

**MEMÒRIA PROJECTE DE PSICOLOGIA DE
L'ESPORT TEMPORADA 2022/2023**

CLUB PALMAESPORTS

Responsable: EsportivaMent | Cati Rigo Mulet

ÍNDEX:

1. INTRODUCCIÓ
2. OBJECTIUS
3. LÍNIES DE TREBALL
4. CRONOGRAMA
5. AVALUACIÓ
6. EQUIP PROFESSIONAL

1. INTRODUCCIÓ

Des de fa uns anys, el Club PALMAESPORTS, aposta per la psicologia de l'esport per millorar i optimitzar el rendiment i el benestar psicològic dels nostres jugadors i jugadores.

Una de les àrees on està adquirint més repercussió dins el club és el treball dins l'esport base, no sols com eina per millorar la salut i les capacitats motores dels jugadors i jugadores, sino per la importància que tenen en el procés de socialització d'aquests infants (Hernández, 2005).

Per tant, l'entorn esportiu es pot considerar un mitjà d'influències sobre la socialització que juga un paper molt important en la formació del nin o la nina (Torregrosa i Cruz, 2006). Els efectes positius que s'originen de la pràctica esportiva com el futbol, el voleibol o el bàsquet depenen de com s'orienti l'activitat esportiva, de la importància que es doni a l'aprenentatge i a l'entrenament psicològic.

Per això, aquest projecte ha tengut com a objectiu treballar amb l'anomenat "triangle esportiu" que està format, principalment per la família, el cos tècnic i els esportistes. (Boixadors i Valiente, 2007)

2. OBJECTIUS

Els objectius generals d'aquests projecte de psicologia de l'esport han estat:

1. Consolidar el departament de psicologia esportiva dins el club.
2. Dissenyar una planificació de treball psicològic integrat dins l'activitat esportiva.
3. Formar als entrenadors i entrenadores sobre factors psicològics bàsics per la gestió de grups d'infants.
4. Involucrar en aquesta planificació al triangle esportiu (famílies, cos tècnic i jugadors/es)
5. Tutoritzar alumnat en pràctiques.
6. Aportar valor al protocol de protecció a l'infància.

3. ACTIVITATS

S'han duit a terme les següents activitats:

- Formacions a entrenadors i monitors: Els entrenadors i entrenadores tenen un paper fonamental en el desenvolupament dels infants, ja que són ells qui estan treballant directament amb els jugadors i jugadores. Per això, pensem que són una eina fonamental per transmetre els coneixements psicològics més importants per l'aprenentatge del nin o nina. S'han realitzat tallers de caire teòric/pràctics fora de l'horari d'entrenament. Quasi sempre a la seu social del club - carrer dels Llums. A més, han disposat d'una carpeta a drive amb recursos actualitzats sobre psicologia de l'esport.
- Tallers per famílies: s'han realitzat dos tallers per pares i mares i un tercer que no s'ha pogut impartir per causes climatològiques (estava emmarcat dins una diada esportiva a l'aire lliure). Un s'ha realitzat de manera online a través de zoom, un altre a PM son Oliva i, el darrer estava previst a ceip Miquel Costa i Llobera.
- Treball psicològic orientat a equips esportius: Aquest treball psicològic s'ha intentat integrar dins la seva formació integral, conèixer i adquirir coneixements bàsics de psicologia esportiva i dotar de recursos per la seva activitat esportiva.

- Observacions i registres: El projecte també ha englobat la possibilitat de realitzar observacions i registres dels diferents equips i modalitats esportives per tal de detectar possibles necessitats que puguin sorgir i que no hagin estat detectades pels entrenadors, així com les habilitats comunicatives dels propis entrenadors/es. Els qüestionaris emprats són CARAS i CBAS. (CONSULTAR ANNEX 1)
- Tutorització alumna en pràctiques: s'ha fet el seguiment a l'alumna de pràctiques de psicologia de la UIB, realitzant una part teòrica sobre coneixements de psicologia de l'esport, una part pràctica i, la possibilitat de participar en totes les activitats del club.

4. CRONOGRAMA

	SET	OCT	NOV	DES	GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUNY
ESPORTISTES							x	x	x	x
STAFF	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
FAMÍLIES		x		x					x	
TUTORIES						x	x	x	x	x

5. AVALUACIÓ

Una vegada finalitzada la temporada i conjuntament amb el departament de coordinació, s'ha passat una enquesta de valoració a entrenadors/es i famílies per conèixer la satisfacció de la temporada.

Dins les preguntes dirigides a staff tècnic hi havia una inclosa sobre la satisfacció de les formacions. Totes les respostes són positives.

Están bien

Creo que muchas de ellas han sido muy interesantes pero se podrían trabajar de manera más práctica. A lo mejor podríamos comentar en grupo conflictos que hemos tenido y valorar la actuación más oportuna entre todos.

Están bien

Muy interesantes y aplicables al día a día en los entrenamientos con los niños

Creo que es una formación que nos ayuda bastante

Correctas y muy instructivas

No he podido acudir a ellas. Pero por las formaciones que he recibido por parte de Cati me ha parecido muy productivo.

Creo que está bien realizar diferentes formaciones para mejorar la calidad del personal.

Bien aunque me hubiera gustado tratar la metodología con mayor profundidad.

Esta bien para instruir

Muy enriquecedoras

6. EQUIP PROFESSIONAL

Aquest projecte s'ha duit a terme amb:

- Cati Rigo Mulet d' ESPORTIVAMENT (B-02195), una entitat dirigida per una psicòloga de l'esport amb experiència dins aquest àmbit i, que fa varis anys està vinculada al Club en diferents seccions. Actualment, és la coordinadora del Club i psicòloga de l'entitat.
- Marina Sancha, alumna en pràctiques de psicologia. Darrer any de grau de psicologia.