

Memòria

2020

Pla d'Assessorament de l'Observatori Esportiu de Mallorca



Memòria 2020

PLA D'ASSESSORAMENT DE L'ESPORT BASE

Consell de Mallorca
Departament de Turisme i Esports
Direcció Insular d'Esports

Camí de Ca l'Ardiaca, 5 / 07010 Palma
Telèfon: 971 173 528

Maquetació i impressió: Gráficas Planisi

El COLEF de les Illes Balears ha participat en la redacció d'aquesta memòria.

Han confeccionat les jornades formatives de l'Observatori Esportiu de Mallorca de la Direcció Insular d'Esports: Miquel Roca Jaume (cap del Servei d'Esport Base), Rosa Maria Guillen Ripoll (cap de la Secció d'Esport Federat), Martina Calvo Vallès, Nicolas Vidal Miro (tècnics esportius), Jesús Macarro López, Núria Borràs Aguiló, Maria Antònia Nicolau Galmés i Biel Gili Nadal (tècnics esportius comarcals) i Raül Llopart Reimann (cap de la Secció de Foment de l'Esport).

Palma, juny de 2021



Índex

A.	PRÒLEG	5
B.	INTRODUCCIÓ	8
C.	PROGRAMA	10
	1. Sostenibilitat a l'esport , 4 de març de 2020. Centre Cultural sa Congregació. Sa Pobla	10
	2. Reinventar-se a l'esport , 2 de juny de 2020. Plataforma telemàtica	19
	3. Emociona't , 21 d'octubre de 2020. En línia	29
D.	DADES DE LA PARTICIPACIÓ	40



En aquest document s'ha recopilat la feina que el Consell de Mallorca ha fet a través de la Direcció Insular d'Esports en l'àmbit de la promoció de l'esport base, mitjançant jornades formatives i plans tècnics d'assessorament.

Al llarg de l'any passat, la Direcció Insular d'Esports va organitzar nombroses diades, tallers, cursos i actes formatius, gràcies a la implicació de molts professionals. Aquesta tasca no hauria estat possible sense la col·laboració de tota la gran família de l'esport, la municipalitat i l'ensenyament de Mallorca, que comprèn clubs, federacions, associacions esportives, ajuntaments, empreses, centres docents, el Col·legi de Llicenciats en Educació Física, personal tècnic esportiu i altres àrees afins (nutrició, entrenament, educació, etc.).

L'esport esdevé un recurs educatiu de primer ordre, que per la condició d'activitat conjuga valors que van molt més enllà dels purament competitius. Els valors que avui podem inculcar a través de la pràctica esportiva resultaran claus per al futur que ens espera i no es pot qüestionar que fomentar aquests valors en l'esport n'impregna tota la societat. En l'esport, com en qualsevol altre àmbit de la vida, l'aprenentatge és constant. Hem après a impulsar el respecte, la convivència, la tolerància, el compromís i la cooperació, i el volem promoure com una eina potent d'integració i de cohesió social a través d'una pràctica més inclusiva.

Per això, en el Departament de Turisme i Esports no només optam decididament per fomentar l'esport i acostar-lo a tothom, sinó també perquè la pràctica esportiva es faci amb una base tècnica i especialitzada, actualitzada i amb valor afegit. Això implica incidir en la formació de les persones que gestionen els espais esportius on es duen a terme. En aquest punt, juguen un paper fonamental els plans d'assessorament que el Consell de Mallorca impulsa a través de la Direcció Insular d'Esports, mitjançant formacions que incideixen en les tendències esportives i en els aspectes de gestió.

Les jornades formatives com les que es recullen en aquest document solen tractar temes que sorgeixen de les demandes que el teixit esportiu fa a la Direcció Insular d'Esports, ja que hi ha un contacte constant i molt enri-

|| *L'esport esdevé un recurs educatiu de primer ordre que conjuga valors que van molt més enllà dels purament competitius* **||**

quidor que s'ha de mantenir i fomentar. Són actes on es comparteixen coneixements i experiències a favor d'una pràctica esportiva segura i responsable. Són unes jornades que es dirigeixen a una audiència àmplia i abasten una gran varietat de temes.

Desitjam que aquest recurs sigui d'utilitat i esperam poder seguir en contacte per a futures formacions.

Margalida Portells Sastre

Directora Insular d'Esports





Aquesta memòria és un recull de les jornades formatives que ha duit a terme la Direcció Insular d'Esports del Consell de Mallorca i que han format el Pla d'Assessorament de l'Observatori Esportiu de Mallorca.

Durant el 2020 es varen dur a terme les jornades formatives següents:

- **«Sostenibilitat a l'esport», 4 de març de 2020**
- **«Reinventar-se a l'esport», 2 de juny de 2020**
- **«Emociona't», 21 d'octubre de 2020**

L'equip de la Direcció Insular d'Esports està en contacte constant amb el teixit esportiu mallorquí: clubs esportius, federacions, regidories d'esports, associacions de pares i mares i amb altres tipus d'entitats esportives. Gràcies a aquesta comunicació, sabem quines són les inquietuds i els problemes actuals a què s'ha d'enfrontar aquest teixit esportiu mallorquí/aquest col·lectiu [PROPOSTA PER EVITAR LA REPETICIÓ MARCADA EN GROC]. D'aquí surten les propostes i els temes del Pla d'Assessorament de la Direcció Insular d'Esports.

L'objectiu principal d'aquest Pla és ser un instrument de formació i d'orientació, entès com una manera de compartir coneixement i de contribuir entre totes les parts implicades a una pràctica esportiva més segura i responsable des de l'inici, des de l'esport base.



En aquest apartat es detallen els continguts de cada una de les jornades.

1) «Sostenibilitat a l'esport»

4 de març de 2020

INTRODUCCIÓ

Aquesta jornada de l'Observatori Esportiu del Consell de Mallorca (OEM) 2020 va tenir lloc el 4 de març al Centre Cultural sa Congregació, a sa Pobla, de les 18.15 a les 20 hores.

L'objectiu va ser debatre les gestions més comunes que afecten els municipis en matèria esportiva i la sostenibilitat d'esdeveniments i instal·lacions esportives.

Com moltes de les formacions que du a terme la Direcció Insular d'Esports, s'adreçava a regidors i regidores de les àrees d'esports, a persones encarregades de gerències esportives, a empreses i clubs relacionats amb el món de l'esport.

Aquesta jornada es va titular «Sostenibilitat a l'esport» i es va dividir en tres grans blocs: la primera part es va dedicar a equipaments esportius; la segona part, a la responsabilitat social, i la darrera, a l'impacte ambiental.

Va comptar amb tres ponents de luxe:

1. **Marta Sabater:** cap de servei d'Eficiència Energètica i Manteniment del Consell de Mallorca.
2. **Xisco Lliteres:** director de la marxa cicloturista 312.
3. **Tòfol Castanyer:** corredor de fons de muntanya.



Sostenibilitat a l'esport

equipaments esportius

responsabilitat social

impacte ambiental

PLA D'ASSESSORAMENT
CURS 2020

Data:
4 de març de 2020
Horari:
de 18.15 h a 20.00 h

Lloc:
Centre Cultural
sa Congregació
sa Pobla

S'adreça a:
regidories, personal tècnic, gerències
esportives, empreses i clubs
relacionats amb el món esportiu.

TEMPORITZACIÓ:	
18.15 h Presentació i benvinguda	19.00 h Sostenibilitat, polítiques de gènere i responsabilitat social corporativa a la Mallorca312 Ponent: Xisco Lliteres , director de la marxa cicloturista 312
18.30 h La sostenibilitat en els equipaments esportius. Ponent: Marta Sabater , cap de servei d'eficiència energètica i manteniment del Consell de Mallorca	19.30 h L'impacte mediambiental de les curses de muntanya. Ponent: Tòfol Castanyer , corredor de fons de muntanya
	20.00 h Torn obert de paraules

Inscripcions: <https://docs.google.com/forms>

Informació al telèfon: [971.17.39.50](tel:971.17.39.50)

OBJECTIU:

- **Debatre** sobre les gestions més comunes que afecten els municipis en matèria esportiva i sostenibilitat d'esdeveniments i instal·lacions esportives

Esports
Consell de Mallorca



COL-LABORACIÓ:



18.00 H PRESENTACIÓ I BENVINGUDA DE LA JORNADA

El conseller de Turisme i Esports del Consell de Mallorca, Andreu Serra, es va encarregar d'obrir la jornada, destacant la figura de l'Observatori Esportiu de Mallorca com un instrument de formació professional i d'acostament de temes d'actualitat relacionats amb la gestió esportiva. El perfil de les persones assistents, una cinquantena, va ser de caps i representants de federacions, així com personal tècnic esportiu d'ajuntaments i esportistes, regidors i regidores de les àrees d'esports i gerents de clubs esportius.

18.15 H PRIMERA PONENT: MARTA SABATER

La primera ponent es va centrar en la sostenibilitat dels equipaments esportius des de la gestió dels serveis.

Per començar va deixar clara quina era la definició de desenvolupament sostenible com a punt de partida. A continuació, va comentar els quasi 20 objectius de desenvolupament sostenible que hi ha marcats a la Unió Europea amb vista als pròxims anys.

Una vegada feta aquesta petita introducció sobre objectius i definició de sostenibilitat, la ponent va entrar en matèria per comentar l'essència de la gestió dels serveis i les parts que s'inclouen dins aquesta activitat professional. A més, va deixar clar que la gestió dels serveis significa la contractació de tots els serveis destinats a aconseguir el bon funcionament dels equipaments, la conservació, el manteniment de les instal·lacions, sempre amb criteris d'eficiència energètica i d'estalvi econòmic.



Com que Marta Sabater és la cap de servei d'Eficiència Energètica i Manteniment del Consell de Mallorca, es va centrar en la manera com es podria millorar la sostenibilitat dels equipaments esportius de Sant Ferran, instal·lació on està situada la seu de la Direcció Insular d'Esports del Consell de Mallorca. Ho va fer a través de dos dels objectius marcats per la Unió Europea. El primer, a través de l'energia assequible i no contaminant, i el segon, a través d'accions pel clima.

Va parlar del consum irresponsable que es posa en pràctica avui dia amb els aliments i el problema de residus que hi ha actualment al món. Va posar molts exemples de quins són els residus més habituals i el problema del plàstic. Un altre dels grans inconvenients del present quant a residus és que no es poden reciclar.

Després va explicar la Llei balear de residus i sòls contaminants, que intenta arribar a un percentatge de residus zero a les nostres Illes amb una sèrie de mesures per a la persona usuària, per a les empreses d'esdeveniments (inclosos els esportius) i per a les empreses hoteleres.

A continuació, es va centrar en la neteja i el reciclatge de l'equipament esportiu perquè sigui sostenible. Ho va exemplificar amb la instal·lació esportiva de Sant Ferran.

També va exposar quin tipus de roba s'hauria de vestir com a equipaments esportius: roba ètica, ecològica o ecoètica.

Així mateix va parlar sobre l'objectiu 6 de desenvolupament sostenible de la UE, aigua neta i sanejament. Va esmentar el problema greu que hi ha amb l'aigua, ja que, com sabem, és un bé escàs i fràgil. A més a més, va comentar els motius principals pels quals es contamina l'aigua del planeta, sobretot per l'acció de l'home. Ho va relacionar amb la manera que tenen els equipaments esportius d'estalviar aigua.

Tot seguit, va comentar l'objectiu 7 de desenvolupament sostenible, l'energia assequible i no contaminant. Per parlar-ne, va explicar la Llei 10/2019, de canvi climàtic i transició energètica. En va comentar els objectius, que són:

- Impulsar un canvi de cultura profund a totes les administracions, ciutadania i empreses per fer front al canvi climàtic.
- Aconseguir la màxima autosuficiència energètica.
- Proposar un model energètic sostenible.

**|| Impulsar un canvi
de cultura profund
a totes les administracions,
ciutadania i empreses
per fer front al
canvi climàtic ||**

També va explicar les obligacions que recull aquesta llei per al sector públic. I, per acabar, va tornar a posar l'exemple de la instal·lació esportiva de Sant Ferran per parlar del projecte de reforma de la instal·lació hídrica i del concurs de manteniment actual. Es posaran plaques solars tèrmiques, se substituirà el llum per LED a les oficines i al pavelló, etc.

Abans d'entrar en altres idees sostenibles, Sabater va explicar detalladament el futur monitoratge energètic de l'equipament esportiu de Sant Ferran, dins el projecte de millora que ja s'està duent a terme actualment. Es posaran en marxa mesures d'estalvi energètic per intentar reduir costos energètics, diagnosticar les principals fonts de consum i la relació amb la gestió i l'ús, etc.

En l'apartat d'altres idees sostenibles, Marta Sabater va mostrar:

1. Un material anomenat Ooho!, que es preveu que sigui el futur substitut de les botelles de plàstic.
2. Va explicar com són les piscines amb filtració biològica (sense productes químics per a la depuració, sinó que aquesta es fa amb plantes, graves i arena).
3. Les fotovoltaiques d'autoconsum a l'aparcament són una manera de crear un aparcament sostenible amb plaques que, a la vegada, fan de sostre.

Per acabar, Marta va parlar de la manera de millorar la sostenibilitat dels

equipaments esportius des de la gestió dels serveis. En aquesta ocasió, sense centrar-se en Sant Ferran, sinó de manera que es pogués aplicar a totes les instal·lacions esportives.

Va desenvolupar alguns punts dels quals ja havia parlat durant la ponència, però amb més profunditat. Aquests varen ser: el manteniment d'instal·lacions, el consum responsable, els residus, les energies renovables, el vestuari, la neteja i l'educació.



|| *Va mostrar*
un material anomenat
Ooho!, que es preveu
que sigui el futur substitut
de les botelles
de plàstic **||**

18.15 H SEGON PONENT: XISCO LLITERES

Va començar esmentant l'oportunitat de dur a terme una xerrada formativa sobre sostenibilitat i va comentar que desconeixia aquesta matèria quan va començar la marxa cicloturista Mallorca 312.

A continuació, va definir el terme *sostenibilitat* i va separar la sostenibilitat econòmica, social i mediambiental com a grans eixos d'aquesta temàtica per garantir l'èxit.

Tot seguit, va explicar cadascun d'aquests eixos i va aclarir al públic com s'han de relacionar pràcticament aquests tres, entre si, per aconseguir que funcioni.

Més endavant, va posar l'exemple de l'esdeveniment de la Mallorca 312 com a èxit d'aquest model i en va comentar els avituallaments sostenibles a les darreres temporades, en comparació amb experiències anteriors de la mateixa carrera.

|| *Va parlar sobre els percentatges de participació de ciclistes de sexe femení a la carrera (un 10 %) i sobre les inscripcions de diferents països* **||**



També va comentar que els vehicles que utilitzen durant la prova són elèctrics i que utilitzen molt material reciclat o d'un sol ús.

Va parlar sobre els percentatges de participació de ciclistes de sexe femení a la carrera (un 10 %) i sobre les inscripcions de diferents països (la majoritària, l'espanyola). Va explicar algunes mesures que es duran a terme aquesta temporada per aconseguir que hi participin més dones.

Per acabar, va explicar quins són els reptes del futur per a la seva organització (econòmic, de sostenibilitat social, etc.).

18.15 H TERCER PONENT: TÒFOL CASTANYER

Tòfol Castanyer va començar comentant que està orgullós de l'organització, tant del Consell de Mallorca com de les empreses que hi col·laboren, de les curses de muntanya que es duen a terme actualment a les Illes Balears.

Va explicar que, des dels 15 anys, practica atletisme i que, per desgràcia, se sent assenyalat, com ell diu de «terrorista mediambiental» per organitzar curses de muntanya i per practicar l'esport que li agrada, pel fet que es dugui a terme a la natura. Castanyer va comentar que, per aquest fet, és



“ *Fa 40 anys a la
serra de Tramuntana
quasi no hi havia senderistes
i avui dia n’hi ha molts.
S’ha perdut una mica
el respecte...* **”**

normal que el medi quedi una mica afectat, però és exactament igual que si qualsevol persona passa per qualsevol medi natura o s’hi fa un acte o esdeveniment.

Va explicar que va triar aquest títol per a la seva intervenció perquè es volia centrar més en l’impacte mediambiental a les curses de muntanya que en el seu vincle amb el Consell de Mallorca per les xerrades d’esport amb valors que fa.

Va recordar que les primeres curses de muntanya es varen organitzar als Pirineus, a Catalunya. I que cap al 1996-1998 hi varen anar 4 o 5 mallorquins i en varen gaudir molt. Va comentar que varen tornar pensant que s’havien de fer esdeveniments d’aquest tipus a Mallorca. A través d’un club de Sóller i després de reproduir la normativa que tenien a Catalunya, varen dur les curses de muntanya a Mallorca.

Castanyer va fer saber al públic assistent que el col·lectiu d’organitzadors de curses de muntanya a les Illes Balears té molta cura de la Serra, a diferència d’altres col·lectius que també l’utilitzen com a lleure o oci.

En vint anys a les Illes Balears, ha millorat molt i ha crescut el nombre de curses de muntanya. Avui dia es duen a terme 26 curses anuals de muntanya. Va esmentar que cal continuar tenint cura de la Serra, perquè al començament no hi havia cap requeriment de sostenibilitat mediambiental en l’àmbit organitzatiu.

El 2005 va aparèixer un factor nou: el boom de la ultramarató. Són molts més quilòmetres a paratges naturals, la qual cosa implica una normativa encara més restrictiva. El 2009 es va fer l’edició 0 de la serra de Tramuntana amb una única dis-



tància. La taxa mediambiental va ser mínima. El 2010 va començar a privatitzar-se l'entitat organitzadora. El 2015, ja hi havia dues modalitats amb 2.000 participants aproximadament.

Es va queixar de les restriccions mediambientals que hi ha a Mallorca per part del Govern i del Consell, mentre que a altres llocs del món hi ha molta més permissivitat i, a la vegada, seguretat mediambiental. Va posar exemples de carreres com la Western, la Transvulcànica, etc.

Va explicar que fa 40 anys a la serra de Tramuntana no hi havia senderistes i avui dia n'hi ha molts. Va explicar que s'ha perdut una mica el respecte de la gent que feia muntanya envers els propietaris de les finques. Actualment, va dir, la serra de Tramuntana és igual de privada però amb actors nous (fills de propietaris). Va explicar que, personalment, l'actor més nou és el turista senderista. En to de broma va dir que molts hi van tots sols amb mapes i altres amb guies...

Per acabar, Tòfol va explicar que vol continuar mostrant la Serra pels valors que es poden transmetre quan es relaciona amb l'esport. Va dir que s'ha de fer feina a les escoles per mostrar als infants què és la Serra i que, en un futur, l'estimin i la cuidin.



2) «Reinventar-se a l'esport»

2 de juny de 2020

INTRODUCCIÓ

El 2 de juny del 2020 l'Observatori Esportiu de Mallorca (OEM) de la Direcció Insular d'Esports del Consell de Mallorca va organitzar el seminari «Reinventar-se a l'esport», duit a terme a través de la plataforma telemàtica Zoom a causa de la situació de l'estat d'alarma per la covid-19.

Varen participar en el seminari tres professionals del món de la gestió esportiva:

1. **Raúl Chapado**, president de la Federació Espanyola d'Atletisme.
2. **Juanjo Talens**, president de la Federació de Bàsquet de les Illes Balears.
3. **Montserrat Genestra**, cap d'àrea de gestió d'instal·lacions esportives de l'Institut Municipal d'Esports de l'Ajuntament de Palma.

El seminari el va dirigir Maria Mayans, cap d'Esports d'IB3 Televisió, la qual també va moderar la jornada d'una manera molt dinàmica i interactiva.

18.00 H PRESENTACIÓ I BENVINGUDA DE LA JORNADA

Margalida Portells, directora insular del Departament d'Esports del Consell de Mallorca va inaugurar la jornada donant la benvinguda a totes les persones que hi participaven. La directora insular va comentar que, des del Consell de Mallorca, sempre s'ha intentat de manera periòdica fer formacions que siguin d'interès per a totes les

#Esports #Seminari

→ Reinventar-se a l'esport
2 juny, 18 hores. Zoom webinar. Inscripció gratuïta

→ Raúl Chapado
President de la Real Federación Española de Atletismo.
"Gestió esportiva en els entorns complexos"

→ Juanjo Talens
President de la Federació de Bàsquet IB. "La importància de les federacions esportives davant els reptes del futur immediat"

→ Montserrat Genestra
Cap d'Àrea Gestió de l'IME, Aj. de Palma.
"Crisi COVID-19. La gestió i l'adaptació dels equipaments i serveis esportius públics"

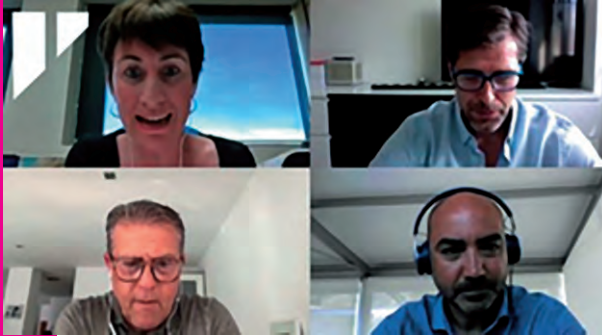
→ Modera: Maria Mayans
Periodista. Cap d'esports d'IB3 televisió

#MallorcaReacciona

Consell de Mallorca

Mallorca Reacciona

Pla de Reactivació Econòmica i Social de Mallorca



persones relacionades amb l'esport i, a causa de la situació tan especial en la qual ens hem trobat sense cap tipus d'antecedent, es va voler fer aquest seminari per veure de quina manera es pot enfocar l'esport en la desescalada de l'estat d'alarma.

També va agrair la presència dels ponents de la jornada Raúl, Juanjo i Montserrat, i de Maria com a moderadora del seminari.

En el moment del seminari ens trobàvem en la fase III de la desescalada. En aquesta fase les comunitats autònomes tenien les competències per decidir sobre les situacions de l'esport i treballar tots els organismes units per arribar a una normalitat amb prudència i respecte en relació amb la situació que s'havia viscut.

18.05 H PRESENTACIÓ DE LA MODERADORA MARIA MAYANS

Maria va comentar que el motiu del seminari era aprofundir en la manera de reinventar-se en l'esport des de tres punts de vista diferents:

- Des del punt de vista de la gestió esportiva.
- Quin paper juguen a partir d'ara, en aquesta situació, les federacions esportives.
- Quin paper juguen les institucions públiques.

Aquestes anàlisis es varen poder dur a terme gràcies a les presentacions dels tres ponents convidats.

El primer que va presentar va ser Raúl Chapado, amb més de vint anys d'experiència en l'àmbit esportiu en àrees de gestió d'instal·lacions i associacions esportives. Ha participat en grans esdeveniments esportius amb el Comitè Olímpic Internacional i ha estat present en les tasques de direcció de les candidatures olímpiques de 2016 i 2020.

A part del currículum professional, de Raúl se'n pot destacar el currículum esportiu: ha estat quinze anys campió d'Espanya en triple salt i ha participat en els Jocs Olímpics de Sydney de l'any 2000.

Llicenciat en Ciències Polítiques i Sociologia i amb un Màster d'Alt Rendiment a la Universitat Autònoma de Madrid, Raúl va presentar la ponència titulada «Gestió esportiva en els entorns complexos».

El segon ponent va ser Juanjo Talens, advocat i Màster en Direcció i Gestió Esportiva per la Universitat Pompeu Fabra, a més de president de la Federació de Bàsquet.

El títol de la ponència de Juanjo va ser «La importància de les Federacions Esportives davant dels reptes del futur immediat».

I, finalment, Maria va presentar Montserrat Genestra, llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (INEF Barcelona), Màster en Gestió d'Instal·lacions Esportives (UIB), Postgrau EUG (Especialista Universitari en Gestió d'empreses) i entrenador superior de natació.

Professionalment, abans del lloc que ocupa actualment, Montserrat va ser exdirector de diferents instal·lacions, com Germans Escalas (IME), les piscines municipals de Son Hugo (IME) i el Palau Municipal d'Esports Son Moix, totes instal·lacions de l'Institut Municipal d'Esports de l'Ajuntament de Palma (IME).

La temàtica de Montserrat en aquest seminari va ser «Crisi covid-19. La gestió i l'adaptació dels equipaments i serveis esportius públics».

18:10 H INTERVENCIÓ DE RAÚL CHAPADO

Va comentar que l'esport, en el moment actual, és un desafiament, on les estructures esportives, els clubs, les associacions esportives, etc., es veuen afectades.

Afrontar la realitat i preparar-se per al que ve. Va proposar 3 mesures: analitzar la situació i saber quins impactes tindrà aquesta crisi a tots els sectors, assimilar les mesures de contingències que són necessàries des de la gestió i veure quins són els possibles efectes (analitzar les possibles conseqüències) i, finalment, com plantejar el futur.

La visió de Raúl va ser que el món canvia molt ràpid i aquesta crisi ha fet que el canvi s'acceleri molt més encara, la qual cosa fa necessària la transformació de l'àmbit esportiu.

L'esport s'ha de fonamentar en tres aspectes importants:

**“ L'esport és un
desafiament, on les
estructures esportives,
els clubs, les associacions
esportives, etc., es
veuen afectades ”**

- **Persones:** què aporta l'esport a la societat i a les persones. Considera que l'esport és una eina de transformació, tant per a les persones com per a la societat.
- **Valors:** els valors són intrínsecs a les persones i en l'esport és on són més visibles aquests valors.
- **Tecnologia:** l'esport ha de tenir la capacitat de connectar-nos a tots. Crear una unitat molt més gran per poder tenir un abast molt més gran i tenir una xarxa molt més gran per arribar a moltes més persones. Noves maneres d'apropar l'esport a les persones i a qualsevol nivell.

Cal entendre noves maneres de gestionar l'esport. Les federacions han de desaprendre a gestionar entitats i aprendre a gestionar l'esport en tota la seva globalitat i treballar de forma col·laborativa. Cal invertir en futur, en transformació, i no només en tecnologia digital, sinó també en cultura i hàbits.

18:10 H INTERVENCIÓ DE JUANJO TALENS

En començar la ponència, Juanjo va comentar que compartia el 100 % del que havia comentat Raúl i que reiteraria alguns aspectes esmentats.

Juanjo va fer l'exposició des de l'experiència d'una federació esportiva

|| És un moment
què sortiran esports nous,
sistemes de competició
nous, sinergies noves
entre els operadors del
sector esportiu, empreses
esportives noves, formes
noves de finançament. ||

i des d'una comunitat autònoma on la incertesa dificulta la planificació, però segons va comentar ajuda a prendre consciència per avaluar el que no funciona i identificar el que sí que pot funcionar.

És el final d'una inèrcia en les federacions de «perquè sempre s'ha fet així». Hi ha pocs escenaris on l'ésser humà pugui desenvolupar habilitats com l'esforç, la disciplina, la superació, el treball en equip... i és en l'esport on es poden trobar totes aquestes.

Quin serà el paper de l'esport en la nova societat? Juanjo va comentar que aquests mesos s'ha

evidenciat que l'esport és imprescindible per a tothom, per a famílies, esportistes, etc.

Ens trobam en un moment on hi ha una gran incertesa, que obliga a prendre decisions en un moment d'absència de referents, però l'aspecte positiu és que és un gran moment per a la innovació i la creativitat.

És un moment en què sortiran esports nous, sistemes de competi-

**|| Cal treballar en
equip, aportar opinió,
escoltar i posar en comú
les idees que sorgeixin, que
no només serviràn per ara,
sinó també per al futur ||**



ció nous, sinergies noves entre els operadors del sector esportiu, empreses esportives noves, formes noves de finançament, etc.

Es va començar a plantejar qüestions: per a què serveixen les federacions? Actualment, s'associen les institucions a entitats opaques i poc democràtiques. Les federacions han de deixar de ser presidencialistes i estructures opaques, i han de passar a aportar valor afegit, a generar participació i escolta activa.

És un moment molt delicat en què la presa de decisions és molt complexa. Prova d'això són les 3 maneres de percebre la realitat en les videoconferències de reunions fetes telemàticament per saber què havien de fer les federacions durant l'estat d'alarma:

- L'activitat havia de seguir i s'havia d'intentar no cancel·lar res.
- Altres opinaven que calia ser valents, actuar amb responsabilitat, cancel·lar-ho tot com més aviat millor per seguretat de les famílies i dels clubs, i centrar-se en els problemes reals per avançar en la planificació de l'any següent.
- Anar pas a pas, a curt termini i prioritzar la seguretat jurídica a la presa de decisions especialment en el camp d'ascensos i descensos de categoria.

La proposta de Juanjo va ser que calia treballar en equip, aportar opinió, escoltar i posar en comú les idees que sorgeixin, que no només serviràn per ara, sinó també per al futur.

18:20 H INTERVENCIÓ DE MONTSERRAT GENESTRA

Montserrat va basar la ponència en la manera com les institucions públiques s'han d'adaptar al moment actual. L'exposició va ser més concreta i pràctica que teòrica, i va posar com a exemple les actuacions fetes a l'Institut Municipal d'Esports.

Va exposar un treball d'equip fet des de la gerència de l'IME i les diferents instal·lacions esportives, on es varen trobar amb el problema que, quan es va declarar l'estat d'alarma, varen haver de tancar 73 instal·lacions esportives.

Varen haver d'actuar ràpidament en 3 aspectes:

- Suspensió de totes les activitats i serveis de l'IME.
- Adopció de mesures preventives per al personal.
- Negociació amb les empreses de serveis associades o que treballen per a ells la suspensió o l'eliminació de contractes.

Des del 14 de març al 28 d'abril es va haver d'actuar amb molt poca informació i, a partir del 28 d'abril, va ser quan varen començar a poder treballar en la manera com havia de ser el procés de desescalada cap a la normalitat.

Revisant les parts del pla de desescalada proposat pel Govern on es parlava d'esport federat, de competició i no federat i les fases corresponents,

es va revisar tota la literatura i es va intentar adaptar a la institució de l'IME, amb la problemàtica de la literatura poc concreta i inespecífica i pendents de decrets.

El 7 de maig varen llançar un protocol d'actuació de les fases que l'IME pretenia dur a terme per adaptar-se a l'escenari futur, on volien encaixar com anirien obrint les instal·lacions esportives, quines activitats s'anirien incorporant, la ubicació dels entrenaments dels clubs i els equips d'elit i professionals.

Es va fer una escalada de continguts i es varen atrevir a fer una cronologia.

La revisió i adaptació a l'escenari futur feia plantejar-se aspectes com:

- Capacitat de disposar d'una estructura empresarial/servei d'esports amb facilitat d'adaptació a les fases.
- Utilització de conceptes nous, fins ara poc utilitzats (cita prèvia, cabuda, distància de seguretat interpersonal, ús de material fungible, competicions a porta tancada...).
- Revisió dels continguts tècnics i de la manera de fer l'activitat física. Tot es va haver de replantejar amb imaginació i inventiva.
- Potenciació de tots els serveis relacionats amb la neteja i desinfecció. Es va posar molt èmfasi en tota la normativa i s'ha valorat que els costos mensual s'incrementaria un 50 % per poder assumir els protocols de neteja i desinfecció.
- Revisió de l'equilibri pressupostari econòmic i financer a causa de les modificacions de disminució d'activitats, horaris separats, disminució de capacitats, increment de serveis de neteja, protecció i compensacions contractuals de les concessions que hi havia a l'IME.



Tot això va generar uns plantejaments durant aquesta fase, tant negatius com positius:

Negatius:

- Confusió legislativa constant, que va generar molta complicació per adaptar-s'hi.
- Autoestrès injustificat per la pressió del sector.
- Impossibilitat de complir la normativa el primer dia.
- Suspensió i posterior activació dels serveis contractats i la complexitat jurídica i administrativa que va suposar.

Positius

- Adaptació tecnològica forçada dels procediments de gestió.
- Importància i visualització que va adquirir l'activitat física en general.

A continuació, va tornar a participar Raúl Chapado, que va expressar que, en la ponència, s'havia centrat més en la part de la reconstrucció, però destaca que l'impacte d'aquesta crisi ha estat tremend, que s'ha reflectit en com s'han hagut de gestionar les emocions dels esportistes, de les activitats de grans organitzadors amb pressuposts enormes, jocs olímpics, candidatures, etc.

Aquesta crisi ha estat, fins i tot, més gran que la del 2008. Hi ha hagut molta destrucció del teixit empresarial, de llocs de treball, problemes familiars per poder fer esport i tota la part organitzativa de les federacions, etc.

Tot això ha duit a una transformació des de la part organitzativa, començant per un replantejament de cap a on anam, començant per una cosa tan bàsica i important com què significa l'esport com a model al territori nacional?

Per a Raúl el gran repte que tenim ara és:

“Aquesta crisi ha estat, fins i tot, més gran que la del 2008. Hi ha hagut molta destrucció del teixit empresarial, de llocs de treball, problemes familiars per poder fer esport...”

- Com construir més esports arran de la seva destrucció per la conjuntura econòmica i social.
- Com reaprendre a organitzar-se.
- Com fer-se viables.

Per acabar va assenyalar que hi ha massa reptes, però cal ser valents, amb talent i ser molt actius. «Som nosaltres els que hem de cercar les solucions i ser part d'aquestes solucions amb les administracions públiques i no generar més problemes a l'Administració.»

Seguidament, va tornar a intervenir Juanjo Talens, que va voler aprofundir en qüestions que ja s'havien comentat anteriorment.

Les 3 necessitats que s'han d'abordar:

- **Sintonia o sincronització dels diferents agents** que treballen en el marc esportiu. En l'estat d'alarma, les competències les va assumir un comandament únic i s'haurien de revisar les posicions actuals, ja que ha provocat que els qui coneixen la matèria han quedat fora de la presa de decisions.

Juanjo dubta que el Consell Superior d'Esports hagi prestat l'atenció deguda a l'esport base. L'esport base pot existir i ha d'existir en absència de competició.

Les diferents ordres del Ministeri de Sanitat i els protocols del CSD (Consell Superior d'Esports) que s'han dictat estaven enfocats a l'esport de competició i d'alt rendiment, i estaven molt allunyats de les necessitats dels infants que practiquen esport federat a Espanya.

|| ... dubta que el Consell Superior d'Esports hagi prestat l'atenció deguda a l'esport base. L'esport base pot existir i ha d'existir en absència de competició ||

- **Millorar quant a transparència i participació de les federacions.** La gestió ha de ser molt més participativa, cal diversificar-se i obrir vincles bidireccionals amb jutges, àrbitres, clubs, tècnics i amb les famílies en l'àmbit de l'esport escolar.

- **La tecnologia o la innovació.** Provocarà una acceleració dels canvis que ja estaven iniciats anteriorment, apareixeran processos nous que desconeixem, que aportaran valor afegit, que serviran de

motor de creixement i que facilitaràn les gestions de les federacions i clubs mitjançant la digitalització de processos.

19.15 H TORN OBERT DE PARAULES

Es varen atendre més de 15 preguntes, algunes fetes mitjançant el xat de l'aplicació i altres en directe.

Les preguntes es varen adreçar als tres ponents i a la directora insular d'Esports.

19.45 H FINAL DE LA PONÈNCIA

Andreu Serra, conseller de Turisme i Esports del Consell de Mallorca, va saludar totes les persones presents, va agrair tant la participació dels ponents com del públic i va donar pas al torn de preguntes.

Finalment es va acomiadar indicant que totes les crisis són una oportunitat per redefinir les situacions, per fer un treball en equip i per transmetre aquest missatge a la societat.

«Des del Consell de Mallorca s'està treballant molt per aconseguir una nova normalitat, per generar alternatives, crear convocatòries per a subvencions familiars i per cercar la fórmula per poder desenvolupar activitats esportives. És una situació d'incertesa, però entre tots aconseguirem acompanyar aquest camí per aconseguir una normalitat», va afirmar el conseller.

Va acabar amb un missatge d'ànim i esperança per a tots els clubs, federacions i entitats relacionades amb el món esportiu, i va concloure que l'esport és un referent i que treballaran amb il·lusió per mantenir l'estructura que hi ha, millorar-la i poder crear una nova societat amb nous reptes de futur esportiu.



3) «Emociona't»

21 d'octubre de 2020

INTRODUCCIÓ

La jornada EMOCIONAT en línia de l'Observatori Esportiu del Consell de Mallorca (OEM) 2020 va tenir lloc dimecres 21 d'octubre de les 18.00 a les 19.45 h.

L'objectiu de la jornada és desenvolupar les competències emocionals necessàries per sostenir i acollir el món emocional de l'alumnat i de les famílies davant situacions imprevistes com les que vivim en l'actualitat. O el que és el mateix, aprendre a gestionar la incertesa. També, com a objectiu del dia es preveu parlar de resiliència, i fer balanç de pèrdues i guanys, i conèixer les passes essencials en la gestió positiva dels conflictes.

Aquesta jornada està adreçada, sobretot, a docents de totes les etapes educatives (infantil, primària, secundària, batxillerat, cicles formatius, etc.) i a

OBSERVATORI ESPORTIU

de Mallorca

Direcció Insular d'Esports del Consell de Mallorca

Jornada

Emociona't

Desenvolupament de les competències emocionals per a facilitar l'acompanyament emocional dels alumnes.

Inscripcions

https://zoom.us/webinar/register/WN_VjkTONZcTBSADP1DqVgqeQ

Organització

Col·laboració

Lloc

Plataforma Zoom

Dia

21 d'octubre de 2020

Hora

18:00 h a 19:30 h

Dirigit a ...

Professors i professores, pares i mares, ampaes, entitats, associacions, ajuntaments, etc.....

Ponent

Rosa Miralles

educadora emocional

Jornada

18:00 h Benvinguda. Directora insular d'Esports.

18:10 h Rosa Miralles

Desenvolupar les competències emocionals necessàries per sostenir i acollir el món emocional dels alumnes i les famílies davant situacions imprevistes com les que estem vivint en l'actualitat. Gestió de la incertesa.

Aprendre sobre el concepte de resiliència i gestionar el seu treball dins l'àmbit escolar, fent balanç de pèrdues i guanys.

Conèixer els passos essencials en la gestió positiva dels conflictes.

19:10 h Torn obert de preguntes. Mòdica Raül Benito gerent del Colef Illes Balears.

19:30 h Clausura a càrrec del Conseller de Turisme i Esports del Consell de Mallorca, Andreu Serra.

pares, mares, tutors, entrenadores i entrenadors esportius, entre d'altres. Hi participen Rosa Miralles, com a ponent, Raúl Benito (gerent del COLEF Illes Balears), com a moderador del seminari; Margalida Portells (directora insular d'Esports del Consell de Mallorca), per donar la benvinguda; i Andreu Serra (conseller de Turisme i Esports del Consell de Mallorca), per tancar l'acte.

18:00 H – PRESENTACIÓ I BENVINGUDA DE LA JORNADA

Margalida Portells, directora insular d'Esports del Consell de Mallorca, obre la jornada a les 18.00 h en punt per donar la benvinguda a la setantena de participants de la jornada. Després de la salutació recorda la ubicació de la formació dins l'Observatori Esportiu de la Direcció Insular d'Esports del Consell de Mallorca. A més, assegura que l'Administració pública, en aquesta edició, aposta una altra vegada per una jornada d'educació emocional. Assegura que és important en el moment actual que vivim per tenir directrius clares i aprendre a gestionar les emocions.

A continuació, presenta la ponent del seminari, Rosa Miralles, i fa un resum del seu currículum.

Per últim, dona la paraula al moderador del seminari, Raúl Benito, gerent del COLEF Illes Balears.

18:05 H – COMENÇAMENT DE LA JORNADA

Raúl Benito, gerent del COLEF Illes Balears, explica la seva funció durant la jornada. Ajudarà la ponent amb les diapositives on es demani col·laboració per part dels participants i comenta el procediment per utilitzar el xat.

Per acabar, dona la benvinguda novament a Rosa Miralles i demana que comenci la jornada. En aquest moment entra en videoconferència la ponent i comença el seminari.

Miralles dona la benvinguda a tothom i explica que està molt contenta de poder participar en la jornada, encara que preferiria fer-ho de manera presencial.

Explica que demanarà col·laboració amb algunes dispositives.

Obre la ponència demanant quin clima tenim? Quin clima hi ha a dins nosaltres? En Raúl va comentant les respostes dels participants.

Miralles explica que el clima del temps i el clima que tenim a dins nostre van de la mà. Després, ho relaciona amb el clima de l'aula.

La ponent assegura que és essencial que ens adonem que el clima que tenim dins nostre és el clima que transmetrem als companys, a l'aula. Les

emocions, igual que els virus, es contagien. Posa un exemple: «Si per un carrer on caminam, ens trobam molta gent corrent en sentit contrari, què fariem?». Contesta que tothom correria en el mateix sentit que la gent.

Extrapolava aquest exemple a una bandada de coloms. Diu que si nosaltres en apropam a una bandada de coloms que menja i un comença a volar, tots els altres fanien el mateix. Es tracta d'un mecanisme de supervivència.

Comenta que els infants fan el mateix des que neixen, pel que coneixem de les neurones mirall.

Explica que hi ha unes variables tangibles i altres no tangibles. A dins un grup, assegura, contagia més el que té una sensació positiva que negativa (variable no tangible). Si ho extrapolam a la classe, posa l'exemple del professor o professora. Diu que és la nostra responsabilitat. Què és allò que volem contagiar? Si anam a l'aula amb núvols (personals), els infants es contagien.

Sempre vivim en la incertesa, però ara encara més. Un mestre sempre viu amb incertesa, no sabem què ens trobarem. A vegades hem de modificar la nostra programació. Miralles anima a participar els oients a través d'una història que comença així: «Hi havia una vegada un unicorn que va descobrir un lloc nou [...]».

La ponent demana: «Què diríeu?». Els oients comencen a comentar la continuació de la història. Què ens fa sentir aquesta història? Amb que connectam? Aquesta història serveix per fer una metàfora de la incertesa. Diu que és necessari superar els primers moments d'incertesa, que en qualsevol situació fa instaurar una emoció negativa que no ens deixa continuar.

A continuació, comparteix una imatge d'uns infants que juguen a un parc i demana als oients què els fa sentir. La gent respon dient que és una situació agradable que els transporta a la infància, etc.

Després, es comparteix una altra imatge, en aquest cas un balcó amb un cartell amb un arc de Sant Martí dibuixat amb el missatge «Tot anirà bé». El moderador va comentant les respostes dels oients. La que més es repeteix és esperança.



“ Quin nivell d'estrès

tenim? D'angoixa?

Com més ens apropam

al vermell, les nostres

reaccions amb els

alumnes seran pitjors”

La ponent explica que en funció de com estam enfocats, il·luminarem uns aspectes o uns altres. Diu que la incertesa ens connecta amb emocions per reaccionar, i que si no ens aturam un segon a pensar, responem amb el mode supervivència, el més primari.

Quin nivell d'estrès tenim? D'angoixa? Com més ens apropam al vermell, les nostres reaccions amb els alumnes seran pitjors.

Si no tenim les necessitats bàsiques cobertes (son, gana, sentir-nos segurs, protegits, etc.). Ens hem d'adonar del nostre nivell d'estrès per donar una resposta assertiva. Serà essencial.

Si un docent té por i no gestiona correctament aquest sentiment, el que veurà seran situacions que provocaran por. El mateix amb la ràbia i amb altres sentiments.

Tenim la capacitat d'escollir i això ens fa responsables. Hem de ser capaços de gestionar aquestes emocions sense que ens contaminin. Podem triar aquest estat emocional. Totes les nostres accions tenen conseqüències.

La conducta que es deriva d'una emoció sí que és responsabilitat nostra. Com la controlam? Posant una pausa abans de respondre, de reaccionar. Tu tries! Per donar respostes positives, adaptatives, etc.

S'ha de fer a poc a poc, no surt a la primera, però si amb calma. Primer ens n'hem d'adonar.

Qualsevol procés de canvi, sempre segueix un mateix esquema. Igual que un procés de dol. Ens podem trobar amb infants que han perdut familiars durant la pandèmia.

Això ens obre la mirada i podem ajudar la persona que tenim davant. Explica els processos, tal com apareixen en la imatge.

- **Signe negre:** canvi de feina, una separació, una malaltia, etc.
- **1r:** crisi covid-19.
- **2n:** no arribarà a Espanya...
- **3r:** quina ràbia que hagi arribat. Se cerquen culpables, a fora, els altres...
- **4t:** ens entristim. Connectam amb l'interior. Veiem que tenim possibilitats de fer quelcom positiu.

- **5è:** els punts anteriors permeten l'acceptació. I si som capaços d'arribar a aquest punt, aconseguirem aprendre.
- **6è:** aprenentatge!

Ens convida a sortir de la zona de confort, on ens sentim segurs, per cercar sensacions noves. La pandèmia ens ha situat en un altre punt, ens ha fet sortir de la zona de confort.

La ponent explica que quan sortim de la zona de confort no perdem tot el que tenim, encara que moltes vegades sembli que sí. Assegura que no és cert que, contràriament, feim més gran aquesta zona de confort. Posa un exemple, diu que abans no es feien xerrades en línia, i que ara ens hi hem adaptat i les manejam amb facilitat.

Rosa Miralles dona per acabada la introducció. I demana: «I ara com ho feim?».

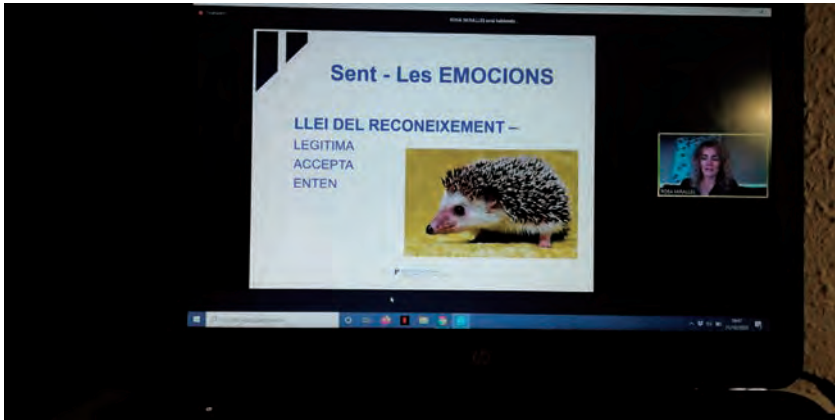
Primer de tot, assegura la ponent, hem de ser conscients de com estam nosaltres i hem de saber autogestionar-nos per després poder ajudar les altres persones (amistats, familiars, alumnat, etc.) a gestionar les emocions.

Hem de sentir les emocions, les hem d'identificar. Les emocions són com les onades del mar que van i venen. Miralles diu que les persones no són les emocions. Hem de RECONÈIXER el que sent, aquesta emoció passarà, i després en vendrà una altra. El problema és que moltes vegades ens aturam en una emoció i no la superam. Ens hem de donar permís per sentir tot allò que sentim.

Per exemple, a un alumne quan li deim: «No ploris!», és una equivocació. L'alumne ha de poder plorar si en té la necessitat. El que hem de fer com a professorat és entendre l'emoció de l'alumne, l'hem de reconèixer i, una vegada reconeguda, aquesta passarà. A partir d'aquí hem de crear l'aprenentatge.

A continuació, la ponent explica la metàfora de l'erició d'Arthur Schopenhauer. Els ericions quan tenen fred s'acosten els uns amb els altres, però no es poden aferrar molt perquè si no es punxen, i si queden molt separats, es moren. Aquesta metàfora és molt bona per explicar que ens hem d'aproximar a l'alumnat per poder compartir el que sentim perquè som éssers socials. Això ens fa adonar que som tots iguals. Per tant, ens hem d'aproximar, però

|| *Cal treballar en*
equip, aportar opinió,
escoltar i posar en comú
les idees que sorgeixin, que
no només serviràn per ara,
sinó també per al futur **||**



no molt per no fer-nos mal, per aconseguir que s'obrin. Hem d'ajustar aquesta mesura amb cada un dels alumnes. A alguns ens hi podrem acostar més que als altres. L'objectiu és que s'obrin a nosaltres per explicar-nos el que pensen, senten, etc.

Un altre aspecte important és la comunicació, escoltar-los en tots els sentits, com aquest signe xinès, posant tota la intenció des del tu. M'he de despreocupar de mi, per posar-me davant d'un alumne que em necessita.

En funció de les paraules que jo utilitzi, l'alumnat sentirà unes coses o unes altres.

Com ho podem fer? Relativitzant, és a dir, informant des de fonts fiables. Què vol dir això? Informant l'alumnat uns moments abans. Per exemple, si ens han de confinar, ho direm abans, però sense por, sense amenaces, etc., gestionant el temps que hi ha a dins meu i controlant allò que està a la nostre abast.

Miralles comenta que utilitzam l'humor com a eina per tractar l'alumnat. És una bona manera de relativitzar: és gestió emocional. Una emoció positiva vol repetir-se.

Segons la ponent aquesta és l'eina clau. Com es fa? Amb exercicis de relaxació, de mindfulness, etc. Si vull treballar un múscul vaig al gimnàs i el treballo cada dia. En aquest sentit, les emocions funcionen igual, amb 5 minuts al dia és suficient.

Hi ha estudis que demostren que, a partir de 15 dies treballant així, ja provocarem canvis en el nivell neuronal.

Miralles anima els oients a dedicar temps a dur a terme aquesta tasca cada dia durant 5 minuts.

Explica que hi ha una tradició hindú on cada matí quan s'aixequen fan



un cola, una espècie de mandala. Agranen en terra i amb materials naturals i guixos pinten el trispol amb cura, calma i detall. Aquest tipus de dibuix significa un agraïment a la vida, és una benvinguda al dia. Cada dia l'esborren i el tornen fer. També s'utilitza com a teràpia *mindfulness* i és una forma de fixar-se en el present.

La ponent considera que és el que s'ha de valorar amb els infants. Com a ponents, mostrar-nos presents cada dia.

A la vegada s'ha de projectar el futur. Ens indica que s'ha de posar el focus en les coses positives, no en les negatives. Ens hem de fixar en les fortesales. Tot el que hem viscut ens ha de plantejar cap on anam, utilitzant el sentit comú i mantenint la il·lusió.

Miralles explica que a principi de curs varen fer aquest pòster, que comenta que farà arribar a tothom que el demani. El pòster intenta expressar que ens hem de permetre sentir per poder posar-nos en la pell d'altri quan tengui el mateix senti-

“ *Hi ha una tradició hindú on cada matí quan s'aixequen fan una espècie de mandala. Agranen en terra i amb materials naturals i guixos pinten el trispol amb cura, calma i detall. Aquest tipus de dibuix significa un agraïment a la vida [...] Cada dia l'esborren i el tornen fer* ”



ment. És a dir, si jo conec la tristesa perquè fa una setmana que va morir un amic meu i em permeto estar trist un temps, passar aquest dol, aconseguiré posar-me en la pell d'un alumne quan em digui que està trist perquè s'ha enfadat amb un dels seus millors amics. Si no ho faig, no sabré gestionar aquest sentiment del meu alumne.

La ponent ens anima a qüestionar-nos què és el que volem contagiar.

Per acabar, mostra davant la càmera en forma de resum, uns cartells rodons que volen sintetitzar en imatges tot el que s'ha comentat durant la xerrada. Mostra cartells:

CARTELLS:

- **1r- Un mateix:** estar bé amb nosaltres mateixos per ajudar els altres.
- **2n- Emocions:** les hem de sentir, legitimar-les i acceptar-les.
- **3r- Comunicació:** escoltar amb tots els sentits.
- **4t- Relativitza:** intentar veure les coses marcant distància i veient la realitat des de diferents punts de vista.
- **5è- Calma:** treballar l'atenció plena, aturar-nos, respirar, etc.
- **6è- Agraïment:** cercar moments per ser agraïts.
- **7è- Projecció del futur:** posar el punt de vista més enllà.

En aquest punt, Rosa Miralles tanca la ponència.

19.20 H – TORN DE PREGUNTES

El gestor de la plataforma dona accés al moderador Raúl Benito, gerent del COLEF Illes Balears, per començar amb el torn de preguntes.

- Un oient demana quina relació hi ha entre emocions i esport.
- Una altra persona demana sobre la classificació de les emocions.
- Un tercer participant comenta que a la seva escola es treballen, a través de l'acció tutorial, les emocions. Diu que tant de bo es tenguí en compte cada dia.
- Un quart oient pregunta si es pot treballar per projectes.

La ponent resol tots els dubtes i qüestions plantejades i aconsella uns quants llibres per poder treballar els continguts posats en pràctica durant la xerrada.

Abans d'acabar aquesta part, Miralles dona la recepta de la felicitat a través d'unes imatges i un text.

Per finalitzar, el moderador dona pas a la darrera part de la jornada, la cloenda.

19.20 H – CLOENDA DE LA JORNADA

Aquesta cloenda és a càrrec del Conseller de Turisme i Esports del Consell de Mallorca, Andreu Serra.

Dona les gràcies per la jornada i s'alegra que el xat hagi estat connectat amb la ponència, fet complicat en jornades en línia com aquesta. També, transmet l'enhorabona a la ponent i explica que l'ha fet connectar amb la seva vida laboral com a psicopedagog, feina de la qual està en situació d'excedència.

Serra explica que aquesta temàtica era molt oportuna, de fet, diu textualment que és capital en el moment que vivim. Al sistema educatiu cada vegada es treballa més aquesta dinàmica, però que encara s'ha d'instaurar en el món de l'empresa

**“ S'ha de posar el focus
en les coses positives, no en
les negatives. Ens hem de
fixar en les fortaleeses.
Tot el que hem viscut ens ha
de plantejar cap on anam,
utilitzant el sentit comú
i mantenint la il·lusió ”**

on queda molt de camí per fer. En aquest sentit, considera que el contingut de la jornada és extrapolable a tots els aspectes de la nostra vida, d'aquí la importància que té.

De les grans crisis, assegura, sempre se n'han d'extreure coses positives i xerrades com aquesta ens conviden a fixar-nos en aquests punts positius que ens hem de quedar, en aquestes oportunitats de millora.

El conseller comenta que al món de l'esport hi ha moltes coses a fer. L'esport ha d'ajudar a aconseguir a fer un món més feliç, per això, el Consell aposta per continuar fent esport, sobretot, a l'aire lliure, en família, en grup.

Per acabar, agraeix l'assistència dels participants i la bona feina de Rosa Miralles.

Abans de concloure, la directora insular d'Esports, Margalida Portells, torna a entrar per videoconferència per explicar que abans que es decretàs el confinament a mitjan març ja s'havia pactat amb na Rosa Miralles dur a terme una jornada formativa de cap de setmana amb altres activitats per a famílies i així fer-la totalment integral. Aprofita aquest moment per comentar que ha gaudit molt de la xerrada i dona les gràcies a la ponent.







En aquest apartat es resumeix l'assistència a cada una de les jornades del Pla d'Assessorament.

1. SOSTENIBILITAT A L'ESPORT

Ponents: Marta Sabater, Xisco Lliteres, Tòfol Castanyer

Data: 4 de març de 2020

Lloc: Centre Cultural Sa Congregació de Sa Pobla

Assistència:

39 persones

2. REINVENTAR-SE A L'ESPORT

Ponents: Raúl Chapado, Juanjo Talens, Montserrat Genestra

Data: 2 de juny de 2020

Lloc: *On line*

Assistència:

145 persones

3. EMOCIONA'T

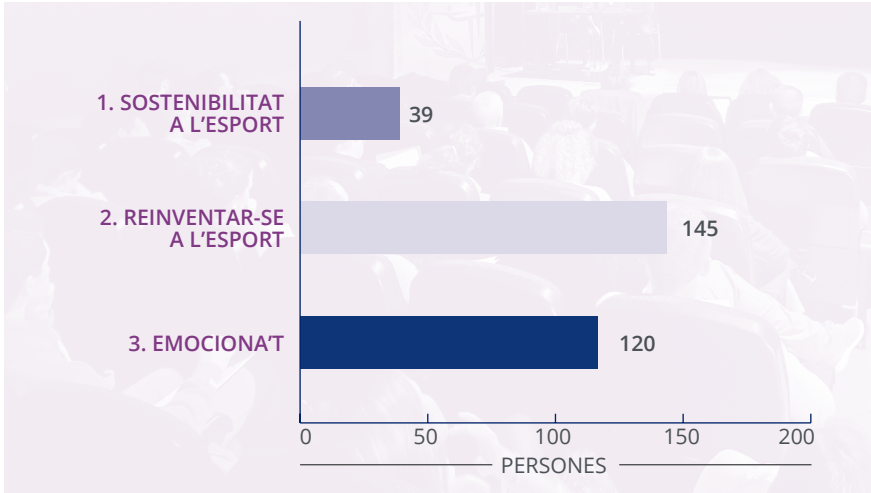
Ponent: Rosa Miralles

Data: 21 d'octubre de 2020

Lloc: *On line*

Assistència:

120 persones



EMPRESSES I ENTITATS COL·LABORADORES

Entitats i empreses que han col·laborat amb la Direcció Insular d'Esports, del Departament de Turisme i Esports del Consell de Mallorca:



Sa Pobla

