàriament posar en perill la relació emocional.

DD_03:

Definiu objectius possibles i motivadors.

Els objectius i reptes esportius tant individuals com col·lectius plantejats pels tècnics corresponents han de ser coincidents.

Hem de compartir-los per poder fer realitat la dita de que tots estem en el mateix vaixell.

Si les expectatives individuals de l'esportista, les de l'equip i les de la entitat i les teves decisions o accions es troben alineades entre sí, milloraran les sensacions i es facilitarà la consecució del resultat esperat.

DD_04:

Penseu en global.

Abans de prendre una decisió valoreu les seves conseqüències de forma global i no només pensant en un determinat col·lectiu.

DD_05:

Escolliu els tècnics no només per les seves capacitats tècniques.

Assegureu-vos que els vostres entrenadors s'identifiquen amb els nostres valors a més a més de ser uns bons tècnics. Respecteu les decisions esportives que aquests prenguin .

DD_06:

No us tanqueu en el despatx.

Per escoltar, per saber que passa heu de viure'l. Heu d'estar a les grades, heu d'anar als entrenaments i heu de parlar amb pares i entrenadors. No sigueu un cercle tancat, obriu-vos a totes les persones del col·lectiu i sigueu accessibles.

DD_07:

Promogeu el fair play.

Competir és una activitat satisfactòria, honesta i divertida. No es tracta només de competir i guanyar sinó que hem d'acceptar perdre i de fomentar el joc net, sense fer trampes. El més important no és guanyar sinó competir.

DD_08:

Feu transparent la vostra gestió

Els socis han de conèixer la gestió i com feu les coses. És important que tots els socis coneguin la situació econòmica i esportiva i se la facin seva.

No amagueu els problemes.

DD_09:

Conserveu i promogeu la dimensió social del col·lectiu que representeu.

Per enfortir la identitat de grup heu de cuidar molt la dimensió social de la entitat. Trobades, estades, festes i participació amb altres entitats de la ciutat.

Obriu-vos a la ciutat.

DD_10:

Compliu i feu complir aquesta carta ètica als esportistes, tècnics i pares

Sant Cugat del Vallès, gener 2017

DIRECTIUS

SantCugatCreix

ESTIREM ELS VALORS



ÉS UNA ACTIVITAT ESPECÍFICA QUE ENS AJUDARÀ A INTRODUÏR, ESTRUCTURAR I APLICAR LA DIVULGACIÓ DEL NOSTRE CODI ÈTIC ALS ESPORTISTES.

SantCugatCreix

Ajuntament
de SantCugat



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

ESTIREM ELS VALORS

ÉS UNA ACTIVITAT ESPECÍFICA QUE ENS AJUDARÀ A INTRODUIR, ESTRUCTURAR I APLICAR LA DIVULGACIÓ DEL NOSTRE CODI ÈTIC ALS ESPORTISTES.

AJUDARÀ TAMBÉ A INCLOURE LA FORMACIÓ EN VALORS DINS LES PROGRAMACIONS DE FORMACIÓ DE LES ENTITATS ESPORTIVES, COM UN ASPECTE MÉS, COM PUGUIN SER TAMBÉ ELS TÀCTICS, ELS TÈCNICS, O LA PREPARACIÓ FÍSICA.

QUINS SÓN ELS VALORS QUE VOLEM TRANSMETRE?

ELS RECULLITS A LA CARTA ÈTICA I SÓN:

ESPORTISTES
MÉS PETITS

Innegociables. Implícits en qualsevol procés formatiu. Son els dos pilars dels nostres valors.

**RESPECTE
ESFORÇ**

Grup molt important dins del marc de la Carta Ètica i dels esports col·lectius i espais formatius amb els que treballarem.

**TREBALL EN EQUIP
CONFIANÇA
COMPROMÍS**

Valors no menys importants però que es troben en un segon nivell formatiu per la seva complexitat a l'hora de transmetre'ls a segons quines edats i per estar implícits (d'alguna forma o altra) en els 5 primers.

**PERSEVERANÇA
HUMILITAT
RESPONSABILITAT
SOLIDARITAT**

ESPORTISTES
MÉS GRANS

COM PUC PLANIFICAR UNA TEMPORADA DE FORMACIÓ DE VALORS AL MEU EQUIP? EN FUNCIÓ DE L'EDAT DE L'ESPORTISTA DONAREM PRIORITAT A UNS VALORS O UNS ALTRES

PROPOSTA DE PROGRAMACIÓ DE VALORS A TREBALLAR DELS 3-4 ANYS FINS ELS 10-11. BE SIGUI EN ESPORT ESCOLAR COM EN ESPORT FEDERAT.

TREBALLEM AMB UN BLOC DE 5 VALORS ELS QUALS ES REPETIRAN DURANT TOT EL CURS ESCOLAR I/O TEMPORADA ESPORTIVA.

RESPECTE	Setembre	Febrer
ESFORÇ	Octubre	Març
TREBALL EN EQUIP	Novembre	Abril
CONFIANÇA	Desembre	Maig
COMPROMÍS	Gener	Juny

La selecció es fa per edat i no per nivell competitiu.

Els tècnics/educadors/entrenadors podran treballar altres valors si la situació o requereix, però la prioritat serà centrar-se en aquests 5 i els jugadors/es hauran de passar a la fase 2 amb aquests valors ben apresos.

PROPOSTA DE PROGRAMACIÓ DE VALORS A TREBALLAR DELS 11 ANYS FINS ALS +18.

SELECCIONEM UN BLOC DE 5 VALORS ELS QUALS ES REPETIRAN DURANT TOT EL CURS ESCOLAR I/O TEMPORADA ESPORTIVA.

RESPECTE	Setembre	Octubre
ESFORÇ	Novembre	Desembre
TREBALL EN EQUIP	Gener	
CONFIANÇA	Febrer	
COMPROMÍS	Març	
PERSEVERANÇA	Abril	
HUMILITAT	Maig	
RESPONSABILITAT	Juny	
SOLIDARITAT	x	

En aquest cas, els dos primers valors, els que creiem imprescindibles, es treballaran durant un mes i mig ja que entre que al Setembre comencem amb el curs escolar i els equips no estan ben definits, per lo que és complicat treballar altres coses, i que el Desembre estan les vacances de Nadal, ens quedarien mesos curts per la importància del valor.

És per això que podríem "prescindir" del valor de la solidaritat i treballar-lo de forma implícita amb altres com treball en equip, responsabilitat, compromís, etc.

ESTIREM ELS VALORS

ÉS UNA ACTIVITAT ESPECÍFICA QUE ENS AJUDARÀ A INTRODUIR, ESTRUCTURAR I APLICAR LA DIVULGACIÓ DEL NOSTRE CODI ÈTIC ALS ESPORTISTES.

EN QUÈ CONSISTEIX L'ACTIVITAT?

- 5' final de la sessió d'entrenament o del partit.
- Aprofitant l'espai d'estirament al final de les sessions i generant un espai de debat i reflexió.
- Durant el primer trimestre les reflexions seran només en post – entrenament. A partir del segon/tercer trimestre, podem començar a treballar el feedback en format tornada a la calma sempre i quan es donin els següents factors
- Situacions treballades durant la setmana anterior.
- Situacions clares on el debat sigui clar i constructiu.
- Situacions on no influènci el resultat a l'hora d'extreure conclusions. A no ser que siguin situacions molt destacades i positives on la conducta de l'equip reforci el treball fet i en aquest cas el resultat.
- Situacions més controlades, amb un missatge més clar per evitar entrar en debats resultatistes i confrontacions amb aspectes més competitiu i tècnics.
- Tractar situacions que ens reforcin el treball fet durant la setmana per veure l'aplicabilitat d'aquest al partit.
- Per tal de tractar aspectes treballats o a treballar durant la setmana o el micro cicle en el que estem dins de la programació de la temporada.
- Per tal de fer una reflexió i generar debat crític sobre aspectes treballats o a treballar.
- Per tal de crear reflexió i debat sobre valors que estem o hem de treballar i ens han de permetre millorar.

OBJECTIU

Generar comunicació + debat crític + seguretat i confiança amb l'equip + sentiment de responsabilitat individual i col·lectiva + compromís amb l'equip + canviar el JO x el NOSALTRES.

COM?

Primer de tot, exposar el valor que treballarem durant la sessió i en quins formats poden sortir i si cal, marcar objectius i generar expectatives (que espero de vosaltres en les diferents situacions), procurant no influenciar molt.

VOLEM GENERAR CONSCIÈNCIA SOBRE EL VALOR.

- Posició del cos enfocat cap als esportistes.
- En el mateix nivell que ells.
- De forma que tots es puguin veure i escoltar.
- Obrir debat i permetre torns de paraules controlats.
- Positiu + constructiu + realista + motivador + bilateral

“AMB ESTIREM ELS VALORS APROFITAREM ELS ESPAIS DEDICATS ALS ESTIRAMENTS DEL FINAL DE LES SESSIONS. VOLEM GENERAR REFLEXIÓ MITJANÇANT EL DIÀLEG I DEBAT DIRECTE ENTRE TÈCNICS I ESPORTISTES”



DURANT EL DEBAT: COM EL CONDUEIXO?

Reforç positiu.

Valorant i incentivant la participació.

Animar a la participació dels que no ho fan tant,

SENSE PRESSIONAR.

Generar bon clima i comoditat entre l'equip.

Treure conclusions conjuntes amb intencionalitat de millora.

DESPRÉS DEL DEBAT: QUE FAIG?

Registrar situacions que apareguin a través dels debats.

Aprofitar el debat per tractar situacions, adaptant-se a les necessitats de l'equip.

Crear un procés formatiu a través de les situacions tractades i registrades, per tal de millorar la dinàmica de l'equip.

QUAN PROVOCAR CERTES SITUACIONS?

Durant els entrenaments, en el vestuari, partits.
En moments extra esportius.

AMB QUI PROVOCO LES SITUACIONS O A QUI VINCULO?

Treballar de forma integral entre els propis esportistes, l'equip tècnic, delegats i personal implicat amb l'equip.

GENERA EXEMPLE ENTRE L'EQUIP TÈCNIC.

HAS D'OBSERVAR...

Si participen molt (més confiança)
si participen poc (menys confiança).

Si es deixen portar per l'equip (més confiança)
si no es deixen portar (menys confiança).

No influència ni entro en les situacions sempre i quant no es descontrolen.

Tenir clar quins objectius busco per saber en que cal fixar-se i incidir.

Focalitzar les accions en els aspectes a treballar.

Reforçar i treballar allò que em permeti accedir al valor marcat.

Si la conducta beneficia a l'objectiu és el correcte, si es contradueix, cal actuar.

LA CARTA ÈTICA ÉS UN SISTEMA FORMATIU INTEGRAT PER:

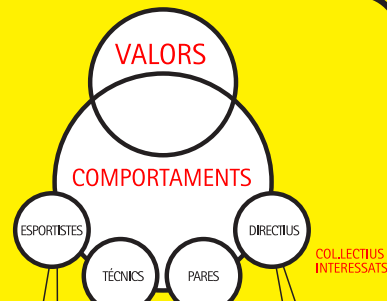
- 1 **CODI ÈTIC**
- 2 **EINES D'APLICACIÓ**
- 3 **PARTICIPACIÓ
I MONITORITZACIÓ**

QUE REQUEREIX LA
PARTICIPACIÓ ACTIVA
DE TOTS ELS QUE
FORMEM PART DE
LA NOSTRA ENTITAT

CODI ÈTIC ESTRUCTURA

En base a uns valors comuns que volem transmetre es defineixen uns comportaments en forma de decàleg, pels col·lectius que formen una comunitat esportiva.

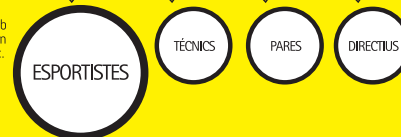
1



EINES D'APLICACIÓ A INTERESSATS

La bona pràctica de l'activitat esportiva i les activitats específiques amb els col·lectius ens ajuden a transmetre el codi ètic.

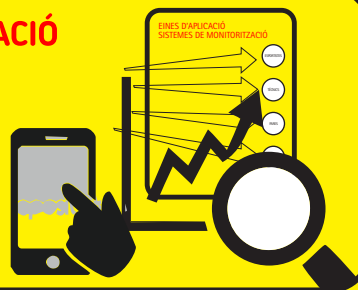
2



MONITORITZACIÓ DE L'APLICACIÓ

Cal registrar a l'aplicació les situacions positives o els conflictes que observis, donat que permetrà resoldre una acció puntual, i ajudes a conèixer com podem millorar com a col·lectiu, com a equip, com a entitat, com a ciutat.

3



COM REGISTRO?

PASSES:

1.

Em guardo el link a la pantalla del mòbil en format app.

2.

Obro el link
(des del mòbil, tauleta o ordinador)

3.

Segueixo els passos que indica el formulari (molt intuïtiu, ràpid i senzill)

4.

Envio el formulari i espero el feedback per seguir creixent



PER A QUE ÉS IMPORTANT REGISTRAR:

1. Per a donar valor i importància a la situació a treballar.
2. Per oferir dades interessants útils al projecte, i que ens permetran pendre decisions de millora.
3. Per a generar consciència del que cal treballar.

QUE REBO?

1. Feedback directe i personalitzat per part d'un pedagog i psicòleg esportiu.
2. Assessorament enfocat directament a la situació registrada.
3. Punt de vista extern i ajuda per gestionar de forma més completa la situació.



COM EL TREBALL?



RESPECTE ALS COMPANYS

La manca de respecte cap els companys, les burles, les bromes continuades creen sentiments negatius, tristesa, ira o decepció no ajuden a l'equip.

COM GENERO EL VALOR?

PROVOCANT SITUACIONS QUE GENERIN:

Presa de decisions i assumir conseqüències.

Reptes i motivacions.

Aspectes que depenguin d'un mateix i fer veure que allò que depèn d'un, està a la mà de qualsevol.

Moments en que no pugui fer res, més allà del que facin els meus companys.

Confiança col·lectiva.

Esforç i treball conjunt.

Objectius comuns.

Responsabilitat individual (que repercuteix a l'equip) i col·lectiva.

OBJECTIU

Generar comunicació + debat crític + seguretat i confiança amb l'equip + sentiment de responsabilitat individual i col·lectiva + compromís amb l'equip + canviar el JO x el NOSALTRES.

PARAULES CLAU

SEGURETAT, DECISIÓ, DETERMINACIÓ, ÀNIMS, LLUITA, ESFORÇ, TREBALL, COL·LECTIU...

COM EL TREBALL?



RESPECTE ALS COMPANYS

Aquesta activitat et durà 5m de l'entrenament. Aprofita el moment final, on l'equip torna a la calma amb els estiraments per realitzar-la.

VOLEM MILLORS ESPORTISTES
VOLEM MILLORS PERSONES

COM GENERO EL DEBAT? QUE PREGUNTO?

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES PETITS:

T'agradaria que t'ho fessin a tu?
Com t'agradaria que et tractessin?
Sense respecte entre nosaltres podem APRENDRE?
És important demanar perdo si m'equivoco?
Com puc ajudar als meus companys?

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES GRANS:

T'agradaria que t'ho fessin a tu?
Quanta gent forma l'equip?
Sense respecte entre nosaltres podem guanyar?

RECORDEU!
COMPARTIU LA VOSTRA
EXPERIÈNCIA A TRAVÉS
DEL FORMULARI
santcugatcreix.cat



COM EL TREBALL?



RESPECTE AL CONTRINCANT

Competim enfrontant-nos als altres però també amb els altres; sense oponents no hi ha competició possible.

COM GENERO EL VALOR?

PROVOCANT SITUACIONS QUE GENERIN:

Presa de decisions i assumir conseqüències.

Reptes i motivacions.

Aspectes que depenguin d'un mateix i fer veure que allò que depèn d'un, està a la mà de qualsevol.

Moments en que no pugui fer res, més allà del que facin els meus companys.

Confiança col·lectiva.

Esforç i treball conjunt.

Objectius comuns.

Responsabilitat individual (que repercuteix a l'equip) i col·lectiva.

OBJECTIU

Generar comunicació + debat crític + seguretat i confiança amb l'equip + sentiment de responsabilitat individual i col·lectiva + compromís amb l'equip + canviar el JO x el NOSALTRES.

PARAULES CLAU

SEGURETAT, DECISIÓ, DETERMINACIÓ, ÀNIMS, LLUITA, ESFORÇ, TREBALL, COL·LECTIU...

COM EL TREBALL?



RESPECTE AL CONTRINCANT

Aquesta activitat et durà 5m de l'entrenament. Aprofita el moment final, on l'equip torna a la calma amb els estiraments per realitzar-la.

VOLEM MILLORS ESPORTISTES
VOLEM MILLORS PERSONES

COM GENERO EL DEBAT? QUE PREGUNTO?

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES PETITS:

Els necessitem per poder jugar?

Son iguals que nosaltres?

Podrien ser amics nostres

Que passaria si els altres equips no vinguessin a jugar?

.....
.....
.....

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES GRANS:

Sabeu què és la empatia?

Què passaria si els altres equips no vinguessin a jugar?

.....
.....
.....

RECORDEU!
COMPARTIU LA VOSTRA
EXPERIÈNCIA A TRAVÉS
DEL FORMULARI
santcugatcreix.cat



COM EL TREBALL?



RESPECTE A LES NORMES

**Sense regles no hi ha ordre.
Cumplir-les facilitarà la convivència del grup.**

COM GENERO EL VALOR?

PROVOCANT SITUACIONS QUE GENERIN:

Presa de decisions i assumir conseqüències.

Reptes i motivacions.

Aspectes que depenguin d'un mateix i fer veure que allò que depèn d'un, està a la mà de qualsevol.

Moments en que no pugui fer res, més allà del que facin els meus companys.

Confiança col·lectiva.

Esforç i treball conjunt.

Objectius comuns.

Responsabilitat individual (que repercuteix a l'equip) i col·lectiva.

OBJECTIU

Generar comunicació + debat crític + seguretat i confiança amb l'equip + sentiment de responsabilitat individual i col·lectiva + compromís amb l'equip + canviar el JO x el NOSALTRES.

PARAULES CLAU

SEGURETAT, DECISIÓ, DETERMINACIÓ, ÀNIMS, LLUITA, ESFORÇ, TREBALL, COL·LECTIU...

COM EL TREBALL?



RESPECTE A LES NORMES

Aquesta activitat et durà 5m de l'entrenament. Aprofita el moment final, on l'equip torna a la calma amb els estiraments per realitzar-la.

**VOLEM MILLORS ESPORTISTES
VOLEM MILLORS PERSONES**

COM GENERO EL DEBAT? QUE PREGUNTO?

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES PETITS:

Podem jugar sense normes?

Quan se les salten els altres us agrada?

Sinó les acceptem què fem?

Per que penseu que estan fetes les normes?

.....
.....
.....

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES GRANS:

Podem jugar sense normes?

Quan se les salten els altres com us sentiu/què penseu?

Sinó les acceptem què fem?

.....
.....
.....

RECORDEU!
COMPARTIU LA VOSTRA
EXPERIÈNCIA A TRAVÉS
DEL FORMULARI
santcugatcreix.cat



COM EL TREBALL?



RESPECTE ALS ARBITRES

**Sense ells no hi ha ni joc ni competició;
són humans i subjectes a l'error**

COM GENERO EL VALOR?

PROVOCANT SITUACIONS QUE GENERIN:

Presa de decisions i assumir conseqüències.

Reptes i motivacions.

Aspectes que depenguin d'un mateix i fer veure que allò que depèn d'un, està a la mà de qualsevol.

Moments en que no pugui fer res, més allà del que facin els meus companys.

Confiança col·lectiva.

Esforç i treball conjunt.

Objectius comuns.

Responsabilitat individual (que repercuteix a l'equip) i col·lectiva.

OBJECTIU

Generar comunicació + debat crític + seguretat i confiança amb l'equip + sentiment de responsabilitat individual i col·lectiva + compromís amb l'equip + canviar el JO x el NOSALTRES.

PARAULES CLAU

SEGURETAT, DECISIÓ, DETERMINACIÓ, ÀNIMS, LLUITA, ESFORÇ, TREBALL, COL·LECTIU...

COM EL TREBALL?



RESPECTE ALS ARBITRES

Aquesta activitat et durà 5m de l'entrenament. Aprofita el moment final, on l'equip torna a la calma amb els estiraments per realitzar-la.

**VOLEM MILLORS ESPORTISTES
VOLEM MILLORS PERSONES**

COM GENERO EL DEBAT? QUE PREGUNTO?

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES PETITS:

Creus que és fàcil el que fa?
Vosaltres que haguéssiu fet?
És persona, es pot equivocar?
Sense ell podem jugar?

.....
.....
.....

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES GRANS:

Creus que és fàcil el que fa?
Vosaltres que haguéssiu fet?
És persona, es pot equivocar?

.....
.....
.....

RECORDEU!
COMPARTIU LA VOSTRA
EXPERIÈNCIA A TRAVÉS
DEL FORMULARI
santcugatcreix.cat



COM EL TREBALL?



ESFORÇ

Sense l'esforç no hi ha superació.

COM GENERO EL VALOR?

PROVOCANT SITUACIONS QUE GENERIN:

Presa de decisions i assumir conseqüències.

Reptes i motivacions.

Aspectes que depenguin d'un mateix i fer veure que allò que depèn d'un, està a la mà de qualsevol.

Moments en que no pugui fer res, més allà del que facin els meus companys.

Confiança col·lectiva.

Esforç i treball conjunt.

Objectius comuns.

Responsabilitat individual (que repercuteix a l'equip) i col·lectiva.

OBJECTIU

Generar comunicació + debat crític + seguretat i confiança amb l'equip + sentiment de responsabilitat individual i col·lectiva + compromís amb l'equip + canviar el JO x el NOSALTRES.

PARAULES CLAU

SEGURETAT, DECISIÓ, DETERMINACIÓ, ÀNIMS, LLUITA, ESFORÇ, TREBALL, COL·LECTIU...

COM EL TREBALL?



ESFORÇ

Aquesta activitat et durà 5m de l'entrenament. Aprofita el moment final, on l'equip torna a la calma amb els estiraments per realitzar-la.

VOLEM MILLORS ESPORTISTES
VOLEM MILLORS PERSONES

COM GENERO EL DEBAT? QUE PREGUNTO?

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES PETITS:

Heu donat el màxim de vosaltres?
Ens hem d'esforçar tots? O amb que un s'esforci és suficient?
Podem venir sense ganes a jugar/entrenar?
Quan surten millor les coses?
Quan ho faig amb ganes o sense?

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES GRANS:

Heu donat el màxim de vosaltres?
L'esforç ha de ser col·lectiu?
O amb que un s'esforci és suficient?

RECORDEU!
COMPARTIU LA VOSTRA
EXPERIÈNCIA A TRAVÉS
DEL FORMULARI
santcugatcreix.cat



COM EL TREBALL?



TREBALL EN EQUIP

Hem de donar, de compartir el millor d'un mateix al servei del col·lectiu.

COM GENERO EL VALOR?

PROVOCANT SITUACIONS QUE GENERIN:

Col·laboració entre els membres de l'equip.
Esforç i treball conjunt.
Objectius comuns.
Diversitat de tasques de forma conjunta.

OBJECTIU

Generar comunicació + debat crític + seguretat i confiança amb l'equip + sentiment de responsabilitat individual i col·lectiva + compromís amb l'equip + canviar el JO x el NOSALTRES.

PARAULES CLAU

EQUIP, JUNTS, OBJECTIU COMÚ, CONJUNT, TREBALL COL·LECTIU, BENEFICI COMÚ...

COM EL TREBALL?



TREBALL EN EQUIP

Aquesta activitat et durà 5m de l'entrenament. Aprofita el moment final, on l'equip torna a la calma amb els estiraments per realitzar-la.

VOLEM MILLORS ESPORTISTES
VOLEM MILLORS PERSONES

COM GENERO EL DEBAT? QUE PREGUNTO?

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES PETITS:

Ho haguéssiu pogut fer sols?
Podem fer-ho millor, més ràpid i més fàcil junts o separats? Us agrada jugar amb els vostres amics?
Com d'important son els vostres companys per poder jugar? Quan falta un company ens afecta? Ens preocupem per ell? Li explicarem el que hem fet? Li ensenyarem?

.....
.....

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES GRANS:

Ho haguéssiu pogut fer sols?
Com hagués sortit si ho haguéssiu fet junts?
Com d'important son els vostres companys en el joc?
Quan falta un company ens afecta?

.....

RECORDEU!
COMPARTIU LA VOSTRA
EXPERIÈNCIA A TRAVÉS
DEL FORMULARI
santcugatcreix.cat



COM EL TREBALL?



CONFIANÇA

Hem de confiar en nosaltres mateixos i amb els nostres companys.

COM GENERO EL VALOR?

PROVOCANT SITUACIONS QUE GENERIN:

Presa de decisions i assumir conseqüències.

Reptes i motivacions.

Aspectes que depenguin d'un mateix i fer veure que allò que depèn d'un, està a la mà de qualsevol.

Moments en que no pugui fer res, més allà del que facin els meus companys. Confiança col·lectiva.

Esforç i treball conjunt.

Objectius comuns.

Responsabilitat individual (que repercuteix a l'equip) i col·lectiva.

OBJECTIU

Generar comunicació + debat crític + seguretat i confiança amb l'equip + sentiment de responsabilitat individual i col·lectiva + compromís amb l'equip + canviar el JO x el NOSALTRES.

PARAULES CLAU

SEGURETAT, DECISIÓ, DETERMINACIÓ, ÀNIMS, LLUITA, ESFORÇ, TREBALL, COL·LECTIU...

COM EL TREBALL?



CONFIANÇA

Aquesta activitat et durà 5m de l'entrenament. Aprofita el moment final, on l'equip torna a la calma amb els estiraments per realitzar-la.

VOLEM MILLORS ESPORTISTES
VOLEM MILLORS PERSONES

COM GENERO EL DEBAT? QUE PREGUNTO?

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES PETITS:

Confies amb el teu entrenador?

Penses que pots millorar?

Creieu que podeu aconseguir el que us ensenyen?

Confies amb els companys? I amb tu?

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES GRANS:

Estàveu convençuts del que feïeu?

Creieu que hi aconseguiríeu?

En quin moment heu dubtat?

Tens confiança amb els companys?

RECORDEU!

COMPARTIU LA VOSTRA
EXPERIÈNCIA A TRAVÉS
DEL FORMULARI

santcugatcreix.cat



COM EL TREBALL?



COMPROMÍS

És necessari el compromís amb el nostre equip i amb el nostre entorn. Les coses no hi aniran bé si fem falta a entrenaments o a competicions.

COM GENERO EL VALOR?

PROVOCANT SITUACIONS QUE GENERIN:

Presa de decisions i assumir conseqüències.

Reptes i motivacions.

Aspectes que depenguin d'un mateix i fer veure que allò que depèn d'un, està a la mà de qualsevol.

Moments en que no pugui fer res, més allà del que facin els meus companys.

Confiança col·lectiva.

Esforç i treball conjunt.

Objectius comuns.

Responsabilitat individual (que repercuteix a l'equip) i col·lectiva.

OBJECTIU

Generar comunicació + debat crític + seguretat i confiança amb l'equip + sentiment de responsabilitat individual i col·lectiva + compromís amb l'equip + canviar el JO x el NOSALTRES.

PARAULES CLAU

SEGURETAT, DECISIÓ, DETERMINACIÓ, ÀNIMS, LLUITA, ESFORÇ, TREBALL, COL·LECTIU...

COM EL TREBALL?



COMPROMÍS

Aquesta activitat et durà 5m de l'entrenament. Aprofita el moment final, on l'equip torna a la calma amb els estiraments per realitzar-la.

VOLEM MILLORS ESPORTISTES
VOLEM MILLORS PERSONES

COM GENERO EL DEBAT? QUE PREGUNTO?

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES PETITS:

És important venir a entrenar?

Per que veniu vosaltres?

Us agrada quan no podeu venir? Per a que?

.....
.....

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES GRANS:

Esteu molt ocupats?

Teniu exàmens o altres temes?

Com valoreu quan un company no ve a entrenar?

Per que veniu vosaltres?

.....
.....

RECORDEU!
COMPARTIU LA VOSTRA
EXPERIÈNCIA A TRAVÉS
DEL FORMULARI
santcugatcreix.cat



COM EL TREBALL?



PERSEVERANÇA

Per aprendre hem de perseverar, hem repetir una i una altra vegada l'exercici fins que aconseguim la perfecció.

COM GENERO EL VALOR?

PROVOCANT SITUACIONS QUE GENERIN:

Presa de decisions i assumir conseqüències.

Reptes i motivacions.

Aspectes que depenguin d'un mateix i fer veure que allò que depèn d'un, està a la mà de qualsevol.

Moments en que no pugui fer res, més allà del que facin els meus companys.

Confiança col·lectiva.

Esforç i treball conjunt.

Objectius comuns.

Responsabilitat individual (que repercuteix a l'equip) i col·lectiva.

OBJECTIU

Generar comunicació + debat crític + seguretat i confiança amb l'equip + sentiment de responsabilitat individual i col·lectiva + compromís amb l'equip + canviar el JO x el NOSALTRES.

PARAULES CLAU

SEGURETAT, DECISIÓ, DETERMINACIÓ, ÀNIMS, LLUITA, ESFORÇ, TREBALL, COL·LECTIU...

COM EL TREBALL?



PERSEVERANÇA

Aquesta activitat et durà 5m de l'entrenament. Aprofita el moment final, on l'equip torna a la calma amb els estiraments per realitzar-la.

VOLEM MILLORS ESPORTISTES
VOLEM MILLORS PERSONES

COM GENERO EL DEBAT? QUE PREGUNTO?

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES PETITS:

Quan no em surt alguna cosa a la primera que faig?
M'agrada veure com vaig millorant?
Que necessitem per millorar?

.....
.....
.....

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES GRANS:

Creieu que el treball i constància ens fan millors?
Que necessitem per millorar?

.....
.....
.....

RECORDEU!
COMPARTIU LA VOSTRA
EXPERIÈNCIA A TRAVÉS
DEL FORMULARI
santcugatcreix.cat



COM EL TREBALL?

5m

RESPONSABILITAT

A través de l'esport fomentarem la responsabilitat individual i col·lectiva envers els equipaments, les instal·lacions i els materials esportius.

COM GENERO EL VALOR?

PROVOCANT SITUACIONS QUE GENERIN:

Presa de decisions i assumir conseqüències.

Reptes i motivacions.

Aspectes que depenguin d'un mateix i fer veure que allò que depèn d'un, està a la mà de qualsevol.

Moments en que no pugui fer res, més allà del que facin els meus companys.

Confiança col·lectiva.

Esforç i treball conjunt.

Objectius comuns.

Responsabilitat individual (que repercuteix a l'equip) i col·lectiva.

OBJECTIU

Generar comunicació + debat crític + seguretat i confiança amb l'equip + sentiment de responsabilitat individual i col·lectiva + compromís amb l'equip + canviar el JO x el NOSALTRES.

PARAULES CLAU

SEGURETAT, DECISIÓ, DETERMINACIÓ, ÀNIMS, LLUITA, ESFORÇ, TREBALL, COL·LECTIU...

COM EL TREBALL?

5m

RESPONSABILITAT

Aquesta activitat et durà 5m de l'entrenament. Aprofita el moment final, on l'equip torna a la calma amb els estiraments per realitzar-la.

VOLEM MILLORS ESPORTISTES
VOLEM MILLORS PERSONES

COM GENERO EL DEBAT? QUE PREGUNTO?

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES PETITS:

Cuideu del material?

Creus que has d'ajudar a l'equip?

El que tu fas és important per als companys?

I el que fan ells?

Si no faig el que em toca les coses van bé o malament?

.....
.....

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES GRANS:

Quina és/era la vostra tasca?

Et sents responsable de les victòries? I de les derrotes?

Creus que has d'ajudar a l'equip?

.....
.....

RECORDEU!
COMPARTIU LA VOSTRA
EXPERIÈNCIA A TRAVÉS
DEL FORMULARI
santcugatcreix.cat



COM EL TREBALL?



HUMILITAT

Aprendrem a assimilar les victòries amb humilitat i encaixar les derrotes amb dignitat .

COM GENERO EL VALOR?

PROVOCANT SITUACIONS QUE GENERIN:

Presa de decisions i assumir conseqüències.

Reptes i motivacions.

Aspectes que depenguin d'un mateix i fer veure que allò que depèn d'un, està a la mà de qualsevol.

Moments en que no pugui fer res, més allà del que facin els meus companys.

Confiança col·lectiva.

Esforç i treball conjunt.

Objectius comuns.

Responsabilitat individual (que repercuteix a l'equip) i col·lectiva.

OBJECTIU

Generar comunicació + debat crític + seguretat i confiança amb l'equip + sentiment de responsabilitat individual i col·lectiva + compromís amb l'equip + canviar el JO x el NOSALTRES.

PARAULES CLAU

SEGURETAT, DECISIÓ, DETERMINACIÓ, ÀNIMS, LLUITA, ESFORÇ, TREBALL, COL·LECTIU...

COM EL TREBALL?



HUMILITAT

Aquesta activitat et durà 5m de l'entrenament. Aprofita el moment final, on l'equip torna a la calma amb els estiraments per realitzar-la.

VOLEM MILLORS ESPORTISTES
VOLEM MILLORS PERSONES

COM GENERO EL DEBAT? QUE PREGUNTO?

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES PETITS:

Com podem millorar?

Els companys m'ajuden a aprendre i millorar?

Ho pots aconseguir sol i sense treball i esforç?

.....
.....

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES GRANS:

Com podem millorar?

Us ajuda a millorar un bon contrincant?

I un bon company?

Ho pots aconseguir sol i sense treball i esforç?

.....
.....

RECORDEU!

COMPARTIU LA VOSTRA
EXPERIÈNCIA A TRAVÉS
DEL FORMULARI

santcugatcreix.cat



COM EL TREBALL?



SOLIDARITAT

Hem de donar, de compartir el millor d'un mateix al servei del col·lectiu.

COM GENERO EL VALOR?

PROVOCANT SITUACIONS QUE GENERIN:

Presa de decisions i assumir conseqüències.

Reptes i motivacions.

Aspectes que depenguin d'un mateix i fer veure que allò que depèn d'un, està a la mà de qualsevol.

Moments en que no pugui fer res, més allà del que facin els meus companys.

Confiança col·lectiva.

Esforç i treball conjunt.

Objectius comuns.

Responsabilitat individual (que repercuteix a l'equip) i col·lectiva.

OBJECTIU

Generar comunicació + debat crític + seguretat i confiança amb l'equip + sentiment de responsabilitat individual i col·lectiva + compromís amb l'equip + canviar el JO x el NOSALTRES.

PARAULES CLAU

SEGURETAT, DECISIÓ, DETERMINACIÓ, ÀNIMS, LLUITA, ESFORÇ, TREBALL, COL·LECTIU...

COM EL TREBALL?



SOLIDARITAT

Aquesta activitat et durà 5m de l'entrenament. Aprofita el moment final, on l'equip torna a la calma amb els estiraments per realitzar-la.

VOLEM MILLORS ESPORTISTES
VOLEM MILLORS PERSONES

COM GENERO EL DEBAT? QUE PREGUNTO?

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES PETITS:

Penseu que es bo ajudar als companys, entrenador, etc?

Per que ho feu?

Us agrada que us ajudin?

Necessiteu que us demanin ajuda per donar-la?

Quan necessiteu ajuda la demaneu?

.....
.....

PROPOSTES PER AL GRUP DELS MES GRANS:

Esperàveu alguna cosa canvi?

Per que ho heu fet?

.....
.....

RECORDEU!
COMPARTIU LA VOSTRA
EXPERIÈNCIA A TRAVÉS
DEL FORMULARI

santcugatcreix.cat



La Carta Ètica a Sant Cugat en dades:

Ciutat de Sant Cugat del Vallès
Habitants 90.000
Entitats esportives adherides16
Nombre d'esportistes 8.553
Entitats d'entrenadors: 545
Esport masculí 54%
Esport femení 46%
Edats..... >4 a senior
Disciplines Esportives:15
Rugby, Voleibol, Hoquei Patins, Hoquei herba, Futbol, Bàsquet, Gimnàstica Rítmica, Gimnàstica Artística, Handbol, Atletisme, Trail Running, Fútbol Sala, Natació Sincronitzada, Balls Esportiu, Activitats Escolars.



www.santcugatcreix.cat

ESTIREM ELS VALORS

Han participat en l'edició i contingut d'aquesta publicació:
Albert Casorrán, Miquel Martínez, Montse Macià, Albert Salarich, Pep Mari, Bernat Domènec, Xavier Requeno (EDITAR I ACABAR!)

Disseny: Ideographia
Fotografia: Xavi Sedó
Impressió: Gràfiques Basso
©SantCugatCreix



www.santcugatcreix.cat



SantCugatCreix

Ajuntament
de SantCugat

