

# Projecte de col·laboració entre la Unió de Consells Esportius de Catalunya i Itik Consultoria Esport & Lleure, SL

## DOCUMENT 3

Esport per a tothom, Esport Popular

Promogut per:



Elaborat per:



## Continguts

1.	INTRODUCCIÓ.....	3
2.	METODOLOGIA.....	4
3.	L'OFERTA I ELS AGENTS ESPORTIUS.....	5
4.	PROPOSTA INICIAL D'ESPORT PER A TOTHOM: ESPORT POPULAR.....	6
5.	MÉS ENLLÀ DE L'ESPORT ESCOLAR: UN MODEL ESPORTIU INTEGRAL.....	8
6.	SEGÜENTS FITES.....	19

## **1. INTRODUCCIÓ**

A continuació es presenta el tercer document que forma part de l'encàrrec de la Unió de Consells Esportius de Catalunya, el qual fa referència a l'esport per a tothom, el que s'anomena 'Esport Popular'. El present té per objectiu articular la base teòrica de l'Esport Popular, dotant-lo de contingut des de la vessant de la salut, la cohesió social, la cultura de la responsabilitat i els valors personals i comunitaris.

## 2. METODOLOGIA

Per a realització del present document s'ha utilitzat una metodologia que ha combinat diferents instruments. D'una banda, durant el treball de camp s'ha pogut accedir a diferents documents de propostes i presentació del model d'Esport Popular de la pròpia UCEC, així com el conjunt de reunions realitzades amb l'actual president de la Unió de Consells Esportius de Catalunya. La informació identificada a la xarxa entorn l'esport per a tothom i els diferents models internacionals també ha estat rellevant per a la confecció del present document.

A més, a partir de les entrevistes realitzades als diferents representants i persones vinculades als Consells Esportius, s'han pogut copsar les idees i percepcions que aquests tenen entorn l'Esport Popular, tant com a concepte teòric però sobretot pel que fa a la seva posada en pràctica de manera real.



### 3. L'OFERTA I ELS AGENTS ESPORTIUS

En primer lloc, és bàsic determinar els segments de població on incidir així com la confluència de possibles agents esportius que promoguin activitat física i esport. Havent vist en el document 2 l'esport en edat escolar, a continuació es fa referència a esport en edat adulta. A grans trets, els quatre tipus de programes que s'han diferenciat i que responen a diferents col·lectius, són els que es mostren a continuació:



A part dels àmbits presentats, també s'ha fet referència al conjunt d'agents que actualment desenvolupen una oferta esportiva per en cadascun d'aquests. Com es pot comprovar, en cap dels àmbits citats apareix la Unió de Consells Esportius de Catalunya com agent que promou oferta esportiva. Aquest fet es dona ja que, tot i que hi ha Consells Esportius que desenvolupen programes esportius en aquests àmbits, a nivell general no es fa oferta esportiva real des de la totalitat d'aquests.

En aquest punt, es podrien identificar aquells àmbits on la UCEC podria incidir i desenvolupar programes esportius més enllà de l'esport escolar que actualment és el protagonista principal en tots els Consells. Aquests serien l'esport d'adults, el de gent gran i l'esport en família, el qual apareix en la proposta d'Esport Popular' de la UCEC com a un dels programes a impulsar. Tot i això, s'ha de tenir en compte, que la Unió de Consells no seria l'únic agent que promouria activitat física i esport en aquests àmbits sinó que hauria de compartir aquest rol amb altres com poden ser els clubs esportius lligats a les federacions esportives, els Serveis d'Esports dels Ajuntaments, centres privats o les entitats de lleure-esportiu.

A continuació es presenten les característiques generals de la proposta d'Esport Popular realitzada i treballada per la pròpia UCEC, identificat els ítems més rellevants on incidir.

#### 4. PROPOSTA INICIAL D'ESPORT PER A TOTHOM: ESPORT POPULAR

### ESPORT POPULAR

Des de la UCEC s'està treballant en una proposta de renovació i actualització del sistema esportiu català, adaptant aquest a les necessitats actuals de la societat i l'entorn. L'Esport Popular neix com un dels pilars fonamentals d'aquest sistema esportiu amb l'objectiu de garantir una màxima participació i vetllar per la continuïtat de la vida esportiva de les persones, passant per totes les etapes vitals i tenint l'oportunitat de fer esport en totes elles.

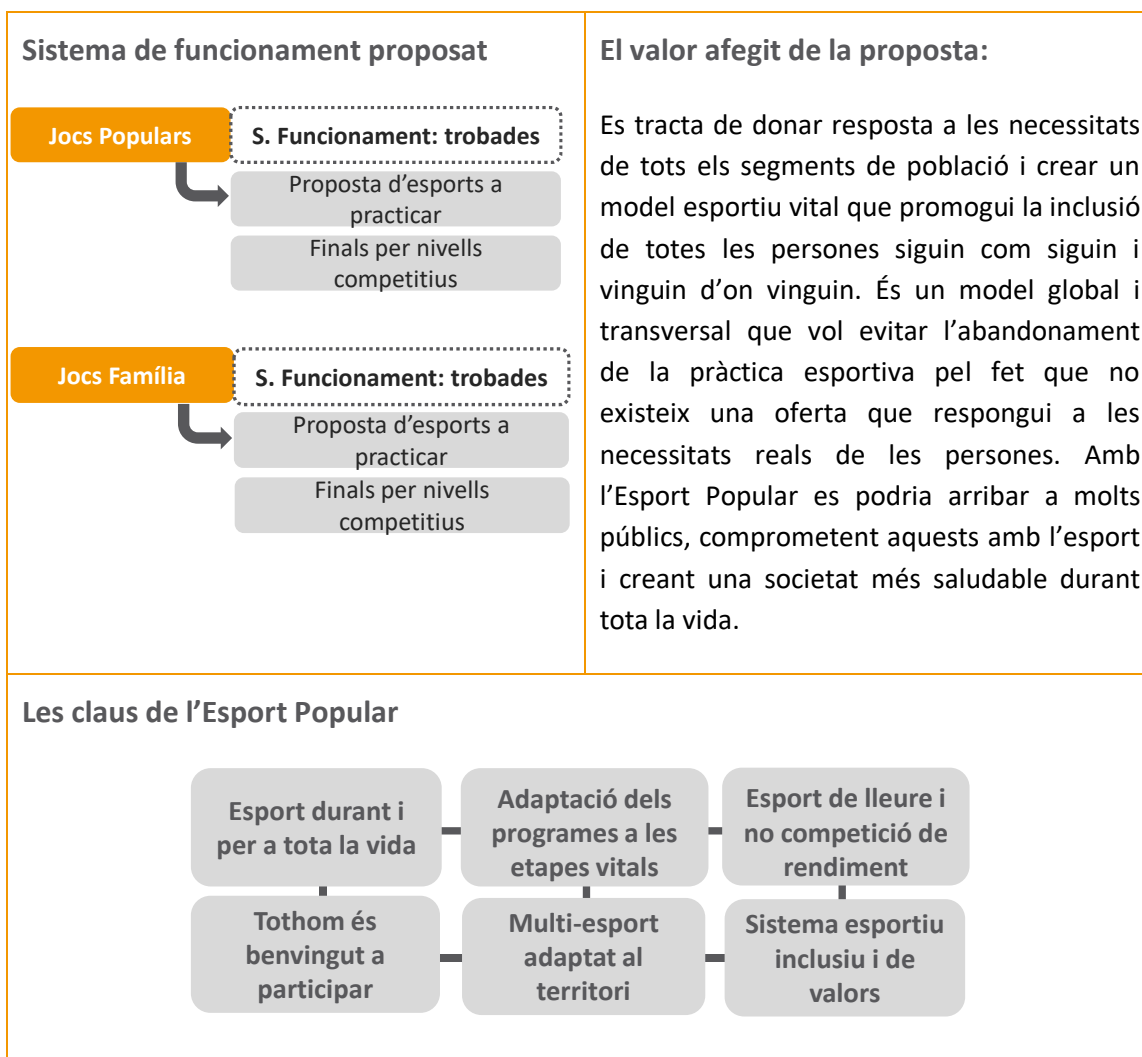
L'Esport Popular apareix amb la necessitat de garantir que totes les persones, siguin de l'edat que siguin, puguin practicar esport. Actualment el sistema esportiu respon a una model en el que hi ha un alt volum de practicants en la seva base però a mesura que avancen els anys i el nivell de competició augmenta, es van perdent esportistes i són només uns quants els que arriben al final. En la següent comparativa es mostren de manera gràfica el model esportiu actual i el proposat per la UCEC sota el nom d'Esport Popular:



Es tracta d'una proposta de model esportiu innovador que aposta fort per un nou sistema que s'adapti a la realitat. Tot i aquesta nova proposta, s'ha de tenir en compte que s'està parlant de revisar i modificar l'actual sistema esportiu català, el qual està format per un conjunt d'agents divers i amb diferents necessitats. És en aquest punt on poden aparèixer més dificultats tant en la concepció i operativització de l'Esport Popular així com en la seva implantació sobre el territori.

#### IDENTIFICACIÓ DE POSSIBLES DIFICULTATS EN EL PROCÉS

- Presentació i aprovació de les autoritats per tirar endavant l'Esport Popular
- Acceptació i predisposició per part dels diferents agents esportius del territori
- Implantació real de l'Esport Popular sobre el terreny.



Havent vist les característiques i trets bàsics de la proposta que la UCEC fa envers l'Esport Popular, seguidament s'exposa un model d'esport integral que podria esdevenir l'eix vertebrador de l'Esport Popular, el qual no només incideix en esport d'adults, sinó que fa referència a l'esport en totes les etapes de la vida, tal i com persegueix l'idea de l'Esport Popular.

## 5. MÉS ENLLÀ DE L'ESPORT ESCOLAR: UN MODEL ESPORTIU INTEGRAL

A continuació es presenta un model esportiu creat a partir de l'adaptació del model LTAD<sup>1</sup> de Canadà, el qual s'ha aplicat en diversos països en els darrers anys. Aquest model, el qual es pot anomenar d'esport integral, té per objectiu esdevenir inclusiu i obert a totes les edats, fent que tothom pugui tenir accés a l'esport a través de diferents programes esportius segons les característiques i necessitats de cada segment de població. Tot això s'aconsegueix mitjançant la relació i connexió entre els programes d'activitat física que es desenvolupen actualment en edat escolar amb altres programes esportius que tenen per objectius la millora de la salut, l'ús del temps de lleure correctament o també la socialització entre persones del mateix territori. És en aquest model integral on es poden trobar les primeres directrius en l'oferta d'Esport Popular, l'esport per tothom que proposa la UCEC.

Seguidament es mostren les etapes del model que s'han determinat, sempre prenen com a referència l'edat per tal de classificar-les i distingir-les, les quals són orientatives i podran ser modificades per la pròpia Unió de Consells en la seva revisió:

	Etapa	Edat	Fonaments
1	<b>DESCOBRIM</b> l'Activitat Física i l'Esport	0-3	Els fonaments de l'activitat física cal haver-los après abans de l'entrada en l'adolescència. Aquest aprenentatge permetrà als nens i nenes ser actius per a la resta de la seva vida.
2	<b>ENS INICIEM</b> en l'Activitat Física i l'Esport	4-7	
3	<b>GAUDIM</b> de l'Activitat Física i l'Esport	8-16	El canvi de primària a secundària esdevé crític en l'abandonament de la pràctica esportiva. L'Esport de competició ha de conviure amb una oferta d'esport no competitiu.
4	<b>SEGUIM</b> amb l'Activitat Física i l'Esport	17-25	Caldrà potenciar la capacitat de la transició a l'esport recreatiu i de lleure, si s'escau.
5	<b>ENS MANTENIM</b> amb l'Activitat Física i l'Esport	26-60	Es tracta de consolidar un estil de vida actiu que permetrà millorar la qualitat de vida i combatre més eficientment possibles futures malalties.
6	L'Activitat Física i l'Esport <b>ENS CUIDA</b>	60-...	L'envelliment actiu forma part ja d'una societat que demanda viure els darrers anys de la vida amb qualitat.

<sup>1</sup> El model LTAD es va crear a Canadà i després ha estat adaptat en molts d'altres sistemes esportius tant a nivell nacional com local.



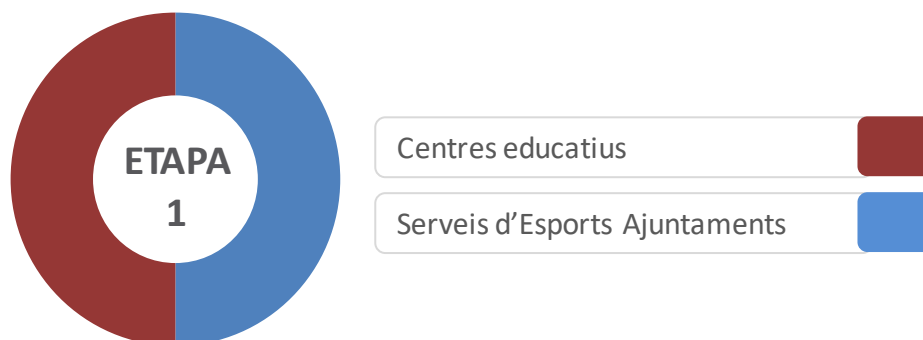
Com s'ha vist a la taula, aquest model està format per 6 diferents etapes les quals es desenvolupen amb més detall a continuació. Alhora, seguidament també es mostren per a cadascuna d'aquestes els diferents agents que promouen i ofereixen programes esportius.

#### Etapa 1. **DESCOBRIM** l'Activitat Física i l'Esport (0-3 anys)

Un inici de la pràctica esportiva facilita el desenvolupament del cervell, la coordinació intra- i inter-muscular, les habilitats motores així com actua sobre l'educació postural i l'equilibri. A la vegada, una introducció a l'Activitat Física i l'Esport en edats primerenques permet als infants agafar confiança i autoestima, aprendre habilitats socials i control emocional. Els elements clau que hauran de ser presents en les activitats que conformin aquesta etapa són:

- A partir d'un joc actiu no-estructurat, s'incorporaran una varietat de moviments corporals que permeti desenvolupar les habilitats motrius fonamentals: agilitat, equilibri, coordinació i velocitat.
- Els infants haurien de veure l'activitat com un element divertit que forma part del seu 'dia-a-dia'.
- Les activitats proposades per aquesta etapa són les següents: motricitat i jocs

Els agents que promouen programes d'activitat física en aquesta primera etapa són els següents:



#### Etapa 2. **ENS INICIEM** a l'Activitat Física i l'Esport (4-7 anys)

El principal objectiu serà el desenvolupament integral de les capacitats físiques i de les habilitats motrius fonamentals. Els elements a destacar en aquesta etapa són:

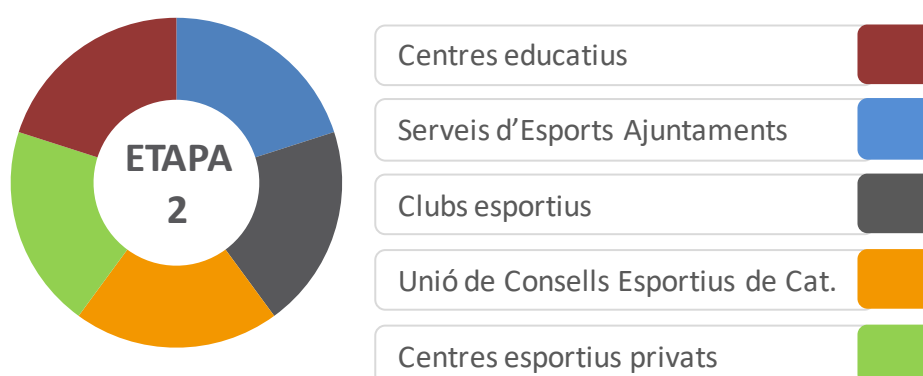
- Participació en el màxim número de modalitats esportives possible
- Desenvolupament de la velocitat, potència i resistència utilitzant formes jugades

## Esport per a tothom, Esport Popular

### 5. Més enllà de l'esport escolar: un model esportiu integral

- Tècnica del córrer, salt i llançament adequades a partir del desenvolupament de les habilitats motrius bàsiques
- Introducció a normes bàsiques sobre els valors de l'esport
- Les activitats proposades per aquesta etapa són les següents: jocs, iniciació esportiva bàsica i multiesports

Els agents que promouen programes d'activitat física en aquesta segona etapa són els següents:

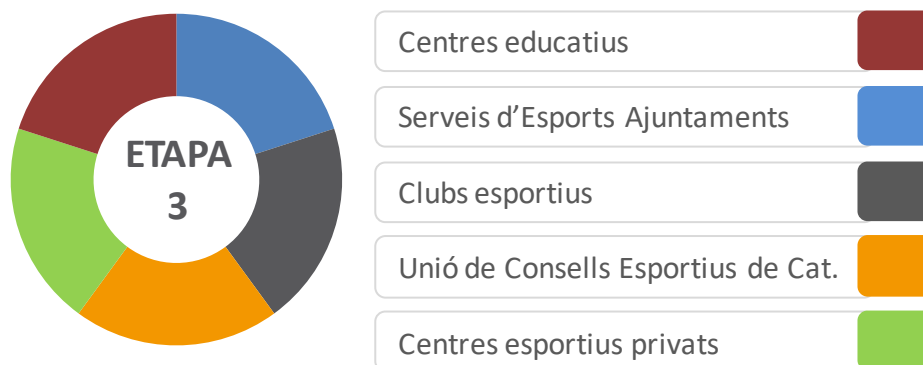


### Etapa 3. GAUDIM de l'Activitat Física i l'Esport (8-16 anys)

El principal objectiu hauria de consistir en conèixer les habilitats bàsiques que es necessiten de les diferents modalitats esportives. Els elements més importants són:

- Avançar en el desenvolupament de les habilitats motrius bàsiques
- Aprendre les habilitats bàsiques de les diferents modalitats esportives
- Continuar amb el desenvolupament de la força i la resistència i introduir exercicis bàsics de flexibilitat
- Disposar d'un itinerari paral·lel per aquelles persones que decideixin abandonar l'esport de competició
- Introduir coneixements teòrics sobre l'escalfament, la tornada a la calma, els estiraments, la hidratació i la nutrició
- Les activitats proposades per aquesta etapa són tot tipus d'activitats

Els agents que promouen programes d'activitat física en aquesta tercera etapa són els següents:

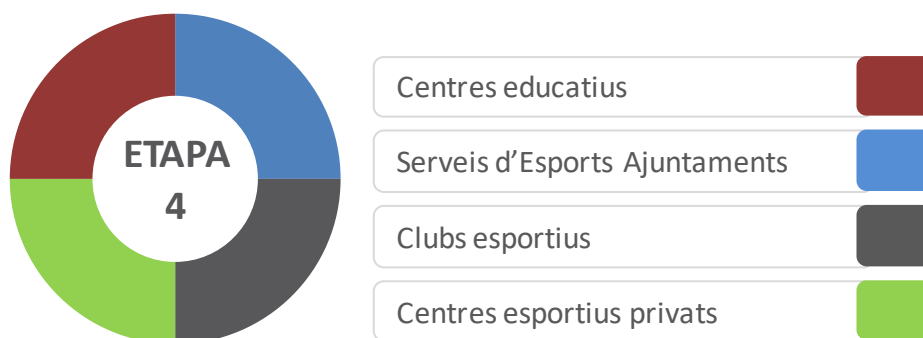


#### **Etapa 4. **SEGUIM** amb l'Activitat Física i l'Esport (17-25 anys)**

El principal objectiu hauria de ser la consolidació en el desenvolupament general de les capacitats físiques bàsiques així com la garantia d'una oferta que sigui atractiva (tant en l'esport competició com en l'esport de lleure) per a qualsevol segment de població. Els elements clau són:

- Avançar en la tecnificació dels esports practicats
- Disposar d'un itinerari paral·lel per aquelles persones que decideixin abandonar l'esport de competició
- Aprendre les rutines pre- i post- competició
- Aprofundir en els coneixements teòrics sobre l'escalfament, la tornada a la calma, els estiraments, la hidratació i la nutrició
- Formar part o vincular-se al món de l'esport. Treballar com a tècnic, esdevenir voluntari en una entitat etc.
- Les activitats proposades per aquesta etapa són tot tipus d'activitats

Els agents que promouen programes d'activitat física en aquesta quarta etapa són els següents:



### Etapa 5. **ENS MANTENIM** amb l'Activitat Física i l'Esport (26-60 anys)

En aquesta gran franja d'edat, l'objectiu serà disposar d'una oferta d'activitats continuades i puntuals que permetin cobrir les variades necessitats de les persones al llarg de la seva etapa adulta. Els principals objectius serien:

- Elaborar una oferta d'activitat física i esportiva que esdevingui un instrument per a la millora de la salut
- Conèixer els beneficis de la pràctica físico-esportiva que s'està portant a terme
- En el cas dels practicants d'esport de competició, guanyar consciència de la necessitat de transferència a un esport recreatiu o de lleure.
- Estimular la pràctica d'activitats aeròbiques
- Aprofundir en tècniques d'estiraments i de relaxació corporal
- Les activitats proposades per aquesta etapa són tot tipus d'activitats, amb predomini d'activitats no organitzades, ús lliure i activitats dirigides.

Els agents que promouen programes d'activitat física en aquesta cinquena etapa són els següents:



### Etapa 6. L'Activitat Física i l'Esport **ENS CUIDA** (+60 anys)

En aquesta etapa és on l'activitat física i l'esport esdevé clarament un instrument per a la salut més que una finalitat per si mateixa. Caldrà dissenyar programes que permetin acompanyar als seus practicants fins a edats avançades. En concret en aquesta etapa es pretén aconseguir els següents objectius:

- Desenvolupar programes que afavoreixin la mobilitat articular
- Realitzar treballs físics que permetin prevenir possibles patologies
- Afavorir les relacions socials entre els participants
- Les activitats proposades per aquesta etapa són tot tipus d'activitats, amb l'adaptació corresponent a les persones participants. En aquesta sisena etapa predominarien activitats dirigides així com caminar com a bàsica i essencial.

Els agents que promouen programes d'activitat física en aquesta sisena i darrera etapa són els següents:



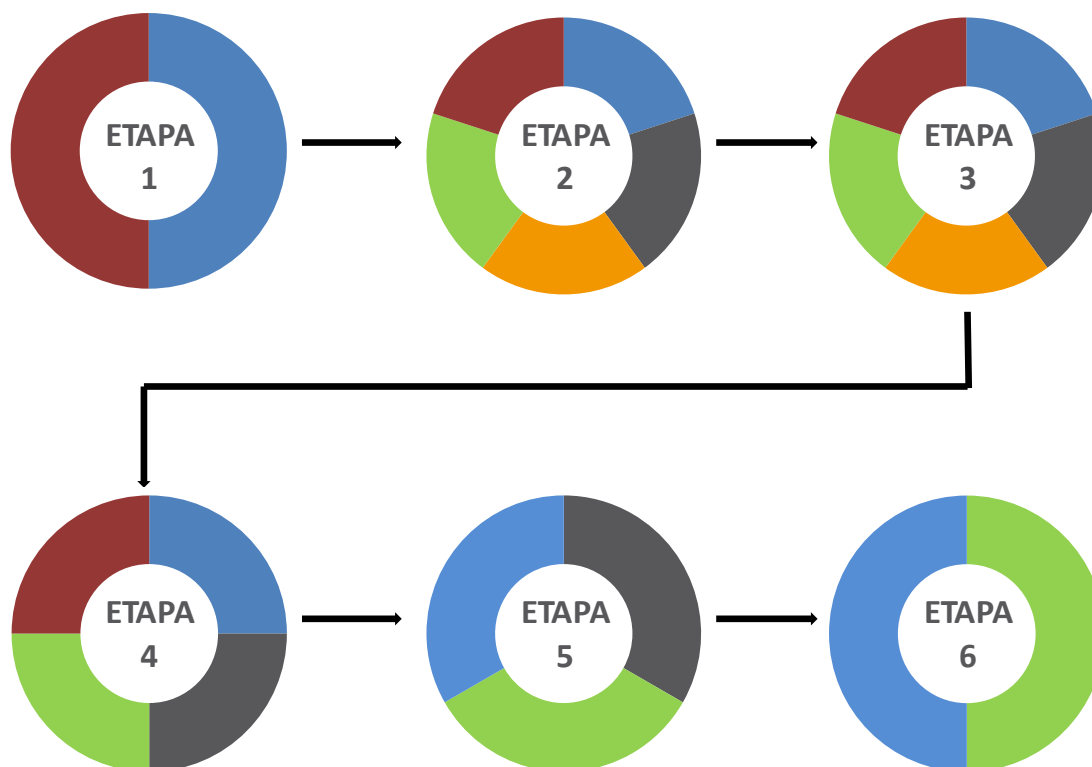
A continuació s'exposen 8 claus sobre les quals es construeix el model esportiu integral:

1. Tots els principiants han d'aprendre les habilitats bàsiques de moviment fonamental en les etapes apropiades de desenvolupament. Això inclou agilitat, equilibri, habilitats de rastreig, etc. Si els infants no ho aprenen en el moment adequat, mai arribaran al seu màxim potencial en el futur.
2. En la majoria dels esports, els practicants no haurien d'especialitzar-se fins que estan entre els 12 i els 15 anys. Abans d'aquesta edat, han de participar en una àmplia gamma d'esports per assegurar que es converteixen en bons esportistes.
3. La investigació científica ha demostrat que es necessiten un mínim de 10 anys d'entrenament per a què un atleta amb talent arribi a nivells d'elit. La trampa és que la

gent creu que l'especialització primerenca és el que es necessita perquè això succeeixi. La veritat és totalment oposada. La majoria dels atletes només tenen deu anys a un nivell d'elit. Si s'especialitza massa aviat també la probabilitat de romandre en l'esport es veu disminuïda.

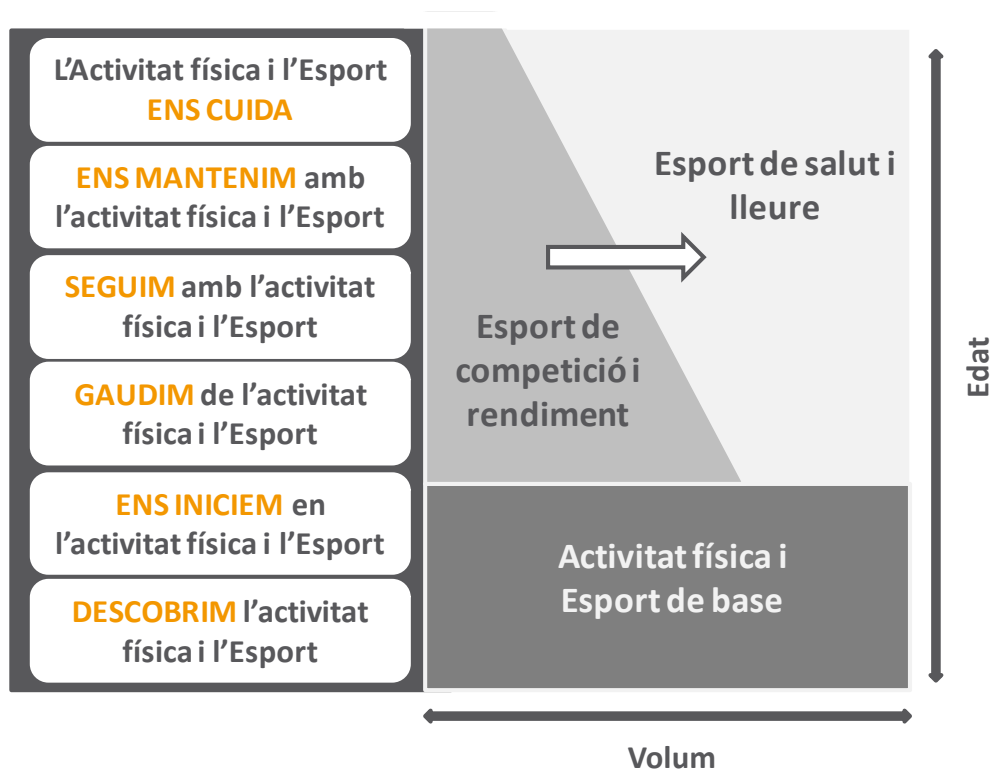
4. Hi ha una tendència negativa a aplicar models d'adults en l'esport dels infants i a aplicar models masculins en les noies. La investigació ha demostrat que els esportistes de maduració lenta es converteixen en millors atletes ja que tenen més temps per desenvolupar les habilitats bàsiques del moviment.
5. Les persones involucrades en l'esport escolar han d'entendre que hi ha moments específics per al treball òptim de la resistència, la força, la velocitat, les habilitats motrius bàsiques i la flexibilitat. Un entrenament inadequat en el moment inadequat pot perjudicar el desenvolupament de l'infant en el futur.
6. Desenvolupament físic, mental, cognitiu i emocional. A part de les habilitats, hi ha molts més temes a tractar per a l'esport. Totes les àrees de desenvolupament d'una persona han de ser incloses en els programes esportius.
7. L'activitat física i l'esport cal organitzar-la en col·lectius que estiguin sota una mateixa filosofia i model integral. Els programes han de tenir continuïtat i una progressió que permeti seguir-los al llarg de la vida de la persona i fins al final.
8. Cal treballar en processos de millora contínua per garantir que l'oferta d'activitat física i esport és coherent amb els canvis que es produeixen en la societat i la demanda en serveis de lleure actiu que aquesta genera.

Seguidament es mostra a nivell gràfic l'esquema total segons etapes del model presentat i els diferents agents que incideixen en cadascuna d'aquestes. Amb aquesta vista general es comprova com en les etapes 2 i 3, que coincideix en les edats de 4 a 16 anys és on conflueixen més agents esportius i, per tant, hi ha una oferta provinent de diferents ens. En canvi, tan en la primera etapa com en la darrera només són 2 els agents que promouen programes d'activitat física i esport per aquests segments de població i, per tant, es dona menys diversificació de promotors.

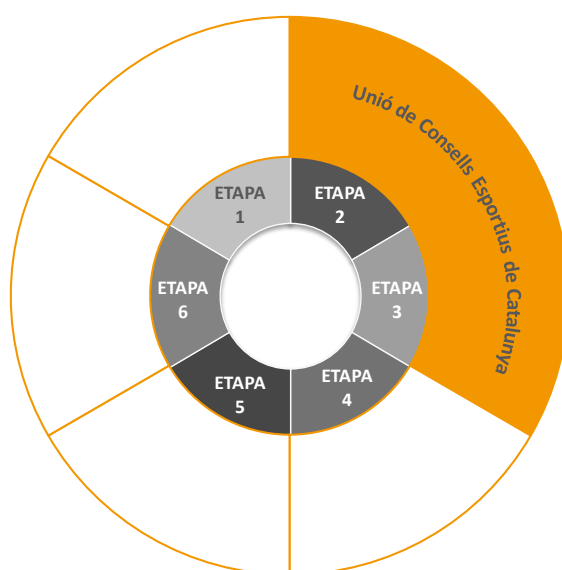


Continuant amb el model integral esportiu proposat, es mostra en la següent pàgina els diferents itineraris segons les diferents etapes establertes durant tota la vida. En aquesta figura visual es comprova en quins àmbits esportius incideix cada etapa: la primera i segona etapa en l'activitat física i l'esport de base; i, a partir de la tercera, conflueixen i conviuen l'esport de competició i rendiment amb el de salut i lleure. Es veu clarament com a mesura que augmenta l'edat dels participants, l'esport de competició i rendiment va disminuint en detriment del de salut i lleure, el qual és present en totes les etapes a partir dels 8 anys (etapa 'gaudim').

És important destacar que les etapes establertes en el model integral són traslladables a totes aquelles persones amb diversitat funcional. S'ha de tenir en compte que serà necessari un pas previ a la introducció de la pràctica esportiva com a tal, que serà el desenvolupament d'una etapa d'adaptació a la mateixa així com de conscienciació dels diferents ens o agents implicats de les variants reals de pràctica possibles per aquestes persones. S'haurà d'adequar la pràctica a les característiques del col·lectiu així com vetllar per un primer contacte positiu amb l'esport, promovent així una continuïtat esportiva al llarg de la vida.

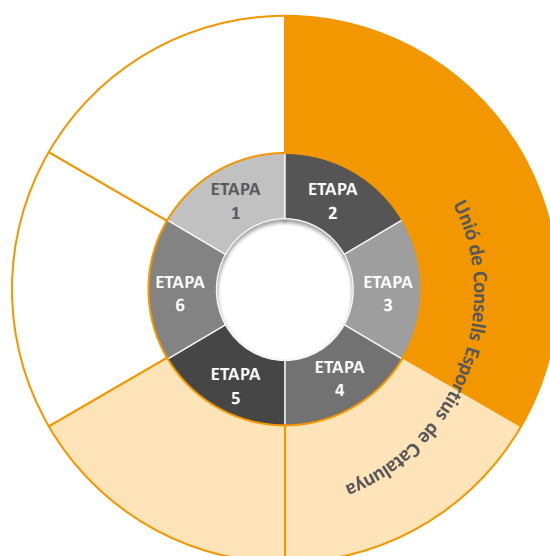


A continuació es vol fer referència al paper que jugaria la Unió de Consells Esportius de Catalunya en el model integral presentat. Tenint en compte els programes esportius que la Unió de Consells ofereix a partir dels seus Consells Esportius, identificats en la fase inicial del treball de camp durant la recerca així com a través de les entrevistes amb els representants d'aquests, es pot afirmar a grans trets que la UCEC incidiria en les etapes 2 i 3 d'aquest model integral:

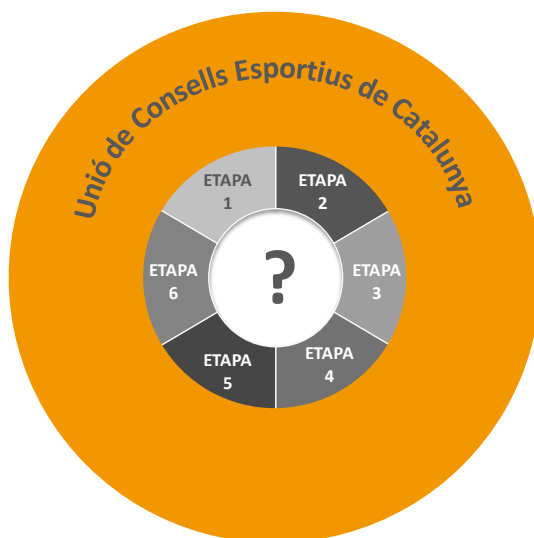




Tot i que la majoria de Consells Esportius ofereixen programes en les etapes 2 i 3, n'hi ha que també fan oferta en les etapes 4 i 5 amb programes esportius per adults i gent gran. Aquest és el cas d'algun Consells Esportius que actuen com empreses de serveis havent defugit de la idea de només oferir esport en edat escolar, motiu pel qual en la imatge següent s'han ombrejat dues etapes més, però amb menys intensitat ja que no és un fet generalitzat en el conjunt de Consells Esportius.

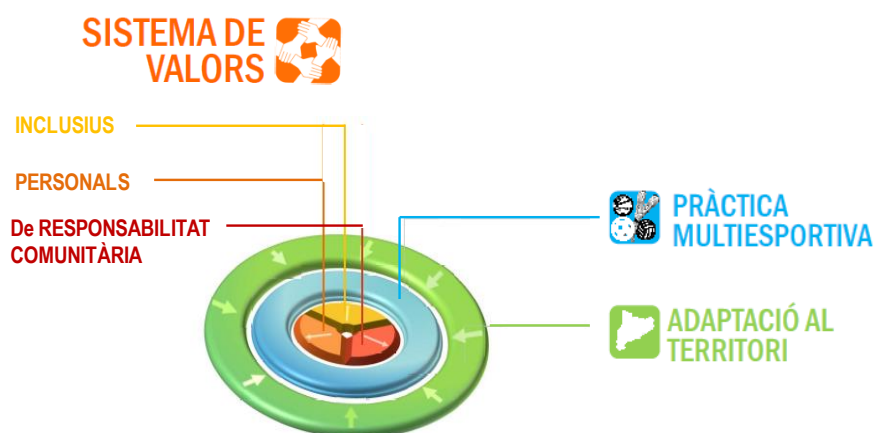


Amb el model esportiu integral presentat que té en compte totes les etapes de la vida d'una persona i proposa diferents activitats de pràctica esportiva, és el moment de veure quin és el paper real que la Unió de Consells voldria i/o podria jugar en aquest. En la proposta que fa la UCEC sota el nom d'Esport Popular es preveu una oferta esportiva per a tothom, per persones de totes les edats en diferents programes; així doncs, si es trasllada aquesta idea al model esportiu integral, suposaria una incidència de la UCEC en totes les etapes i, per tant, amb una oferta esportiva per tota la vida.



Això no significa que la presència de l'oferta esportiva de la UCEC en totes les etapes vitals es produeixi amb la mateixa intensitat, ja que com s'ha vist anteriorment, no serà l'únic agent promotor d'activitat i, per tant, s'hauran de determinar les característiques i trets diferencials de l'oferta de la UCEC en comparació a la resta per tal que també els usuaris les percebin i puguin escollir, segons les seves motivacions i necessitats quin tipus de programes esportius volen desenvolupar en cada etapa de la seva vida.

El model d'esport proposat per la Unió de Consells Esportius de Catalunya té el seu valor diferencial en el fet que es centra en un sistema de valors de 3 dimensions i adequa i adapta la pràctica esportiva a través dels programes tant a l'individu així com al territori on s'incideix.



## 6. SEGÜENTS FITES

PROJECTES/DOCUMENTS ENTREGABLES	Febrer				Març				Abril			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>Document 3 -Esport per a tothom, Esport Popular</b>												
Reunió J. Domingo i presentació avenç				✓								
Treball itik 'Esport Popular' a partir reunió												
Sessió de treball amb J. Domingo i +							◆	◆				
Actualització document a partir sessió treball												
Entrega final Document 3												●