

# memòria

2017

pla d'assessorament de l'esport base



 OEM

Observatori Esportiu  
de Mallorca



# Memòria 2017

## PLA D'ASSESSORAMENT DE L'ESPORT BASE

Consell de Mallorca  
Departament de Cultura, Patrimoni i Esports  
Direcció Insular d'Esports

Camí de Ca l'Ardiaca, 5 / 07010 Palma  
Telèfon: 971 173 528  
Fax: 971 173 747  
[www.esportbasemallorca.net](http://www.esportbasemallorca.net)

Revisió: Miquela M. Colom Cañellas  
Dipòsit legal: PM 203-2015  
Maquetació i impressió: Gráficas Planisi

A3P Sports, SL 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 secció d'Esport Federat), Nicolás Vidal Miró (tècnic d'Esports), Jesús Macarro López, Núria Borràs Aguiló, Maria Antònia Nicolau Galmés i Biel Gili Nadal (tècnics esportius comarcals), Raül Llopart Reimann (cap de secció de Foment de l'Esport).*

Palma, març de 2018



# Índex

<b>A.</b>	<b>PRÒLEG</b>	5
<b>B.</b>	<b>PRESENTACIÓ</b>	8
<b>C.</b>	<b>INTRODUCCIÓ</b>	10
<b>D.</b>	<b>OBJECTIUS GENERALS</b>	12
<b>E.</b>	<b>PROGRAMA</b>	14
	1. I Jornada d'Educació Emocional i Esport. «La gestió de les emocions en l'esport base», 2 de febrer de 2017	14
	2. XXIX Jornades de l'Esport Base. «Recuperació de les lesions esportives», 12 i 13 de maig de 2017	19
	3. I Col·loqui Jugam amb l'Elit. «L'esport eina educativa», 1 de juny de 2017	35
	4. Procediment administratiu i línies d'actuació de la Direcció Insular d'Esports, 19 d'octubre de 2017	41
	5. «Esport i dona», 28 de novembre de 2017	50
<b>F.</b>	<b>ANÀLISI DE LA PARTICIPACIÓ</b>	56
<b>G.</b>	<b>CONCLUSIONS</b>	58





Arriba a les nostres mans la memòria 2017 de l'Observatori Esportiu de Mallorca, un exemple clar de l'aposta que continua fent el Departament de Cultura, Patrimoni i Esports del Consell de Mallorca per la formació: la formació entesa com una manera de compartir coneixement i de contribuir, entre totes les parts implicades —administracions, clubs, federacions, famílies i empreses—, a una pràctica esportiva més segura i responsable des de l'inici, des de l'esport base.

Un exemple d'aquest compromís per part de la Direcció Insular d'Esports és que les Jornades de l'Esport Base que organitza el Servei de Medicina Esportiva arriben a la trentena edició aquest 2018, amb tot l'esforç que això implica per acostar al públic la prevenció i les bones pràctiques a l'hora de fer esport. Consolidam propostes formatives de gran rellevància i, alhora, posam en marxa projectes nous, com són els col·loquis Jugam amb l'Elit, que, en la primera edició, ha posat sobre la taula la importància de l'esport com a eina educativa perquè, al cap i a la fi, no es tracta només de formar grans esportistes, sinó sobretot persones.

I aquí és on tenim un llarg camí per recórrer, especialment les administracions públiques, ja que tenim una gran responsabilitat. No hem d'acostar només la pràctica de l'esport a tothom, independentment de les possibilitats econòmiques o de les habilitats físiques, sinó que també tenim l'obligació de promoure una gestió igualitària de l'esport, en què l'esport femení ocupi el lloc que li pertoca perquè el talent hi és: no és casualitat que dels cent quaranta-nou esportistes guardonats en la XVII Gala de l'Esport del Consell de Mallorca, noranta siguin dones. L'esport femení té potencial i el demostra en competicions nacionals i internacionals. El seu reconeixement social s'ha d'estendre des de les institucions. Aquest ha estat també un dels debats que ha impulsat el Pla d'Assessorament de l'Esport Base 2017, que no ha obviat un altre aspecte fonamental en la formació de tot esportista: la intel·ligència emocional o, dit d'una altra manera, el treball de les emocions de l'esportista dins i fora del camp de joc per aconseguir un bon clima de treball basat en uns valors definits i compartits, perquè les emocions també es contagien.

**||** *Consolidam*  
*propostes formatives*  
*de gran rellevància i,*  
*alhora, posam en marxa*  
*projectes nous* **||**

Com també es contagia la bona feina i la il·lusió d'un equip, el de la Direcció Insular d'Esports, que no deixa de promoure el debat i l'intercanvi d'opinions entre els que formam part de la gran família de l'esport base. La força que ens mou no és una altra que continuar fent arribar els avantatges que pot aportar l'esport a la nostra societat. Ho repetesc sovint perquè n'estic convençut: no hi ha instrument de cohesió social més potent que l'esport i, per això, continuarem treballant perquè aquest arribi a tots els racons de casa nostra sigui a través d'activitats, d'inversions per millorar les infraestructures esportives i, per descomptat, de formació i d'orientació al teixit esportiu de Mallorca.

**Francesc Miralles Mascaró**

Vicepresident primer i conseller executiu  
de Cultura, Patrimoni i Esports









L'Observatori Esportiu de Mallorca amb el Pla d'Assessorament organitza, any rere any, conferències, col·loquis, tallers...amb la col·laboració del teixit esportiu de Mallorca.

Des de la Direcció Insular d'Esports del Consell de Mallorca consolidam el vincle que hi ha entre educació i esport.

Per a nosaltres és una prioritat assessorar les entitats que formen

part de la cultura esportiva, estar al dia de les novetats que hi ha en aquest món: un món esportiu que evoluciona a ritme frenètic i que fa que, cada dia, hi hagi més persones que practiquen esport.

Les jornades que s'han dut a terme al llarg del 2017 han abordat temes tan actuals com saber gestionar les emocions, com prevenir i afrontar les lesions a l'esport, la relació entre esport i educació i el paper de la dona en l'esport, entre d'altres.

Propostes que sorgeixen del contacte diari que mantenim des d'aquesta institució amb la comunitat esportiva de Mallorca i que recollim a l'hora de planificar l'oferta d'activitats i les propostes que feim arribar a centres escolars, ajuntaments, clubs, federacions i empreses.

El col·lectiu que es dedica a l'esport és ric i divers, i creix en paral·lel a una pràctica esportiva cada vegada més estesa en la nostra societat, des de les edats més primerenques fins a l'edat adulta. Per això, la necessitat d'informació i formació és, també, cada vegada més gran. I d'aquí el nostre compromís a donar-hi resposta a través d'una eina d'assessorament com és l'Observatori Esportiu de Mallorca.

**“ El col·lectiu que  
es dedica a l'esport  
és ric i divers, i creix  
en paral·lel a una  
pràctica esportiva  
cada vegada més estesa  
en la nostra societat ”**

**Margalida Portells Sastre**

Directora Insular d'Esports del Consell de Mallorca





# Introducció

Aquesta memòria pretén ser un recull de les accions formatives que s'impulsaren des del la Conselleria de Cultura, Patrimoni i Esports del Consell de Mallorca, concretament des de la Direcció Insular d'Esports. Durant el 2017, les Jornades Formatives sobre l'Esport Base que formaren el Pla d'Assessorament foren:

- **I Jornada d'Educació Emocional i Esport. «La gestió de les emocions en l'esport base», 2 de febrer de 2017**
- **XXIX Jornades de l'Esport Base. «Recuperació de les lesions esportives», 12 i 13 de maig de 2017**
- **I Col·loqui Jugam amb l'Elit. «L'esport eina educativa», 1 de juny de 2017**
- **Procediment administratiu i línies d'actuació de la Direcció Insular d'Esports, 19 d'octubre de 2017**
- **«Esport i dona», 28 de novembre de 2017**

Aquest Pla d'Assessorament, a través de les diferents accions formatives, volia ser una eina més a disposició de tots els col·lectius relacionats amb el món de l'activitat física i l'esport. Representants de clubs esportius, personal tècnic d'ajuntaments i de regidories, entrenadors i entrenadores, membres de federacions, monitors i monitores d'esport base o empreses de serveis esportius es pogueren aprofitar de cinc accions formatives de temàtica diversa, però amb un rerefons comú, donar a conèixer i millorar la realitat esportiva de Mallorca.

Avui en dia ja ningú no posa en dubte les bondats de l'activitat física i l'esport, però, d'una banda, cal posar una mica d'ordre a tota la informació relacionada amb aquest món; d'altra banda, cal conèixer l'oferta, tant pública com privada, i les

possibilitats que hi ha a Mallorca. Aquestes dues qüestions cabdals són precisament el que persegueixen les accions formatives del Pla d'Assessorament de l'Esport Base de 2017.

Dins l'estructura esportiva hi ha molts de subjectes, des de responsables d'administracions públiques fins a monitors d'empreses privades, passant pels entrenadors i sense oblidar les federacions. Tots tenen més o menys protagonisme en funció de l'activitat desenvolupada, així i tot, s'ha de treballar perquè la majoria de col·lectius coneguin més i millor l'àmbit de l'activitat física i l'esport, amb l'objectiu de poder decidir o actuar amb més garanties.

Les accions formatives estaven orientades a afavorir el debat entre les persones assistents. Això permeté confrontar realitats esportives diferents, com la que afecta els clubs, que és diferent a la de les administracions o empreses privades. Cadascú té les seves responsabilitats i competències, i, des del seu àmbit, ha de decidir en benefici de l'esport.

En definitiva, aquestes jornades foren un èxit perquè varen assolir els objectius que s'havien marcat prèviament. El nombre elevat de persones inscrites i el nivell elevat de participació en totes les jornades així ho confirmaren.



# Objectius generals i específics



Com ja s'ha insinuat en la introducció, l'objectiu principal d'aquest Pla d'Assessorament era dotar d'informació de qualitat tots els col·lectius relacionats amb el món de l'activitat física i l'esport, informació que els permetés resoldre amb garanties qüestions de la seva incumbència. Representants de clubs esportius, personal tècnic d'ajuntaments i regidories, entrenadors, membres de federacions, monitors d'esport base o empreses de serveis esportius es pogueren aprofitar de cinc accions formatives dirigides a la millora de la seva activitat esportiva diària.

Més concretament, per a aquest Pla de 2017 es plantejaren els objectius següents:

## Objectiu general

- Desenvolupar el Pla d'Assessorament Esportiu 2017, que fos d'interès i d'utilitat per a tothom que treballa i/o col·labora amb l'esport, especialment en l'esport base de Mallorca.

## Objectius específics

- Donar a conèixer a les regidories d'esports de Mallorca les oportunitats en matèria esportiva que s'ofereixen des del Consell Insular de Mallorca, tant a nivell d'activitats com de subvencions.
- Comparar diferents problemàtiques i realitats esportives dins l'esport femení.
- Donar a conèixer la realitat de l'esport base i com enfocar-ne el treball.

- **Descobrir la diversitat estructural dels clubs i de les associacions, així com les persones que hi treballen.**
- **Donar a conèixer l'oferta esportiva i social de totes aquestes entitats.**
- **Identificar les particularitats de la gestió esportiva en entitats públiques i privades.**
- **Conèixer com tractar les principals lesions esportives.**

Aquests objectius generals i específics es veuen completats pels objectius concrets que es determinen per a cada una de les accions formatives que el componen.





# Programa



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

## **1) I Jornada d'Educació Emocional i Esport. «La gestió de les emocions en l'esport base»**

*2 de febrer de 2017*

### **INTRODUCCIÓ**

L'Observatori Esportiu de Mallorca (OEM) organitzà aquesta I Jornada dijous, 2 de febrer de 2017, a les instal·lacions d'AMADIP Esment Escola Professional. L'objectiu principal de la Jornada era tractar la importància del desenvolupament de les competències emocionals en el personal directiu i tècnic esportiu. La ponent fou Rosa Miralles Pascual, doctora per la Universitat de Lleida (UdL), llicenciada en psicopedagogia i mestra d'educació física. És col·laboradora de l'ICE de Lleida i del Departament d'Educació com a formadora i assessora d'educació emocional, benestar i salut del docent. És especialista en psicologia de l'esport i entrenadora esportiva.

A continuació es detalla el programa que es dugué a terme durant la jornada.

### **17.30 H CAFÈ DE BENVINGUDA**

S'oferí un refrigeri de benvinguda amb cafè, suc i aigua per a totes les persones assistents. A mesura que la gent anava arribant ja el podia gaudir i estigué disponible durant tota la ponència.



## 18.00 H INAUGURACIÓ DE LA JORNADA

Seguidament, Margalida Portells Sastre, directora insular d'Esports, fou l'encarregada d'inaugurar la jornada. Primerament, agrai l'assistència als presents i, posteriorment, destacà la voluntat que des de la Direcció Insular es tenia de donar continuïtat a aquest tipus de jornades.

L'objectiu de la jornada era centrar l'atenció en la part emocional de l'esportista; una part oblidada massa sovint pels responsables esportius, per desgràcia, i que necessita treballar-se des de ben petits.

Posteriorment, la directora insular presentà la ponent i s'inicià la jornada.

### 18.05 H «LA GESTIÓ DE LES EMOCIONS EN L'ESPORT BASE»

Acte seguit a la presentació de la jornada, prengué la paraula la ponent Rosa Miralles Pascual, que entrà ja en matèria.

Agrai primer de tot que la sala està plena, ja que és un bon indicador de l'interès que desperta el tema, i en destacà l'àmplia presència masculina i comentà que normalment és un públic que li costa més sensibilitzar-se amb el tema emocional.

Acte seguit, entrant ja en matèria, aclarí que l'estructura de la ponència era la següent:

- **Què són les competències emocionals?**
- **Reflexió sobre la seva importància**
- **Presentació del videojoc Happy Sport**

Explicà que els antecedents a nivell emocional no són els desitjats; que l'emoció, sobretot masculina, ha estat amagada, camuflada; que la frase «Els nins no ploren», per desgràcia, encara es deixa sentir en moltes famílies i, el que és pitjor, entre persones educadores o personal tècnic esportiu.

Es generà un debat sobre si les persones assistents a la ponència havien rebut o no educació emocional. La conclusió fou que intencionadament, no; que havien viscut emocionalment tots els aprenentatges des de petits, com no pot ser d'altra manera, però que ningú intencionadament mai no havia intentat treballar el tema emocional com a objectiu.

Així i tot, per poder establir un bon clima de treball de les emocions en l'esport base, cal que tots els estaments creguin en la importància i necessitat del seu desenvolupament i control. És molt complicat que un esportista aprengui a controlar la ràbia, a desenvolupar la intel·ligència emocional, etc. si el seu entrenador, director tècnic o club ignoren aquesta faceta del desenvolupament.

lupament integral de l'infant. És molt important que es treballi emocionalment en tots els estaments de l'esport, no només amb els infants. Ells aprenen per imitació. Massa vegades, per desgràcia, hem vist infants que s'avergonyien del comportament dels pares.

D'una banda, «és molt complicat poder liderar algú si no ens lideram a nosaltres mateixos.» Un lideratge sostenible es basa principalment en una intel·ligència emocional excel·lent.

D'altra banda, per educar emocionalment un dels aspectes clau és tenir definits i compartits els valors. Tothom de l'entitat en qüestió ha de «xerrar el mateix idioma» en aquest sentit.

Avui en dia hi ha moltíssims casos de suïcidi i en la majoria dels casos hi ha una mala gestió de les emocions de l'individu.

### **Paper de l'educador/entrenador esportiu**

És complicat, amb les poques hores que es tenen els infants, voler canviar segons què. Però sí que és cert que juga a favor dels professionals de l'esport que l'aprenentatge a través de les vivències amb el cos és molt més potent que el de qualsevol altre tipus.

La formació d'entrenadors hauria d'incloure educació emocional. Aquests han de veure que l'aprenentatge entre iguals funciona molt bé, sempre des del respecte. Saber aprofitar això és una funció del col·lectiu.



L'objectiu prioritari ha de ser formar una excel·lent persona, per damunt d'un gran esportista. La conducta puntual d'un infant només és la punta de l'iceberg, per sota hi ha el gruix de la qüestió, el que no es veu i el que l'educador ha d'intentar esbrinar per poder-hi treballar.

Si es vol avançar en aquest sentit, cal:

- **Saber que les emocions es contagien (poden jugar a favor o en contra).**
- **Passar a l'acció (implicació).**
- **Acceptar la responsabilitat de cadascú.**
- **Tenir empatia.**

## **Procés d'aprenentatge emocional**

- 1r) **Consciència emocional**
- 2n) **Regulació emocional**
- 3r) **Autonomia emocional (automotivació)**
- 4t) **Competència social**
- 5è) **Competència per a la vida i benestar**

Els tres primers punts depenen d'un mateix i no es pot passar a fases superiors sense que es tinguin assumits.

Davant el grup és vital escoltar-lo per poder cercar coincidències, consensuar i estar disposat a canviar d'opinió. S'ha d'ensenyar i treballar la implicació i el compromís, són valors imprescindibles.

## **Respostes davant un conflicte**

- **Agressiva**
- **Passiva**
- **Assertiva**

**“ La formació**

**dels entrenadors ha**

**d'incloure necessàriament**

**l'educació emocional dels**

**infants i joves “**

Aquestes són les tres tipologies de resposta que es poden donar davant un conflicte. En aquest sentit s'ha d'ensenyar a no respondre un conflicte tot d'una; primer és imprescindible controlar la ràbia i raonar, sense aquest primer procés és impossible donar una resposta adequada (assertiva).

S'ha d'entrenar la capacitat de no donar una resposta en calent, sinó de reflexionar sobre el que ha passat i donar marge de maniobra per poder decidir millor davant un conflicte.

Un altre punt a ensenyar als joves esportistes és que els problemes s'han de comunicar, compartir, sols així poden deixar de ser problemes.

Per acabar, també cal destacar la importància de legitimar les emocions dels altres. S'ha de permetre que plorin, tinguin ràbia o estiguin enfadats, si és el que senten. A partir d'aquí, cal intentar que obrin els ulls quan ja ha passat un període de temps prudencial perquè ho pugui fer, sinó és impossible.

## Happy Sport

La darrera part de la ponència es dirigit a presentar un videojoc de resolució de conflictes esportius que es poden donar en moltíssims de clubs, en el seu dia a dia. L'objectiu general del videojoc és entrenar les competències emocionals per reduir el nombre de conflictes, millorar el clima de joc, disminuir l'ansietat i aportar un major estat de benestar i de rendiment a l'equip.

A nivell d'objectius específics, Happy Sport pretén:

- **Ser conscient de les emocions que se senten davant un conflicte en qualsevol situació esportiva.**
- **Conèixer i aprendre estratègies de regulació emocional pròpia i aliena.**
- **Utilitzar la comunicació assertiva per resoldre conflictes.**

## 20.35 H FINAL DE LA PONÈNCIA

Passats cinc minuts de les 20.30 h, Rosa Miralles donà per finalitzada la ponència.

## 2) XXIX Jornades de l'Esport Base. «Recuperació de les lesions esportives»,

12-13 de maig de 2017

### INTRODUCCIÓ

Les XXIX Jornades de l'Esport Base es dugueren a terme els dies 12 i 13 de maig al Centre de Cultura Sa Nostra de Palma. Enguany aquestes jornades serviren per aprofundir en el tema de les lesions esportives més freqüents i la seva recuperació.

Ponents de primer nivell, tant de Mallorca com vinguts de fora, compartiren, debateren i reflexionaren sobre el món de les lesions i les seves conseqüències en la pràctica esportiva. Metges especialistes en medicina de l'esport, fisioterapeutes i cirurgians posaren sobre la taula els darrers avanços en el diagnòstic i en la recuperació de les lesions esportives.

Al finalitzar cada una de les jornades els diferents ponents respongueren preguntes fetes pel públic assistent, compost per professionals de l'esport



i també per persones que practiquen esport fora de la competició, just com a hàbit de vida saludable.

El programa que es dugué a terme aquests dos dies de les XXIX Jornades de l'Esport Base fou el següent:

## **DIVENDRES, 12 DE MAIG**

### **15 h**

A partir de les 15 h i fins a les 16 h es dugué a terme la recollida de documentació i d'acreditacions a l'avantsala de la sala de conferències de Sa Nostra.

### **16 h**

A les 16 h tingué lloc l'obertura de les jornades, a càrrec de Bartomeu Marí, cap del Servei de Medicina de l'Esport del Consell, i de Jordi Mulet, director de relacions institucionals de Sa Nostra-BMN, acompanyats per Eduardo Ribot i Teo Cabanes.

D'una banda, Bartomeu Marí agrai a Sa Nostra el detall de cedir les instal·lacions per poder dur a terme les jornades, així com l'assistència dels presents. Feu referència a la temàtica de les jornades, destacà que ja eren 29 les edicions fetes. D'altra banda, Jordi Mulet destacà la importància de les jornades i el plaer que era per Sa Nostra poder cedir-les.

Eduardo Ribot Rodríguez moderà tota la jornada de divendres.

### **16.15 h «Síndrome femoropatel·lar a l'esportista»**

La primera ponència la dugué a terme Bartomeu Marí Solivellas, cap del Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca.

Començaren les jornades amb una introducció a la síndrome més prevalent en la pràctica esportiva, que consisteix en la presència de dolor a la zona rotular; és un dolor difús, retro o peripatel·lar, que augmenta amb la flexió prolongada del genoll i pujant i baixant escales; aquest sol augmentar amb el temps i acaba provocant incapacitat funcional. Pot anar acompanyat de vesaments, sensacions d'inseguretat, episodis de luxació i síncope articulars.

El cartílag de la ròtula és el més gruixat de tot el cos humà.

Els factors principals que predisposen a sofrir aquesta síndrome són: torsió del fèmur, genoll valg, hipertorsió tibial externa, desalineació de la ròtula, ròtula alta, descompensació entre vast intern i vast extern del múscul

quàdriceps, tendó rotular allargat, factors genètics en la formació del cartílag i d'altres com el sobrepès, l'edat i els traumatismes.

És més freqüent entre els 15-30 anys, amb major predomini entre les dones. Té una prevalença del 67 % en esportistes i 37 % en persones sedentàries.

La condromalàcia es classifica en cinc graus diferents, el grau 0 és l'estat normal; el grau I, la pèrdua de la coloració del cartílag i ablaniment; el grau II, la presència d'irregularitats; el grau III, la fissuració; el grau IV, la ruptura del cartílag.

Per fer una exploració correcta s'avalua el signe de Zöhlen, l'angle Q i, per acabar, també es valora la possible hipotròfia del vast intern del quàdriceps.

Per confirmar el diagnòstic es necessiten proves d'imatge, com radiografies, TAC o ressonàncies magnètiques. El tractament d'aquesta síndrome pot ser a través de tècniques de cinesiteràpia (enfortiment muscular, estiraments, reeducació propioceptiva), tècniques rehabilitadores (laserteràpia, hidroteràpia, ultrasons, electroteràpia, crioteràpia) i, òbviament, es necessita moderar l'activitat esportiva. S'aconsella la pràctica de natació, exceptuant la braça, i la marxa.

Si les tècniques de tractament abans anomenades no solucionen la lesió, és necessari el tractament quirúrgic.

La persona pot tornar a practicar esport habitualment i/o competir quan no hi ha dolor, quan el grau de recuperació muscular és òptim (no més d'1,5 cm de diferència entre el diàmetre del quàdriceps del membre afectat i el del membre sa) i quan l'estabilitat del genoll és bona.

## **16.45 h «Extrusió meniscal: feim el correcte?»**

La segona ponència fou a càrrec de Jordi Ardevol Cuesta, traumatòleg, president de la Societat Espanyola de Traumatologia de l'Esport.

En aquesta el doctor comentà que considera que hi ha hagut una molt bona evolució en la medicina, quan apareix una lesió meniscal s'intenten conservar els meniscs al màxim possible, en lloc d'extirpar-los, com es feia fins no fa molt de temps.

Defineix l'extrusió meniscal com un desplaçament del menisc respecte al platet tibial superior o igual a 3 mm.

La causa més freqüent de l'aparició d'extrusió meniscal és la ruptura de l'arrel posterior del menisc intern (10-21 % dels casos); encara que també pot ser per la ruptura de l'arrel posterior del menisc extern (en els 8-10 % dels casos de ruptura del lligament creuat anterior); per causes traumàtiques (hiperflexió forçada del genoll, lesió multiligamentosa) o per patologies com l'artrosi.

Ens trobam que una ruptura de l'arrel posterior del menisc intern pot provocar freqüentment una extrusió meniscal, que implicarà una reducció de la su-





perfície de contacte i, a la vegada, provocarà un augment de la pressió articular, que es traduirà amb la presència d'un edema ossi amb degeneració articular; tot això, finalment, desembocarà amb una artrosi del genoll afectat. Per fer el diagnòstic d'aquesta lesió s'utilitza el Varus Stress Test i la ressonància magnètica.

El tractament de la lesió és variable, depenent del grau de la lesió i de la simptomatologia que la provoca. Davant una ruptura de l'arrel posterior del menisc intern es pot optar per un tractament conservador o pel tractament quirúrgic. Si s'ha elegit el quirúrgic, s'ha de valorar si és provocat per una causa aguda o crònica. Si la causa és aguda, s'opta per la reparació de l'arrel afectada; si és per una causa crònica, s'ha de valorar si hi ha presència d'artropatia o no. Si no n'hi ha, també es pot dur a terme una reparació de l'arrel afectada, mitjançant una sutura transòssia o un ancoratge ossi. Si hi ha artropatia de grau III-IV, simptomàtica, és necessari fer una menisectomia parcial, una osteotomia o col·locar una pròtesi.

No hi ha un consens del maneig postoperatori d'aquesta lesió. Es recomana, però, una descàrrega completa de sis setmanes i no tornar a practicar esport fins als cinc o sis mesos. Quan s'explora una intervenció quirúrgica poden aparèixer complicacions, com que es torni a rompre l'arrel del menisc, l'aparició d'infecció, la trombosi venosa profunda o que s'efectuï una tensió inadequada.



El doctor acabà la ponència exposant una sèrie de conclusions respecte al tema tractat. L'extrusió meniscal és molt freqüent; si no es corregeix a temps, equival a una meniscectomia i té tendència a derivar en artrosi.

### 17.15 h «La regulació de la inflamació»

La tercera ponència fou a càrrec del traumatòleg Tomás Fernández Jaén, del Servei de Medicina i Traumatologia de l'Esport de la Clínica CENTRO de Madrid.

Inicià la ponència donant a conèixer la procedència de la paraula *inflamació*, del llatí *inflammatio*, que significa «encendre, fer foc».

Tot i que el concepte ha canviat, es podria definir actualment una inflamació com «un conjunt de fenòmens químics, cel·lulars i genòmics que genera el cos com a resposta a una agressió». La fase final d'aquestes respostes és una de reparació i regeneració de la zona.

El doctor anomenà les diferents fases que es duen a terme en el procés de reparació i regeneració:

fase d'inflamació -> fase de degeneració/vascularització -> fase de proliferació cel·lular i producció de la matriu extracel·lular -> fase de maduració/remodelació.

Les inflamacions es poden classificar en dos tipus: agudes o cròniques. Una inflamació aguda es considera «bona», ja que, juntament amb la seva aparició, s'inicia un procés de reparació de la zona afectada. En canvi, una inflamació crònica es considera «dolenta», en seria un exemple la provocada en processos artrítics o en pacients reumàtics.

Finalment, es tancà la ponència amb una sèrie de conclusions destacables:

- **No es recomana usar antiinflamatoris per a les inflamacions agudes, ja que aturen un procés de reparació i regeneració. Per contra, sí que es recomana i és útil usar aquests medicaments per als processos inflamatoris crònics.**
- **Tampoc no es recomana la immobilització per diversos processos adversos; es recomana la mobilització precoç.**
- **No es recomana el massatge intens en la fase inicial d'una lesió muscular, perquè estimula la TGF-beta, que estimula la fibrosi.**

Fent referència a les jornades de l'any anterior, feu referència a una aplicació per consultar les substàncies prohibides en esportistes, la No Dop App.

## **17.45 h «Importància de l'ecografia musculoesquelètica en el diagnòstic i en la recuperació de les lesions esportives»**

La ponència a càrrec de Fernando Jiménez Díaz, director de la càtedra internacional d'ecografia musculoesquelètica de la UCAM, fou principalment a base d'imatges i de vídeos, per demostrar la utilitat de l'ecografia en aquest camp.

S'ajudà d'imatges per explicar com la visió panoràmica de l'ecografia permet estudiar amples ruptures musculars i permet un estudi en 3D. A més, amb el Doppler es pot avaluar la vascularització de la zona que s'explora.

En el «Consens de Munich (2012)» es varen classificar les lesions musculars en les provocades per mecanismes intrínsecs, que a la vegada podien ser no estructurals (fatiga, contractura, esbraonament), estructurals (elongació, ruptura parcial o total) o les provocades per mecanismes extrínsecs.

Per definir correctament una ruptura s'ha de senyalar concretament el lloc on s'ha produït, a més de l'extensió, per exemple, desinserció miofascial, ruptura parcial del ventre muscular.

Amb l'ecografia també es poden identificar lesions o patologies del cartílag, de les insercions tendinoses i de les articulacions (vessaments). I amb l'ecografia dinàmica es pot valorar el comportament dinàmic de les estructures a explorar.

A més, també es fan actuacions, intervencions, tractaments amb ecografies guiades, per poder visualitzar la col·locació exacta d'una agulla per a l'administració correcta d'un líquid infiltrat.

La ponència finalitzà amb una sèrie de conclusions, com que l'ecografia obté més detalls que la ressonància magnètica, permet fer estudis dinàmics a temps real i que l'ecografia Doppler permet tenir molta informació fisiològica.

## **18.15 h Lliurament de premis Consell de Mallorca a l'Esperit Esportiu 2017**

Francesc Miralles Mascaró, vicepresident primer i conseller de Cultura, Patrimoni i Esports, acompanyat del representant de Sa Nostra, Jordi Mulet, i de Tomeu Marí, lliuraren els premis a l'Esperit Esportiu. Les persones guardonades foren:

- **L'esportista de noranta-dos anys Juana Piña, que practica esport diàriament des de fa cinquanta-cinc anys.**

- La jugadora de bàsquet Margalida Ferrer, presidenta de la Federació Balear de Gimnàstica entre els anys 1981 i 1989, Premi Nacional d'Educació Física el 1974 i Premi Cornelius Atticus el 2007.
- Mateu Flaquer, ciclista i escriptor, secretari del Cinturó Ciclista Internacional a Mallorca fins al 2015.
- El periodista esportiu Alejandro Vidal, primer director del Centre Regional d'Antena 3 Televisió a Balears i responsable de l'àrea d'esports a mitjans com *Última Hora* (1974-1994), Ràdio Joventut i Ràdio Marratxí, entre d'altres.
- També es premià l'empresa Agroilla, com a entitat que dona suport a l'esport balear.

### 18.30 h Descans

#### 18.45 h «Tractament manipulatiu de les lesions esportives»

Amb uns quinze minuts de retard començà la ponència de Santiago Jacomet Carrasc, llicenciat en medicina i cirurgia i director acadèmic d'ORTHOS. La informació donada pel doctor durant la ponència fou pràctica més que teòrica; feu fer una sèrie d'exercicis al públic assistent, per demostrar que petits moviments poden desencadenar en moviments molt globals, com per exemple: la petita mobilitat de la clavícula amb l'estèrnum, que repercuteix clarament en la mobilitat global de l'espatlla.

Concloué la ponència dient que fer mobilitzacions articulars en aquells moviments menys freqüents o menys amplis pot resultar rehabilitador i preventiu de lesions que afecten moviments més globals i amplis i recomanà fer-se automobilitzacions.

#### 19.15 h «El paper de la higiene postural en les lesions i el rendiment esportiu»

La darrera ponència del dia fou a càrrec de la llicenciada en educació física Elena Garcia Ortiz, juntament amb el gerent d'Estudi AEQUUS de salut corporal, Guillermo Homar Ferrer. Feu la xerrada Guillermo, perquè Elena preferí no xerrar en públic. Inicià la ponència amb l'afirmació que es poden evitar lesions amb una higiene postural correcta. Destacà que s'ha de tenir en compte que una alineació correcta va des del recolzament dels peus fins a la darrera vèrtebra, no tan sols una esquena recta és una bona higiene postural; per la qual cosa, s'ha d'educar tot el cos.

Anomenà tretze principis per aconseguir una higiene postural correcta: respiració, alineació, flexibilitat, força, resistència, equilibri muscular, control, eficiència, fluïdesa, coordinació, oposició, consciència i concentració. Tot això millora l'equilibri i la força; dona un rendiment major i disminueix les lesions; millora l'estabilitat articular i preveu i rehabilita les lesions.

Guillermo concloué que és essencial fer una bona correcció postural, que ajuda a millorar l'eficàcia en la pràctica esportiva, sense necessitat, per exemple, de fer moltes repeticions d'un exercici, sinó fer-lo eficaçment, dissoiciant la musculatura que interessa.

Projectaren un vídeo d'una de les sessions que Elena feu amb una sèrie d'esportistes de gimnàstica esportiva.

### **19.45 h Taula rodona**

Una vegada reduït el retard creat durant el lliurament dels premis, començà una taula rodona amb els ponents del dia.

Una persona del públic demanà per què en el servei d'urgències d'atenció primària o d'un hospital es rezepten antiinflamatoris (AINE) amb molta freqüència, si de cada vegada hi ha més evidències que no són convenients. Tomàs Fernández respongué que la medicina de l'esport és molt exigent, que per això en aquest àmbit ja s'ha reduït l'ús d'aquests medicaments, i que és qüestió de temps i de tot un procés d'evolució que arribi també a la medicina hospitalària. Exposà també que actualment l'objectiu d'un traumatòleg no és igual al d'un metge de medicina de l'esport, per això l'evolució dels tractaments tampoc no és igual.

Un podòleg present entre el públic demanà en general als ponents si un peu amb alteracions pot afectar un genoll. Tomeu Marí respongué que òbviament sí que el pot afectar, ja que la cadena comença amb el recolzament del peu i es desplaça cap al genoll, maluc i columna; per la qual cosa remarcà que és molt important revisar sempre els peus i calçat en lesions del genoll.

Davant alguns comentaris sorgits d'entre el públic, Santiago Jacomet aclarí que una mobilització és lenta i fins al límit de l'articulació, a diferència d'una manipulació que és a alta velocitat i de curt recorregut.

Tomàs Fernández resolgué el dubte de les recomanacions o no d'aplicar gel a les lesions. Recomanà que les 24-48 hores posteriors a la lesió es col·locàs deu minuts de gel durant varies vegades. Posteriorment, a les 48 hores era necessari augmentar la vascularització en la zona de la lesió, per la qual cosa no es recomanava aplicar més gel. Igualment el contrast de fredor i calor també era beneficiós.

Demanaren a Tomeu Marí si ell sol·licitava una radiografia o una ressonància abans. I aquest explicà que inicialment és molt important explorar el

pacient, llavors ja es duran a terme les diferents proves complementàries per confirmar el diagnòstic. En primer lloc el metge demana radiografies de tots els angles de l'articulació, fet imprescindible. Si així el diagnòstic no queda clar, és necessari fer un TAC o una ressonància per confirmar-lo.

## **DISSABTE, 13 DE MAIG**

### **9.30 h**

A partir de les 9.30 h i fins a les 10 h es dugué a terme l'arribada i l'accés a la sala de conferències del públic assistent.

### **10.00 h «Lesions del turmell: incidència, prevenció i tractament»**

Tota la jornada de dissabte estigué moderada per Teo Cabanes Martín, metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport i coordinador del Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca, que també feu la primera ponència.

Les lesions del turmell es produeixen en un 30 % d'incidència en la pràctica del bàsquet, mentre que un 15 % es produeixen en el futbol, handbol o atletisme. Els factors que les produeixen poden ser intrínsecs, extrínsecs o propis de l'esport que es practica.

El turmell està compost per una part dura, els ossos, i per una de blana, els tendons i lligaments. Ens podem trobar amb lesions òssies (fractures, subluxacions), lligamentoses (torçada/esquinç) o tendinoses (tendinosi o ruptures).

Les lesions lligamentoses del turmell són en el 80 % dels casos del lligament lateral extern, un 15 % del lligament deltoïdal i es classifiquen en grau I, II o III.

Davant l'aparició d'una lesió del turmell s'ha de fer una valoració clínica exhaustiva:

- 1. Mecanisme lesional**
- 2. Interrogatori/entrevista de com s'ha produït**
- 3. Avaluació dels signes clínics: dolor, edema, mobilitat articular, pal·lació**

4. **Valoració clínica sobre el terreny de joc o esportiu: context de la pràctica esportiva, gravetat de la lesió**
5. **Diagnòstic radiològic**

El doctor feu una sèrie de recomanacions pel que fa a l'actitud terapèutica que s'ha de dur a terme en el terreny esportiu en el moment de la lesió: RICE (repòs, gel, compressió i elevació); en lesions lleus s'ha de fer un embenament funcional i intentar la càrrega; en la resta de lesions s'ha de fer una radiografia de control.

Depenent del grau de la lesió, el tractament necessari varia. Per a les lesions de grau I es recomana RICE, aplicar un embenament amb cinta i fer exercicis de propiocepció. En les de grau II, 48-72 hores d'embenament compressiu, analgèsia, contenció i fisioteràpia. En 10-15 dies s'ha d'intentar recolzar-lo i dur a terme la propiocepció i la recuperació progressiva de l'activitat. En les lesions de grau III es necessita tractament quirúrgic o ortopèdic.

El metge destacà que es necessiten mínim 15-20° de dorsiflexió del turmell, sinó és una articulació propensa a sofrir una lesió.

Per tancar la ponència, exposà un cas clínic d'un jugador de voleibol que amb un esquinç grau II del turmell tornà a la pràctica esportiva en 15 dies i el seu equip es proclamà campió de la Copa del Rei.

### **10.30 h «Ecoliosi: quins límits tenim per fer esport?»**

La conferència següent fou la de Rafael Suau Estrany, metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport, fisiòleg del Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca.

Feu la introducció inicial de la formació de la columna, que és principalment una estructura de suport, que està composta per tres curvatures, lordosi-cifosi-lordosi, per permetre una distribució millor del pes/càrrega. Aquestes curvatures es van formant des de nadons fins als deu anys, més o menys; quan apareixen curvatures laterals, s'anomena *escoliosi*. Poden aparèixer a qualsevol zona, però hi ha major prevalença a nivell dorsal.

Una vegada apareix una curvatura lateral, es mesura l'angle de Cobb; si aquest és major a 10°, es considera escoliosi. A més, la curvatura va acompanyada de rotació vertebral; sinó, només es considera una desalineació postural o per dissimetria de membres inferiors.

El 80 % dels casos d'escoliosi són idiopàtiques, de causa desconeguda. El 20 % restant, per causes congènites, neuromusculars o d'altres.

El 89 % dels casos es produeixen en majors de deu anys; entre el 7-11 %, entre infants de quatre i deu anys i un 5 %, en nadons de fins a tres anys. Una sèrie de factors determinen el risc de progressió de l'escoliosi: els antecedents familiars, l'edat, el sexe (més predominant en les dones), l'estat puberal, la maduració òssia, el grau de la corba quan es diagnostica (si ja és major a 20°, segurament anirà progressant; si és inferior, es pot aturar). En funció del grau de la curvatura, varia el tractament necessari, però l'objectiu principal sempre és evitar que evolucioni. Si l'angle de Cobb és inferior a 20°-25°, es fa una observació del pacient; si és entre 25°-45°, necessita d'un tractament ortopèdic; si és superior a 45°-50°, un tractament quirúrgic.

Existeixen exercicis específics per a l'escoliosi, per reforçar la musculatura i fer estiraments, però, al no tenir molta evidència científica, algunes fonts els consideren efectius i d'altres, no.

El metge parlà d'un article de Balius (1987) on es cità una sèrie d'esports on la columna queda totalment desprotegida, com els salts, la natació (papallona), la lluita i la gimnàstica. També en classificà alguns d'indiferents, com els esports asimètrics (tir amb arc, tennis...). I, finalment, en classificà alguns, com el bàsquet, el voleibol i la natació (excepte la papallona), com a esports bons per a la columna.

Seguí la ponència ensenyant alguns articles d'anys enrere, on no s'havia demostrat que cap pràctica d'esport en concret augmentàs o disminuís l'aparició d'escoliosi, sinó que la major relació trobada fou l'aparició d'aquest problema en casos de major laxitud lligamentosa. A més, en un article del 2015 aparegueren casos on els nadadors presentaven més casos d'escoliosi que altres esportistes, per la qual cosa no està clara l'evidència de l'efectivitat de la natació per a la disminució de l'escoliosi.

Finalment, concloué la ponència fent una sèrie de conclusions:

- **la causa de l'escoliosi és desconeguda;**
- **l'esport no provoca ni cura l'escoliosi;**
- **no hi ha cap evidència per recomanar la natació com a tractament de l'escoliosi;**
- **per a l'escoliosi inferior a 30° no hi ha cap restricció;**
- **per a l'escoliosi superior a 30° es recomana compaginar la pràctica d'esport amb tractament ortopèdic.**

## 11.00 h «Lesions de l'espatlla: incidència, prevenció i tractament»

Ponència duita a terme per Pere Giscafré Fontirroig, metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport, de l'Hospital de Manacor.

Començà la ponència introduint pinzellades d'anatomia, de l'articulació de l'espatlla, per poder entendre les lesions que pot sofrir. Destacà que hi ha una zona de conflicte, on l'alteració mínima provoca una lesió, dolor, pèrdua de funcionalitat, aquesta zona és l'espai subacromial.

Els factors lesionals de l'espatlla es poden classificar en:

- **factors mecànics: fregament de l'espai subacromial, pinçament, bursitis, tendinitis;**
- **factors traumàtics: microtraumatismes repetitius. Especialment en esports en els quals el gest esportiu obliga a fer moviments per damunt del cap.**

La incidència entre la població jove és en esports de contacte i llançaments, ja que poden provocar inestabilitat articular o tendinopaties. Entre la població adulta amb el temps hi ha un desgast articular major, que provoca l'aparició de lesions.

Per fer una exploració correcta s'ha de dur a terme una inspecció de la zona lesionada, una palpació posterior, tant superficial com profunda, i, finalment, s'ha de fer una valoració de la mobilitat i s'ha de comparar amb el membre contralateral.

Les lesions més freqüents a l'espatlla són, en primer lloc, la tendinitis del supraespinós, seguit de la bursitis subacromial i, finalment, la tendinitis de la porció llarga del bíceps. A més, també hi destaca una de les lesions més freqüents en el camp de joc, la luxació de l'espatlla. El més important que cità en aquests casos fou que mai no s'ha d'intentar recol·locar l'espatlla en el terreny de joc; s'ha d'immobilitzar i anar a un centre d'urgències, perquè ho valorin primer amb proves d'imatge.

El tractament més destacat per a les lesions més freqüents d'espatlla són les infiltracions per als voltants dels tendons, la rehabilitació per recuperar mobilitat perduda, els analgèsics, el gel i la fisioteràpia (electroteràpia).

Finalitzà la ponència destacant una sèrie de recomanacions per prevenir les lesions d'espatlla:

- **Millorar la mobilitat i enfortir la musculatura dels manegot dels rotatoris.**



- Enfortir el trapezi.
- Fer l'escalfament previ als exercicis de força.

## 11.30 h Descans

### 12.00 h «Infiltracions a l'esportista: indicacions i utilitat»

Acabat el descans, Ignacio Ramírez Manent, president de l'Associació Balear d'Especialistes en Medicina de l'Educació Física i l'Esport, feu la ponència següent.

Les infiltracions són una tècnica que consisteix en l'administració local de fàrmacs, normalment antiinflamatoris, per tractar patologies articulars o de musculatura/tendons. És una tècnica utilitzada en la medicina de l'esport, amb la finalitat d'aconseguir una reincorporació ràpida en la pràctica esportiva. No ha de ser la primera tècnica de tractament, sinó que s'ha d'emprar quan ja han fracassat altres tècniques prèviament. És l'elecció prèvia al tractament quirúrgic.

Hi ha una sèrie de contraindicacions per a la utilització d'aquesta tècnica, com és la presència d'una infecció propera a la zona que es vol infiltrar; que hi hagi trastorns de coagulació; la hipertensió arterial no controlada; l'al·lèrgia al fàrmac a utilitzar; la diabetis mal controlada; que hi hagi risc de ruptura tendinosa; la presència d'un focus de fractura recent o de pròtesi articular.

Els principis actius que més s'utilitzen són els corticoides, per l'acció antiinflamatòria molt potent; l'inconvenient és que no tracten la causa de la lesió, sinó el símptoma. També s'utilitzen anestèsics locals, àcid hialurònic, ozons, plasma ric en plaquetes i proloteràpia.

Per fer una infiltració s'ha de seleccionar la via més còmoda i segura, fer una asèpsia rigorosa, triar l'agulla adequada, assegurar-se quan s'ha ficat l'agulla i que no està dins un vas sanguini (gràcies a ecografies guiades) i, una vegada feta la infiltració, s'ha d'aplicar antisèptic. Es recomana posteriorment 24-48 hores de repòs.

La freqüència i la duració és variable, segons el component actiu infiltrat, però sempre s'ha d'intentar que siguin el mínim nombre d'injeccions possibles i la dosi menor possible. Una injecció a intervals no inferiors a les 2-3 setmanes, ja que les lesions secundàries poden ser freqüents.

Per finalitzar la ponència el doctor destacà una sèrie de conclusions respecte al tema tractat:

- Tan sols s'ha d'infiltrar quan han fracassat altres tècniques, ja que és una tècnica invasiva.
- Pot produir efectes secundaris.
- No tots els principis actius tenen evidència d'efectivitat.
- Avui en dia ja es fa la infiltració guiada amb una ecografia.

### **12.30 h «Tornar a competir després d'una lesió: quan és el moment?»**

La darrera ponència d'aquestes jornades fou a càrrec de Verónica Sebastianes Navarro, fisioterapeuta del RCD Mallorca, de les categories de futbol base. Verónica exposà inicialment un pla preventiu de lesions que utilitzen per a cada una de les categories del futbol base del club. Les categories de cadets i juvenils tenen un programa on treballen amb el preparador físic en el camp i en el gimnàs; treballen potenciació muscular, coordinació, propiocepció i agilitat, entre d'altres. Mentre que categories com benjamins, alevins i infantils també tenen un programa a seguir, però s'hi exclou el treball del gimnàs.

Així i tot, hi acaba havent qualque lesió, per tant, un cop apareix se n'ha de fer un tractament i una recuperació. La fisioterapeuta exposà el pla que segueixen en aquests casos:

- **Fase antiinflamatòria i de cicatrització:** repòs esportiu, mesures de contenció, cinesiteràpia, electroteràpia, crioteràpia; pot durar d'uns dies a varies setmanes, segons la gravetat de la lesió.
- **Fase mobilitzadora i de reclutament muscular:** es fa activació muscular quan ja ha cicatritzat la lesió i es potencia la musculatura lesionada i tota la cadena muscular. A més, es fa un treball cardiores-

**||** *La nutrició és molt important en la pràctica esportiva, tant per prevenir lesions, com per curar-les. Durant la fase inflamatòria es recomana la ingesta d'àcids grassos i durant la fase de cicatrització i recuperació es recomanen les vitamines A, B6 i C*  
**||**

**piratori també a la piscina, amb bicicletes, el-líptiques, caminar... i es va augmentant progressivament.**

- **Fase de tractament i recuperació de la lesió per tornar a competir: el treball en el gimnàs, després en el camp amb l'execució dels gests esportius i, per acabar, la reintroducció dins l'equip.**

Un cop recuperada la lesió, el jugador/esportista ha de seguir una rutina individualitzada d'exercicis preventius, específics per a la lesió soferta, que ha de durar com a mínim 3-4 setmanes i com a màxim la resta de la temporada.

Aprofità per fer un incís en la importància de la nutrició en la pràctica esportiva, tant per prevenir lesions com per ajudar a solucionar-les. Comentà que en la fase antiinflamatòria es recomana la ingesta d'àcids grassos i en la fase de cicatrització i recuperació, vitamines A, B6 i C.

Per tancar la ponència, projectà un vídeo del treball de recuperació que feu amb un grup de jugadors juvenils lesionats.

### **13.00 h Taula rodona**

La taula rodona amb els ponents del dia començà puntual.

Una persona del públic demanà a Rafael Suau sobre el fet de gatejar, l'ús de caminadors en nadons i com tractar la hiperlaxitud. El doctor respongué que gatejar és essencial per arribar a la bipedestació i que no hi ha evidències que recomanin o no l'ús de caminadors en nadons. Concloué la resposta indicant que la hiperlaxitud no es pot tractar, tan sols s'ha de saber que aquella persona és propensa a lesions i s'han d'adaptar les tècniques de tractament a aquesta característica.

Un altre assistent feu referència a la dificultat d'explorar infants i com recomanaven tractar el dolor de creixement. Respongué la fisioterapeuta Verónica, que òbviament és difícil valorar el dolor que presenta un infant, per això, un cop explorats i valorats tots els aspectes, és el professional qui decideix un possible diagnòstic i la recuperació. I davant el dolor de creixement recomana dies de gel, compaginar dies d'entrenament durant una setmana amb estiraments, l'ús de sabates «multitacs», en el cas del futbol, i si no disminueix o hi ha inflamació, aturar per complet la pràctica esportiva.

Totes les persones ponents comentaren finalment que actualment es fa una prescripció de proves diagnòstiques molt elevada i que la pròpia població les demanda i molta desconeix que les radiacions són molt perjudicials i tarden molts anys a ser eliminades.

## **14.00 h Cloenda de les jornades i lliurament de diplomes acreditatius**

Acte seguit, abans de l'hora prevista en el programa, Bartomeu Marí Solivellas fou l'encarregat de clausurar les jornades. Agraí l'assistència dels presents, la feina de l'equip tècnic del Servei de Medicina de l'Esport i la cessió de l'espai de Sa Nostra, on espera poder repetir l'experiència l'any que ve.

Aprofità per comentar que les jornades del 2018 seran la XXX edició i, juntament amb Tao Cabanes, comentaren la temàtica en la qual les volen enfocar, el tema cardiovascular. A més, estan pensant fer alguna cosa especial per celebrar-ho, com pot ser convocar unes mil persones fent RCP alhora i, així, aconseguir entrar en el llibre *Guinness de rècords*.

Després de la cloenda, els assistents recolliren els diplomes acreditatius d'assistència a les jornades.



### **3) I Col·loqui Jugam amb l'Elit. «L'esport eina educativa»**

*1 de juny de 2017*

#### **INTRODUCCIÓ**

L'Observatori Esportiu de Mallorca (OEM) organitzà aquesta I jornada dijous, 1 de juny de 2017, al Centre de Cultura Sa Nostra. L'objectiu principal de la jornada era tractar la importància de la formació en valors a través de l'esport, com aquest pot ser a la vegada un mirall d'un bon exemple i un lloc on s'acumulen actituds i comportaments totalment reprovables. Els ponents foren Xavi Torres, exnadador paralímpic, que feu de moderador; Patricia Ramírez, psicòloga esportiva i de la salut; Fernando Romay, exjugador professional de bàsquet i Iturralde González, exàrbitre internacional de futbol.

A continuació es detalla el programa que es dugué a terme durant la jornada.

#### **17.45 H ACREDITACIONS**

Quan faltaven quinze minuts per a les 18 h començà a arribar el públic nombros, que recollí les acreditacions i accedí a la sala.

#### **18.05 H BENVINGUDA**

Xavi Torres fou l'encarregat de donar la benvinguda a les persones assistents i d'explicar el desenvolupament de la jornada. De seguida donà la paraula al vicepresident primer i conseller de Cultura, Patrimoni i Esports del Consell de Mallorca, Francesc Miralles, que inaugurà la jornada.

#### **18.10 H INAUGURACIÓ DE LA JORNADA**

Seguidament, Francesc Miralles s'encarregà d'inaugurar la jornada. Primerament agrai als ponents que haguessin accedit a participar en aquesta jornada, ja que desitjaven aprendre moltíssim dels seus coneixements i experiències. El vicepresident primer del Consell de Mallorca destacà els reptes que des de la institució es pretenien assolir, destacà el treball de valors. Sense dubte, mitjançant l'esport aquests troben una oportunitat perquè es treballin així com cal, un camp d'aprenentatge continu, aprofitat pels professionals d'aquest món.

La breu intervenció de Miralles donà pas a un vídeo impulsat des del Departament de Cultura, Patrimoni i Esports.

## 18.15 H VÍDEO

Fou un vídeo de cinc minuts de durada, amb exemples de bones conductes contrastades amb d'altres de reprovables. Un vídeo positiu, que plantejà com l'esport pot canviar les conductes negatives per les que afavoreixen valors com la integració, el respecte, la solidaritat o l'empatia.

## 18.20 h XAVI TORRES

El moderador, Xavi Torres, presentà la primera ponent del capvespre, Patricia Ramírez, una psicòloga esportiva molt arrelada a Mallorca, ja que hi ha viscut molts d'anys treballant per al RCE Mallorca i és considerada la psicòloga esportiva més influent d'Espanya.

## 18.20 H PATRICIA RAMÍREZ «VALORS DE L'ESPORT, VALORS PER A LA VIDA»

Patricia Ramírez presentà la ponència «Valors de l'esport, valors per a la vida». La ponent destacà la importància de transmetre una educació en valors de tots els entorns que envolten el jove esportista: club, família, escola, amics, etc. L'educació en valors és responsabilitat de tothom, no només dels monitors que estan 3-4 hores a la setmana amb els esportistes. És importantíssim que tota la gent que l'envolta parli un mateix idioma, en temes de valors.

Per educar en valors cal establir uns límits que s'han de respectar, sense aquests tot val i, per tant, no hi ha valors possibles a ensenyar i treballar. Aquests límits, normes de conducta, pautes, decàlegs, etc. és important que siguin d'acord mutu i que tots els membres els tinguin assumits i acceptats. El fet d'acordar amb els esportistes els límits pot fer que les normes siguin més fàcils d'acceptar i de complir i, per tant, minimitzar les faltes de respecte possibles. A continuació es detallaren alguns dels valors més importants:

### 1. El respecte

És el valor per excel·lència. «No hem nascut només per a nosaltres», excel·lent frase que reflecteix la necessitat del respecte per convida a viure en societat.

Per respectar quatre regles bàsiques: escoltar, ser amable, valorar les conseqüències i no aixecar la veu.

Si es tenen arguments, no cal aixecar la veu; els crits generen por. L'autoritat i els límits s'han de respectar.

**“ La formació,  
l'establiment d'un  
codi de conducta,  
el reforç positiu són  
imprescindibles per al  
foment de conductes  
respectuoses ”**

Com poden ser més respectuosos?  
Amb formació, establint un codi de conducta, reforçant abans que castigant i fomentant conductes respectuoses en altres entorns (família, amics, etc.).

## **2. La paciència i el control dels impulsos**

Avui en dia ho volem tot i tot d'una. S'ha d'exercitar la paciència i saber-la gestionar. S'ha de fomentar el fet de tenir una actitud positiva mentre s'espera (a participar, jugar...).

Aprendre a controlar els impulsos és bàsic per aconseguir gestionar la frustració.

## **3. El valor de gaudir**

És bàsic escoltar l'infant per saber quin esport li agrada. El fet de fer-lo jugar a un esport que consideram que li pot anar molt bé no implica que li agradi més. Els infants han de participar d'aquelles pràctiques esportives on se sentin més còmodes i gaudeixin més.

## **4. La gestió de l'errada i el fracàs com a aprenentatge**

Els errors i els fracassos ens defineixen com a persona. Ningú no és un resultat. Ser molt durs amb el fracàs no genera aprenentatge, cal valorar l'esforç i el treball per damunt del talent.

## **5. La responsabilitat**

S'ha de tenir paraula. Fer el que es diu que es farà i ser conseqüent. Cal ensenyar també que el deure va abans del plaer i que la responsabilitat s'ha de reforçar, les bones conductes també i una frase a tenir en compte és: «quan et falli la motivació, recorre a la responsabilitat».

### **19.15 h XAVI TORRES**

A continuació el moderador presentà el ponent següent, Fernando Romay, exjugador de bàsquet professional del Reial Madrid i de la Selecció Espanyola.

## 19.20 H FERNANDO ROMAY «EL VALOR DELS ESPORTISTES»

Romay feu una crítica al model de pare que vol jugar a ser de tot menys i el que li correspon: ser pare d'un esportista. Des de la seva perspectiva com a pare d'esportista, no com a exjugador d'elit, Romay argumentà el que al seu parer ha de ser el paper dels progenitors dels joves esportistes:

- **No jugar a ser entrenadors del seu fill, ni donar ordres o ànims de forma individualitzada.**
- **Demostrar una actitud cap a l'infant que no estigui condicionada pel resultat.**
- **Ensenyar la responsabilitat als infants, el compromís que du comprometre's amb un col·lectiu i les obligacions que genera.**
- **Entendre què és l'esport per als infants i respectar-ho. Fugir d'expectatives que no són pròpies del jove esportista i limitar-se a respectar-ne la voluntat.**





- **No es pot tenir ni més alegria ni pena que l'esportista, ell és el protagonista. Els pares simplement s'han de comportar com a actors secundaris, perfectament prescindibles.**

### **19.45 h XAVI TORRES**

A continuació el moderador presentà el ponent següent, Iturralde González, exàrbitre de futbol internacional.

### **19.47 H ITURRALDE GONZÁLEZ «EL VALOR DE LA NORMA I DE LES DECISIONS ARBITRALS»**

Iturralde destacà la importància del paper de l'àrbitre en benefici de l'esport i criticà el poc reconeixement que tots els estaments esportius li atorguen.

Argumentà que cal deixar enrere la hipocresia que es genera quan, principalment des dels clubs, no es facilita que s'identifiquin els violents o els que insulten. Els clubs saben qui són els subjectes violents, però com que s'han de relacionar amb ells passen d'entrar en conflicte.

Des del seu parer hi ha dues mesures que poden ajudar en aquest sentit de protecció de l'entorn arbitral: la formació específica als entrenadors i que els càstigs per males conductes cap als àrbitres siguin fer arbitrar partits a la persona que ha comès la infracció.

### **20.05 H XAVI TORRES**

Passats cinc minuts de les 20 h començà el col·loqui on tots els ponents es posaren a disposició dels assistents.

Començà Xavi i comentà que falta empatia en el món de l'esport, sobretot pel que fa a la figura de l'àrbitre. Patricia confirmà aquesta realitat i argumentà que fer-los arbitrar és una mesura excel·lent. Fernando Romay també considerà que gran part del problema és el grau de desconeixement que hi ha entorn de la tasca arbitral: com es formen? com preparen un partit? etc.

Un altre tema que es posà sobre la taula és la formació en valors dels professionals esportius: tècnics, entrenadors, directors esportius, etc. Tots ells estan molt formats amb coneixements tècnics, tàctics, estratègics, però es deixa sovint de banda la formació en valors, i això és millorable.

Una altra qüestió rellevant que Patricia manifestà és l'ús de les xarxes socials. Avui en dia cal educar en aquest sentit i els clubs tenen l'obligació de vetllar per un bon ús de les xarxes, ja que és fàcil lapidar un esportista amb un comentari, una notícia, etc.

Un assistent demanà com es gestiona l'actitud d'un pare que perd els papers durant un partit. La resposta fou intentar apartar-lo del grup i, si no és suficient, del partit. Al cap de 3-4 dies cal mirar de raonar amb ell, d'explicar-li que amb aquesta actitud no va enlloc. La millor forma és fer una tasca formativa prèvia.

## 20.52 H CLOENDA DE LA JORNADA

Quan mancaven deu minuts per a les 21 h, Margalida Portells, directora insular d'Esports del Consell de Mallorca, donà per acabada la jornada i explicà la tasca que duu a terme l'Observatori Esportiu de Mallorca i el programa «Jugam». Així mateix, agrai la xerrada a cada un dels ponents; al personal de la Direcció Insular, el fet de poder-la gaudir, i als assistents, haver vingut.



## 4) Procediment administratiu i línies d'actuació de la Direcció Insular d'Esports

19 d'octubre de 2017

### PROCEDIMENT ADMINISTRATIU DE CONCESSIÓ DIRECTA DE SUBVENCIONS PREVISTES NOMINATIVAMENT

Rosa Maria Guillen  
Tècnica de Foment de l'Esport

#### Marc jurídic

**Ordenança general de subvencions del Consell de Mallorca (BOIB núm. 21, de 18 de febrer de 2017)**

**Llei 38/2003, de 17 de novembre, general de subvencions**

Els compromisos que emanen del marc jurídic comentat, per tal d'establir la subvenció nominativa, es canalitzen mitjançant un conveni (caràcter jurídic) i un acord de funcionament (caràcter tècnic).

#### FASE DE TRAMITACIÓ

1. Sol·licitud de concessió de subvenció i de bestreta
2. Revisió DIE i elaboració de l'expedient
3. Fiscalització (revisió i retorn de l'expedient amb la conformitat per passar al pas següent o retorn amb deficiències per esmenar)
4. Aprovació de concessió per Ple
5. Signatura del conveni de subvenció i acord de funcionament
6. Pagament de bestreta
7. Justificació de les actuacions objecte del conveni
8. Revisió DIE de la justificació
9. Fiscalització de la justificació

10. Pagament de la resta del conveni o del total d'aquesta

11. Memòria descriptiva de les actuacions de l'objecte del conveni

### **SOL·LICITUD DE SUBVENCIÓ**

- Presentar la documentació utilitzant els models facilitats per la Direcció Insular d'Esports.
- Complir els terminis marcats per la DIE i fer-hi les esmenes (si escau) en un temps adequat (10-15 dies).
- Posar atenció especial en tots els documents, especialment en l'informe de mòduls i la programació i, en definitiva, en tota la documentació que s'ha de lliurar.
- Presentar tots els documents d'acord amb el guió facilitat per la DIE.

### **SOL·LICITUD DE BESTRETA**

Per poder tramitar el pagament del 50 % de la subvenció nominativa abans que sigui justificada, s'ha de presentar la documentació següent:

- Sol·licitud de pagament de la bestreta.
- Import de la bestreta (=o>) a 5.000 €, s'ha d'adjuntar un informe de solvència econòmica.

### **JUSTIFICACIÓ**

- Presentar la documentació utilitzant els models facilitats per la DIE.
- Complir amb les dates límits per justificar, això està estipulat en el conveni.
- Presentar tota la documentació requerida, sinó el procediment queda aturat.
- Esmenar les deficiències intentant lliurar les esmenes corresponents (entre 10 i 15 dies com a màxim).

### **MEMÒRIA**

- La memòria tècnica esportiva és el document que permet tancar l'expedient, tal com preveu el conveni regulador de la subvenció.

- A més a més dels documents facilitats per la DIE, ha de contenir la informació que descriu com s'ha desenvolupat l'activitat inclosa en el conveni.
- S'han de respectar els terminis previstos (data límit: 30 de novembre de l'any en curs).

## PRESENTACIÓ DE VALORS POSITIU

Jesús Macarro  
Tècnic comarcal

### Què és?

Recull gràfic, inèdit i pioner que mostra exemples reals de casos i situacions que es produeixen de forma espontània durant la pràctica esportiva i que representen els valors positius de l'esport.

Normalment la majoria de tècnics, directius, mares, pares... destaquen aspectes de l'esport més relacionats amb el rendiment. Sí que hem de dir que aquest fet de cada cop va perdent importància, ja que tot el sistema esportiu de cada vegada està més conscienciat amb la transmissió de valors molt més enllà del simple fet competitiu.

Així, el Mapa de valors vol reflectir accions educatives que, en un futur, a curt, mitjà o llarg termini, beneficiaran tots els joves esportistes.

Objectius del Mapa de valors:

- **Reconèixer la importància dels valors esportius per la gran repercussió que tenen en l'educació de tot el jovent esportista.**
- **Difondre els valors esportius des d'un punt de vista pràctic i real i mostrar les accions del nostre esport base que són exemples clars per a totes les persones que estimam l'esport i l'educació de la nostra joventut.**
- **Recollir i classificar les accions que transmeten els valors esportius i posar-les a disposició de tota la societat mallorquina, perquè siguin visibles i puguin ser útils.**

### Com participar-hi?

Si sou en un esdeveniment esportiu a Mallorca i veis alguna imatge que pot reportar l'expressió dels valors de l'esport, us animam a agafar el mòbil o la càmera i a enregistrar la seqüència.

**Enviament:**

- Si excedeix de 10 MB, heu d'enviar-ho per We Transfer o iCloud a: [vídeos@mapadevalors.com](mailto:vide@s@mapadevalors.com)
- Si no excedeix de 10 MB, ho podeu enviar mitjançant l'enllaç: <http://www.esportbasemallorca.net/ca/mapa-de-valors>

**Com s'ha de consultar el mapa?**

El mapa de valors és en el web:  
[www.esportbasemallorca.net/mapadevalors](http://www.esportbasemallorca.net/mapadevalors)

## PRESENTACIÓ DEL PROJECTE «DESENVOLUPA LA TEVA IDENTITAT»

Raimundo de las Heras  
 Psicòleg esportiu

**OBJECTIUS**

- Contribuir a desenvolupar els valors del club i a integrar-los en els entrenaments i en les competicions.
- Millorar la capacitat de gestió emocional, comunicació, atenció... de tots els agents que hi participen.
- Elaborar un document que reculli les senyes d'identitat del club i que derivi en una normativa interna.

**VALORS I ESPORT**

Competències i valors

- Està concentrat en moments complicats / **constància**
- Segueix a pesar de l'error / **esforç**
- Té estabilitat en el rendiment / **estabilitat**
- És capaç de treballar en equip / **cooperació**
- Saluda l'adversari, a pesar d'haver perdut / **respecte**

## FORMACIONS

- Gestió de la pressió
- Aprenentatge
- Gestió d'emocions
- Concentració
- Recuperació de lesions
- Creativitat
- ...

## FUNCIONAMENT

1. Avaluar necessitats de l'entitat i adaptar la formació al club.
2. Fer les formacions pertinents.
3. Desenvolupar un document de senyes d'identitat del club.

## PAPER DE LES FEDERACIONS

Les federacions han de fer saber a la DIE que estan interessades en aquests projectes i a partir d'aquí els clubs els han de sol·licitar per correu electrònic a l'adreça [emmunyoz@conselldemallorca.net](mailto:emmunyoz@conselldemallorca.net)

## PRESENTACIÓ DE LES LÍNIES D'ACTUACIÓ DE LA TEMPORADA ESPORTIVA 2017-18

Miquel Roca

El camí de l'activitat de la DIE (catàleg de serveis)

Quatre programes principals:

### «SUMA'T»

És un programa en què es donen a conèixer els esports menys practcats a través del joc i es transmeten valors, sentiments, normes i emocions. També fomenta la pràctica d'hàbits saludables que contribueixen a sentir-se bé amb el propi cos, a millorar l'autoestima i al benestar social.

Destinatari: centres educatius des de 6è d'educació infantil fins a 1r de batxillerat.

### **PROGRAMA «JOCS ESPORTIUS ESCOLAR»**

És un programa en què els infants i joves de les entitats que ho desitgen gaudeixen d'un gran nombre d'activitats esportives, lúdiques, recreatives i socials, que faciliten el desenvolupament com a esportistes i com a persones, d'una manera educativa, entretinguda i divertida.

Destinatari: ajuntament, clubs esportius, associacions, escoles esportives i centres educatius.

### **PROGRAMA «ESPORT FEDERAT»**

És un programa per col·laborar en el desenvolupament de les competicions i de les activitats que al llarg de la temporada esportiva els clubs i les federacions esportives duen a terme, perquè els infants i joves esportistes de Mallorca en edat escolar puguin beneficiar-se'n.

Destinatari: federacions i clubs.





## «ESPORT PER A TOTHOM»

És un programa en què es potencia i fomenta la pràctica de l'exercici físic en l'àmbit familiar i que ofereix un ventall ampli d'opcions per a totes les edats. Arriba a tots els municipis de Mallorca, en funció de les necessitats detectades.

Persones destinatàries: adults i famílies de Mallorca a través d'ajuntaments, clubs esportius, associacions, centres educatius...

## OBSERVATORI DE L'ESPORT

És un instrument adreçat a persones, a organitzacions i a tots els sectors que intervenen en l'àmbit de l'esport a Mallorca, independentment de l'objectiu que tenen (competitiu, recreatiu, econòmic, saludable, higiènic, social...). Se'ls ofereix la informació necessària per prendre decisions sobre els àmbits de competència que tenen.

Destinatari: clubs, associacions de mares i pares i altres associacions, federacions esportives, entrenadors, personal tècnic, preparadors físics, metges, infermers i fisioterapeutes, regidories d'esports municipals, professorat, mestres d'educació física i altres educadors, infants en edat escolar, pares i mares.

## SERVEI DE MEDICINA DE L'ESPORT

Els objectius són: controlar la salut esportiva de tots els infants que practiquen activitat física i l'esport a Mallorca; prevenir malalties i lesions relacionades amb la pràctica de l'esport; detectar els casos de risc cardiovascular i prevenir la mort sobtada mentre es practica esport.

Destinatari: ajuntaments, federacions esportives, clubs esportius, associacions de mares i pares d'alumnes, escoles esportives i centres educatius.

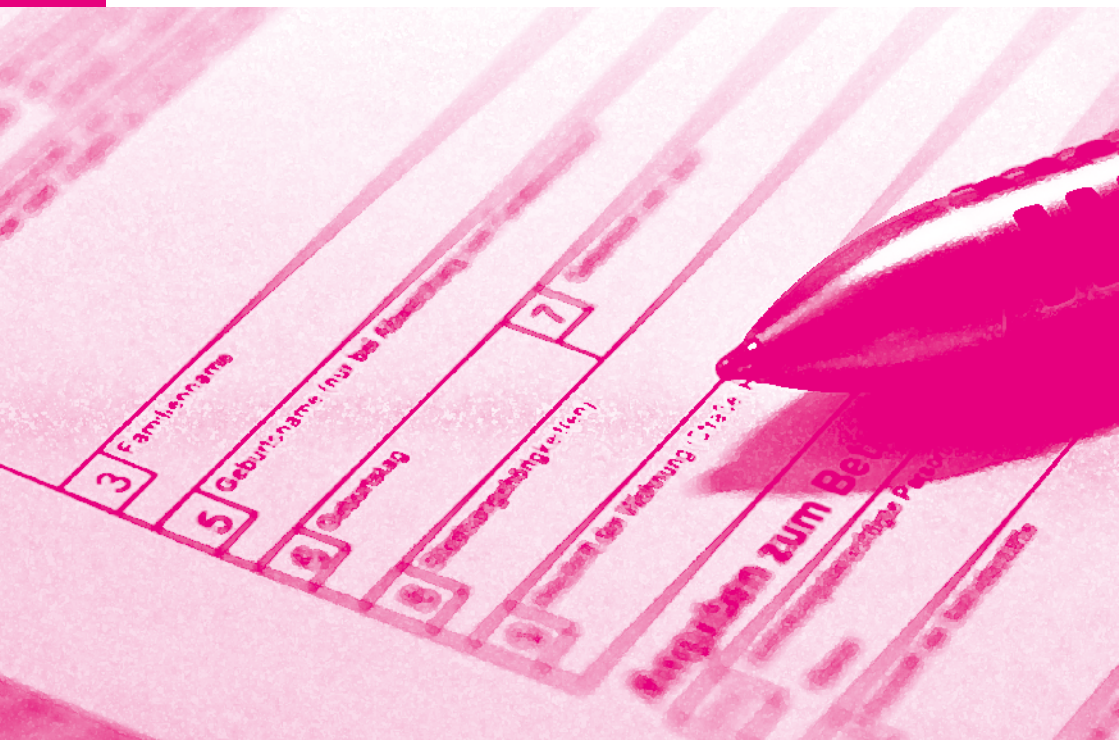
## COL·LOQUI FINAL

Les primeres preguntes que es feren anaren encaminades a demanar qüestions relacionades amb el repartiment de la subvenció nominativa destinada a federacions esportives, algunes federacions es queixaren de la quantitat assignada. La tècnica Rosa Maria Guillen explicà que hi havia uns barems objectius i que en funció d'aquests es proposà la quantitat que s'havia d'assignar a cada federació. Per tant, el repartiment era equitatiu. També es

demanà per la memòria tècnica que, si bé és un document que no passa per intervenció per ser fiscalitzada, sí que és molt important per a la justificació del pagament de la subvenció nominativa i que el personal tècnic de la DIE revisa. Finalment Juanjo Talens, president de la Federació de Bàsquet de les Illes Balears, comentà si es podia fer una passa més en la tramitació de les subvencions i implementar un sistema electrònic per fer-ho. Es recollí aquesta aportació i es comentà que ja s'hi estava treballant.

En un altre bloc de preguntes arribà la petició al Consell de Mallorca de si podia instar els ajuntaments a demanar la subvenció per millorar les instal·lacions esportives; es contestà que aquesta línia de subvencions s'havia tret aquest any i que ja estava tancat el període de sol·licitud i que no era viable que es tragués cada any.

Després es passà a diferents preguntes relacionades amb el projecte «Desenvolupa la teva identitat» i amb el mapa de valors positius. D'una banda, Raimundo de las Heras, responsable del projecte «Desenvolupa la teva identitat», comentà que les federacions són les que han de donar un primer



pas i manifestar que estan interessades en aquestes formacions i després són els clubs vinculats a aquestes federacions els que rebran la formació corresponent, segons les necessitats. Incidí en què és un projecte personalitzat per a cada club, segons les seves necessitats, i que va encaminat a finalitzar amb l'elaboració d'un document que reculli les senyes d'identitat del club i que derivi en una normativa interna. Del projecte «Mapa de valors» sorgiren dubtes: si, a part de l'esport escolar, també hi estava inclòs l'esport federat i més competitiu; en aquest cas el tècnic Jesús Macarro contestà que tan important és l'esport escolar com l'esport federat i que, per tant, en aquest mapa de valors s'havien de recollir accions dels diferents àmbits. També comentà que les federacions són molt importants per poder arribar a tots els clubs, promocionant aquest mapa de valors, i que sense la seva implicació no s'aconsegueixen els resultats esperats.

Per acabar, cal destacar que en totes les intervencions se cità la bona feina de la DIE en relació amb l'esport base i que els programes que s'han organitzat són variats i de qualitat.

## CLOENDA DE LES JORNADES

Margalida Portells Sastre  
DIE

Tancà la cloenda, donà les gràcies a totes les persones assistents i remarcà els punts següents.

Subvencions:

- **«Jocs esportius escolars»:** 100.000 € (49 entitats subvencionades)
- **Activitats esportives dels clubs:** 150.000 € (125 clubs subvencionats)
- **Infraestructura i instal·lacions:** 11.800.000 €
- **Ambulàncies i medalles:** 101.936 € (esdeveniments esportius, més de 26 esports diferents)
- **Nominativa a federacions esportives:** 850.000 €

Reconeixement periòdics esportistes  
Gala de l'Esport 2018: 8 de febrer

Destacà que el programa «Jugam» és transversal a tots els programes.

## 5) «Esport i dona»

28 de novembre de 2017

### INTRODUCCIÓ

L'Observatori Esportiu de Mallorca (OEM) organitzà aquesta conferència dimarts, 28 de novembre de 2017, a la sala de premsa de l'estadi de Son Moix. L'objectiu principal de la conferència era donar el protagonisme que moltes vegades es nega a l'esport femení en general i al futbol en particular, aprofitant la visita de la selecció espanyola absoluta de futbol femení per jugar el partit contra Àustria, classificatori per al proper mundial. Els conferenciants foren Brigitte Yagüe, extaekwondista d'elit, medallista olímpica a Londres 2012; Nacho Solana, director i fundador d'OEOE Màrqueting, i Lola Romero, directora de l'Atlètic de Madrid femení.

A continuació es detalla el programa que es dugué a terme durant la jornada.



## 18.10 H BENVINGUDA

Passats deu minuts de les 18 h arrancà la jornada. En primer lloc, prengué la paraula el vicepresident de Cultura Patrimoni i Esports del Consell de Mallorca, Francesc Miralles. Agrai l'assistència així com la col·laboració del Reial Mallorca i la Federació de Futbol en l'organització de l'acte. Miralles incidí en la importància de l'esport com a eix d'integració social i en què aquesta jornada havia de servir per fer una petita passa més. Finalment desitjà que la jornada fos útil per a les persones assistents i que servís per obrir els ulls, d'una vegada per totes, i es valoràs la importància de l'esport femení, moltes vegades oblidat.

Després del vicepresident prengué la paraula el president de la Federació Balear de Futbol, Miquel Bestard. Bestard tornà a agrair al Mallorca la cessió de l'espai i recalçà que l'acte havia de servir per fer una passa endavant cap a la igualtat esportiva entre homes i dones, no només en el futbol, sinó en totes les modalitats.

Per últim, el director general del Reial Mallorca, Maheta Molango, agrai al Consell la implicació en el tema de la igualtat entre sexes en l'àmbit esportiu i afirmà que per al Mallorca era un orgull poder ser l'amfitrió d'un acte així.



## 18.20 H INICI

L'acte en si començà quan la moderadora prengué la paraula. Maria Vargas, directora esportiva de l'Atlètic de Madrid, fou la responsable de presentar i donar pas als diferents ponents.

En primer lloc, presentà Brigitte Yagüe i, acte seguit, li donà la paraula.

## 18.20 H BRIGITTE YAGÜE: UN REPÀS A LA SEVA TRAJECTÒRIA

L'extaekwondista d'elit aprofità la intervenció per animar les assistents a perseguir amb constància un somni, per molts d'entrebancs que se'ls interposin.

Yagüe s'inicià en el taekwondo per plaer, perquè gaudia de les pel·lícules de Jean Claude Van Damme i, quasi sense voler, es trobà amb un nivell excepcional per a la seva edat. A poc a poc anà entrenant més, sempre gaudint-ne, fins que es convertí en professional.

A partir d'aquí els principals entrebancs foren les lesions, com en la majoria d'esportistes. Alguna de molt greu que, fins i tot, la feu abandonar dels Jocs Olímpics de Pequín 2008. Així i tot, destacà que la lesió li feu obrir els ulls per definir el futur, després de viure de l'esport. Es plantejà obrir un gimnàs propi, cosa que aconseguí dos anys abans de la retirada.

Al final, a Londres aconseguí el que se li havia resistit durant tota la trajectòria, una medalla olímpica. Per a Yagüe és important que els esportistes es plantegin la retirada a mesura que es fan grans. Què fer? Quan deixar-ho? Són preguntes que cal plantejar-se per no tenir la sensació de perdre-ho tot. Al final, decidí deixar-ho quan el seu físic no li permeté rendir al millor nivell.

Quan acabà la intervenció, la moderadora li demanà si de més jove se sentí marginada o apartada de la resta d'amigues per haver de dur una vida particularment diferent, per haver de complir amb els entrenaments. Contestà que sí, que moltes vegades li hagués agradat no haver d'entrenar, però que, quan pensava en l'objectiu perquè ho feia, ràpidament li fugia el desànim.

Una altra qüestió que se li plantejà fou si el fet de ser exesportista d'elit l'havia ajudat en la reinserció laboral i reconegué que sí. Se'ns dubte gràcies al nom que s'havia fet dins el món del taekwondo li havia estat molt més senzill que se li obrissin les portes del món empresarial. Actualment es dedica plenament al seu propi gimnàs.

## 18.35 H NACHO SOLANA: «DEPORTE FEMENINO, LA GRAN APUESTA DEL PRESENTE»

Quan passaven cinc minuts de les 18.30 h la moderadora María Vargas presentà el ponent següent, Nacho Solana. Nacho s'ha dedicat principalment al món del màrqueting, en especial dels patrocinis en administracions públiques i també en el sector privat.

Nacho començà la intervenció agraint l'assistència i la col·laboració de diferents entitats per poder dur endavant un col·loqui com aquest.

El ponent enfocà la xerrada en la importància de mostrar-se. Tal com cita ell, «si no et veuen, no existeixes». L'esport femení més que mai necessita mostrar-se, per aconseguir el suport de les institucions i del sector privat.

**||** *L'esport femení*  
*necessita més que*  
*mai mostrar-se, per*  
*aconseguir el suport*  
*de les institucions*  
*i del sector privat* **||**

Com a curiositats, comentà que dins els cent esportistes millor pagats del món només hi ha una dona o que el guanyador del mundial de futbol masculí cobra 31,5 milions d'euros per 1,78 milions d'euros que cobra el del mundial femení.

De totes formes Solana llençà un missatge en positiu, l'auge de l'esport femení que cal seguir promocionant. Com? Fugint dels cercles viciosos; d'aquells que, si no hi ha audiència, els patrocinadors no volen saber-ne res; els recursos no arriben a les jugadores i, per tant, és impossible que tinguin audiència.

Cal aconseguir visibilitat! Com? Amb les cinc "C": conèixer, crear, comunicar, connectar i, finalment, colonitzar.

Conèixer la clientela, què pot fer per millorar la societat? Ajudar l'esport femení pot ser una solució ben vàlida. Crear un cercle viciós positiu: valors-notícia-mitjans de comunicació-informació-audiència-patrocini-valors. Comunicar independentment dels mitjans; connectar amb aquests, perquè cobreixin els esdeveniments i, finalment, colonitzar el patrocinador invertint el patrocini en sembrar per al futur.

Quan acabà la intervenció, María Vargas demanà a Nacho com es podia enfocar el retorn econòmic dels clubs cap a les empreses patrocinadores. El ponent comentà que era molt complicat, sobretot en esport base. El que s'ha de fer entendre al patrocinador és el retorn social que té la seva contribució.





Maheta Molango, director general del Reial Mallorca, es preocupà pels avantatges fiscals que poden tenir les empreses col·laboradores amb entitats sense ànim de lucre. Solana comentà que aquests avantatges són certs i que hi ha programes determinats que permeten un retorn de fins un 90 % de la quantitat aportada.

## **19.05 H LOLA ROMERO: «EJEMPLO DE FÚTBOL PROFESIONAL, UN CLUB DE LA LIGA»**

Lola Romero és la directora de l'Atlètic de Madrid femení. En la ponència feu un repàs de la història d'aquest projecte que nasqué fa desset anys, perquè el club on jugaven es carregà els dos únics equips femenins que hi havia.

Lola comentà com ha estat el progrés de l'entitat, des d'haver de jugar amb equipatges amb números repetits fins a disputar la campanya femenina en dues ocasions els darrers tres anys.

Actualment l'Atlètic de Madrid femení disposa de tretze plantilles i comparteixen molts actes amb la primera plantilla masculina del club. Comentà la ponent que el club sempre mostra molt bona predisposició per donar-los el suport que necessiten i que ha estat clau de cara a la professionalització total del primer equip.

Per acabar, Lola animà totes les persones presents a continuar lluitant pels objectius d'igualtat perseguits des de fa tants anys i que, a poc a poc, segur que s'assoliran.



## 19.40 H CONCLUSIONS

Quan faltaven vint minuts per a les 20 h, la moderadora, María Vargas, conclugué la jornada agraïnt a les persones presents l'assistència i demanà que gaudissin del partit que acte seguit es disputà a l'estadi de Son Moix entre les seleccions femenines absolutes d'Espanya i d'Àustria. Al final de cada intervenció s'obrí un torn de paraula, perquè les persones assistents poguessin interactuar amb ells.





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

## **I JORNADA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL I ESPORT. «LA GESTIÓ DE LES EMOCIONS EN L'ESPORT BASE»**

**2 de febrer de 2017**

*Instal·lacions AMADIP Esment Escola Professional. Sala plena.*

<b>Participació total:</b>	<b>48 persones</b>
<i>Personal tècnic:</i>	40
<i>Altres:</i>	8

## **XXIX JORNADES DE L'ESPORT BASE. «RECUPERACIÓ DE LES LESIONS ESPORTIVES»**

**12 i 13 de maig de 2017**

*Edifici Sa Nostra ple. Representants del Consell, clubs, associacions, etc.*

<b>Participació total:</b>	<b>302 persones</b>
<i>Personal tècnic:</i>	120
<i>Altres:</i>	182

**Anàlisi de la  
participació**

## **I COL·LOQUI «JUGAM AMB L'ELIT». «L'ESPORT EINA EDUCATIVA»**

**1 de juny de 2017**

*Edifici Sa Nostra ple. Representants del Consell, clubs, associacions, etc.*

<b>Participació total:</b>	<b>134 persones</b>
<i>Personal tècnic:</i>	75
<i>Altres:</i>	59

## **PROCEDIMENT ADMINISTRATIU I LÍNIES D'ACTUACIÓ DE LA DIRECCIÓ INSULAR D'ESPORTS**

**19 d'octubre de 2017**

*Hotel Iberostar Platja de Muro.*

<b>Participació total:</b>	<b>32 persones</b>
<i>Personal tècnic:</i>	20
<i>Altres:</i>	12

## **«ESPORT I DONA»**

**28 de novembre de 2017**

*Sala de premsa de l'estadi de Son Moix. Hi són presents clubs destacats del futbol femení de les Illes Balears, com el Collerense i el Son Sardina.*

<b>Participació total:</b>	<b>95 persones</b>
<i>Personal tècnic:</i>	85
<i>Altres:</i>	10



# Conclusions



Les cinc jornades d'aquest Pla d'Assessorament Esportiu que impulsà el Consell de Mallorca el 2017 pretenien aportar informació de qualitat a les persones que es relacionen de manera més propera amb el món de l'activitat física i l'esport. Regidors, clubs, associacions, llicenciats en ciències de l'activitat física i l'esport, monitors, entrenadors, federacions, etc. Cada un podia trobar la seva part atractiva en cada una de les jornades i això fou el més rellevant. Exceptuant, pot ser, la trobada de «Procediment administratiu i línies d'actuació de la Direcció Insular d'Esports», que era més específica, per a un públic determinat de gestors públics, la resta de jornades eren atractives per a un públic molt divers i que treballa des de diferents posicions dins l'entramat esportiu. Aquesta, sens dubte, fou la virtut principal de les jornades viscudes el 2017.

Sense cap dubte, l'esport és un dels sectors que juga un paper important dins la nostra societat. Cal una gestió pública de qualitat en aquest sentit, que garanteixi el bon ús d'aquesta eina important, que és l'activitat física i esportiva. Apropar-la a la societat és, sens dubte, un dels objectius prioritaris dels gestors públics, que pretenen formar part d'aquestes jornades, com fa el Consell a través dels diferents programes, on s'hi poden acollir ajuntaments, clubs o associacions.

Tanmateix, aquesta tasca no és suficient. No basta apropar l'activitat física i l'esport a l'entorn social del moment, cal treballar perquè els professionals vinculats directament amb les persones que practiquen qualsevol tipus d'activitat física o esportiva estiguin cada vegada més formats. Aquest és el segon pilar d'aquest Pla d'Assessorament.

Informar i formar foren els objectius perseguits per la Direcció Insular d'Esports durant les cinc jornades formatives. Se'ns dubte, objectius molt exigents, però que, en vista de la

resposta dels diferents col·lectius que hi participaren, animen a seguir treballant en la mateixa direcció.

Cap aquí és on la Direcció Insular d'Esports del Consell de Mallorca vol anar i està fent una gran tasca per facilitar i aconseguir una formació millor de les persones que, en tots els àmbits, estan directament relacionades amb el món esportiu.

L'Administració pública, i sobretot les entitats locals més pròximes a la ciutadania, com són els ajuntaments, han jugat un paper fonamental en el desenvolupament d'aquest fenomen social, en què s'ha convertit l'activitat física i esportiva. I ho han de seguir fent, ja que és el seu dret i, a la vegada, obligació, però sobretot, la seva responsabilitat. L'accés a l'esport és un dret recollit en la Constitució, així com l'obligació de facilitar-hi l'accés a tota la població. La dotació d'instal·lacions esportives, el manteniment eficient, la regulació dels usos, la facilitació de programes esportius per a les diferents edats, el suport a associacions i clubs esportius per a la consecució dels objectius, la col·laboració amb les empreses privades per tal d'oferir programes esportius de qualitat a la ciutadania, són aspectes fonamentals dins la gestió esportiva d'avui.

Aquesta realitat esportiva actual requereix d'una dedicació exclusiva dels millors professionals. Les obligacions i responsabilitats de l'Administració pública són moltes i importants, però també ho són les de cada una de les associacions, federacions, clubs, entitats esportives i empreses del sector.

Amb aquesta realitat actual hi conviu un deure històric en el sector, la regulació professional. És evident que es fa necessari una revisió urgent de la legislació esportiva, la regulació de l'exercici professional no pot esperar més davant aquesta massificació de persones esportivament actives, la salut està en joc.

**“** *L'Administració pública,  
i sobretot les entitats  
locals més pròximes  
a la ciutadania, com  
són els ajuntaments,  
han jugat un paper  
fonamental en el  
desenvolupament  
d'aquest fenomen social,  
en què s'ha convertit  
l'activitat física  
i esportiva* **”**

Amb aquestes jornades, impulsades per la Direcció Insular d'Esports del Consell de Mallorca, es camina en el coneixement de la realitat de l'esport a la nostra illa, en tots els seus sectors, però especialment en l'esport base. Cal conèixer el que s'ha de millorar, les mesures que s'han de tenir en compte i prendre, per tenir una efectivitat major en la gestió esportiva i, per tant, una gestió més eficient, al servei de la ciutadania.

Tanmateix, no és menys cert que també, com ja s'ha dit, les jornades serveixen per aprofundir en temes tècnics i específics de les persones professionals que s'hi dediquen. Al cap i a la fi, una bona gestió esportiva requereix dels millors professionals que treballin en el camp i apliquin els millors coneixements; uns sense els altres no tenen sentit.

Aquestes jornades són només una de les accions que la Direcció Insular d'Esports dugué a terme el 2017. La realitat esportiva actual de Mallorca requereix d'una gestió que comprometi moltes entitats del món esportiu mallorquí i el Consell ho entén perfectament i, per això, té programes específics per a cada sector. La intenció és continuar caminant en la mateixa direcció, d'acord amb la realitat i adaptant-se a la situació.









 Direcció Insular d'Esports  
Departament de Cultura, Patrimoni i Esports  
Consell de Mallorca



OEM

Observatori Esportiu  
de Mallorca