



www.inefc.cat

març 2014

Oferta formativa

Grau i màsters

Mobilitat

Una experiència única

Sortides professionals

Gestió, ensenyament, salut i rendiment

Formació permanent

El millor complement

Recerca

Beques i grups

Gent de l'INEFC

Solidaritat i cooperació

Entrevista

José Antonio Montero

© Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Institut Nacional d'Educació Física
de Catalunya
Av. de l'Estadi, 12-22
08038 Barcelona
www.inefc.cat
1a edició: març 2014
Dipòsit legal : B-14947-2005
Tiratge: 8.000 exemplars
Disseny i maquetació: Finder&Wilber



**Generalitat
de Catalunya**

INEFC

Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport: Una formació d'avantguarda



Nascut a Vilanova i la Geltrú l'any 1982. Llicenciat en Ciències Polítiques i de l'Administració per la Universitat Pompeu Fabra, màster en Màrqueting i Comunicació Política per l'Institut de Ciències Polítiques i Socials de la Universitat Autònoma de Barcelona, i postgraduat en Govern Electrònic i TIC per l'Institut d'Educació Contínua de la UPF. Ha estat president de la Comissió de Polítiques de Joventut, membre de les comissions d'Acció Exterior i de la Unió Europea; de Cooperació al Desenvolupament, i d'Ensenyament i Universitats.

Gerard M. Figueras Albà

Director del Consell Català de l'Esport

“La capacitat de resistència i l'esperit de superació són inherents a l'esport. Aquest és el nostre ADN”

Quina és la funció del Consell Català de l'Esport?

El Consell Català de l'Esport és l'òrgan del Govern de Catalunya encarregat de planificar i executar la política esportiva de la Generalitat sota les directrius de la Secretaria General de l'Esport, que és l'òrgan de direcció de l'Administració esportiva de la Generalitat.

Resumeixi aquest primer any com a director del CCE.

Ha estat un any intens que m'ha servit per conèixer de primera mà l'amplitud de l'àmbit esportiu català. Des de fora, és inimaginable comprendre la magnitud que té l'esport al nostre país.

Fins a quin punt s'ha ressentit la salut de l'esport català amb la crisi?

L'esport no ha quedat al marge de la crisi. La quantitat de recursos econòmics en el conjunt del sector s'ha vist reduïda tant des de l'àmbit públic com des de l'àmbit privat. Això ens ha obligat a repensar tota l'estructura organitzativa esportiva del país: des de l'esport de base fins a l'esport d'alt rendiment. Hem hagut d'aprendre a continuar sent una referència europea en matèria d'esports disposant de menys recursos.

La capacitat de resistència i l'esperit de superació són inherents a l'esport. I probablement perquè aquest és el nostre ADN ens n'estem sortint.

Continua endavant el Pla català d'esport a l'escola?

L'esport escolar és el peu d'una piràmide que ens permet trobar-hi en el cim campions mundials. Catalunya és referència en esport escolar i el Govern de la Generalitat aposta inequívocament perquè continuem sent-ho. La reducció de recursos ens ha obligat a repensar com organitzem l'esport escolar. Per això, hem creat conjuntament amb el sector el Pla estratègic de l'esport escolar de Catalunya, una eina que ens permet definir com seguir fent esport escolar tot i disposar de menys recursos públics amb la col·laboració d'administracions locals, consells esportius, centres i professionals de la docència.

Es revisarà la pujada de l'IVA del 8 al 21% que tant ha perjudicat el sector esportiu i en conseqüència la pràctica de l'activitat física?

La revisió dels tributs no és una competència de la Generalitat de Catalunya. És el Govern de l'Estat espanyol qui ha aplicat aquest augment de l'IVA al sector esportiu. Des del Govern de Catalunya no hi estem d'acord perquè entenem que el perjudica profundament. Hem manifestat el nostre desacord amb aquesta mesura al Govern central, al qual hem demanat –i li continuem demanant– que el retiri i retorni el nivell de l'IVA aplicat al món de l'esport a percentatges raonables.

Quines són les grans modificacions de la Llei 3/2008 que regula l'exercici de les professions de l'esport?

Amb la modificació de la Llei de professions de l'esport hem volgut fer les coses més fàcils als professionals de l'esport a Catalunya. Principalment, la nova Llei incorpora una homologació de les titulacions catalanes amb les titulacions definides a nivell europeu, resol alguns dels problemes detectats després dels primers anys d'aplicació del text original i facilita una adaptació entre la llei i la realitat professional esportiva de Catalunya.

Què significa per al Govern de Catalunya tenir una institució com l'INEFC?

Orgull i prestigi. L'INEFC és una de les estructures d'Estat de les quals avui Catalunya pot estar més orgullosa. Tant per la seva trajectòria històrica de professionalitat i seriositat com per la seva absoluta vigència i capacitat de mantenir-se a l'avantguarda de la formació esportiva a nivell mundial. Els milers d'alumnes que s'han format a l'INEFC són un llegat d'alt valor que expliquen per què des d'arreu del món es fixen en nosaltres com a model.

Investigar és essencial per avançar, però costa

diners... En aquest context econòmic tan difícil, què farà el Govern per tal que la recerca en l'àmbit de les ciències de l'esport no s'aturi?

Tot i la complicada situació econòmica, el Govern aposta per la recerca en l'àmbit de les ciències de l'esport. Tant és així que al pressupost 2014 del Consell Català de l'Esport hi ha una partida pressupostària per a projectes de recerca amb el doble objectiu de donar oportunitats als joves investigadors catalans en matèria esportiva i alhora situar les ciències de l'esport com una de les prioritats del nostre país.

Els milers d'alumnes que s'han format a l'INEFC són un llegat d'alt valor que expliquen per què des d'arreu del món es fixen en nosaltres com a model

Com treballa el Govern per al reconeixement internacional de les seleccions catalanes?

La millor recepta per poder tenir seleccions catalanes reconegudes internacionalment és que Catalunya esdevingui un Estat independent. Per tal d'assolir-ho és imprescindible que el conjunt del sector esportiu de Catalunya es bolqui en el procés d'exercici del dret a decidir dels catalans. Mentre això no arriba, el Govern continuarà donant suport a les 21 seleccions esportives internacionalment reconegudes.

Si Catalunya guanya la independència, com s'organitzarà l'esport català?

Com una estructura d'Estat. Avui l'esport representa a Catalunya un dels sectors més importants tant pel que fa a la seva repercussió econòmica com per la seva funció de cohesió i benestar social; hi ha un milió de persones que practiquen esport de manera habitual i representen al voltant del 2,5% del PIB català. Aquestes xifres ens han de servir perquè l'esport sigui un dels pilars fonamentals de la vertebració interna del país i ens ajudin a una bona projecció internacional de Catalunya.

Quina és la seva fita en l'àmbit polític... Servir Catalunya.

Professional... Disposar d'una feina que em permeti construir un projecte familiar digne.

Esportiu... Poder contribuir a donar a l'esport el reconeixement social que li correspon.

Missatge dels rectors



L'INEFC-Barcelona, centre adscrit a la Universitat de Barcelona, ha consolidat una oferta atractiva, la demanda de la qual creix cada any, amb una preferència similar a la dels ensenyaments més punters de la UB. Una solidesa que es reforça amb unes instal·lacions i un professorat que són tota una credencial de qualitat, que fa d'aquest centre adscrit una referència en el seu àmbit. La Universitat de Barcelona aporta als seus centres adscrits el valor afegit de la intensitat en recerca i de la dimensió social i internacional en l'oferta formativa; uns valors intangibles que trobem també a l'INEFC-Barcelona.

Des de la Universitat de Barcelona ens sentim orgullosos d'aquesta col·laboració i continuarem treballant perquè sigui al més intensa i àmplia possible, amb l'objectiu de respondre des de la qualitat, el rigor i el servei públic a les necessitats i demandes dels professionals i les professionals de l'esport.

Dídac Ramírez Sarrió
Rector de la Universitat de Barcelona



Els més de 30 anys d'història de l'INEFC-Lleida són un clar indicador de la maduresa acadèmica i científica que han assolit els estudis sobre l'esport i l'activitat física a casa nostra. La UdL veu amb alegria la consolidació d'aquest centre adscrit que amb el seu creixement i desenvolupament afronta el futur ple de forces i esperança.

Plegats continuarem construint un INEFC-Lleida que es va superant en cada pas de la seva trajectòria. La fecunda col·laboració entre la UdL i l'INEFC-Lleida no pot fer altra cosa que créixer, atès el nivell dels resultats assolits quan treballem conjuntament. Nous reptes ens esperen en aquests propers temps i els ànims, vista la història del centre i el progrés de la Universitat de Lleida, han de ser els més optimistes. Junts avançarem pel camí de la qualitat, el dinamisme i l'excel·lència per retornar la confiança que la societat catalana ens atorga com a bons professionals, i dotar-la dels millors instruments per augmentar i difondre el coneixement de la ciència de l'esport, per tal d'acomplir, d'aquesta manera, la finalitat social que dóna sentit a la nostra existència.

Roberto Fernández Díaz
Rector de la Universitat de Lleida



L'INEFC, la casa dels professionals de l'esport

INEFC-Barcelona:

La Universitat de l'Anella Olímpica



Reconegut com un dels grans centres de referència a Europa, l'INEFC de Barcelona presenta com a credencial l'experiència de més de tres dècades formant milers de professionals que han transformat l'activitat física i l'esport a la nostra societat: professorat d'educació física de qualitat en aquesta matèria a les escoles; professionals de la gestió esportiva que dinamitzen els sectors públic i privat; personal tècnic i preparador físic que posicionen el nostre esport dins l'elit mundial; experts i expertes que potencien el creixement del fitness i el wellness; i professorat i investigadors que desenvolupen la seva tasca en diferents universitats catalanes i arreu del món.

Situat a l'Anella Olímpica de Montjuïc, el centre de Barcelona gaudeix d'un edifici

L'INEFC és una de les institucions de docència i recerca en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport més modernes d'Europa. Disposa de dos centres acadèmics, un a Lleida i l'altre a Barcelona, adscrits a les universitats de Lleida i de Barcelona, respectivament. Són centres de referència internacional amb més de cent docents de reconeguda experiència en el camp de l'ensenyament i la recerca i en l'exercici professional dels diferents àmbits de l'activitat física i l'esport.

emblemàtic de la ciutat, sens dubte una de les grans herències de Barcelona '92. Això, juntament amb el reconeixement internacional del nostre centre per la qualitat de la formació i la recerca, fa que sigui una seu immillorable d'un gran nombre de congressos, seminaris, conferències i altres activitats que enriqueixen la formació acadèmica del nostre alumnat.

Les magnífiques instal·lacions del complex disposen de diversos camps exteriors i tot tipus de pistes poliesportives integrades a l'edifici, a més d'una excel·lent dotació d'aules preparades per a sessions tant teòriques com pràctiques.

També té laboratoris equipats per a la recerca i una reconeguda biblioteca especialitzada. L'INEFC t'ofereix una formació de qualitat en l'àmbit de les ciències de

l'activitat física i de l'esport en les diferents titulacions universitàries de grau, màster i doctorat de la Universitat de Barcelona. La teva formació es podrà complementar amb titulacions tècniques esportives. El gran nombre de convenis amb organismes, entitats i empreses de tot Catalunya et permetran escollir la millor opció de pràctiques curriculars per a teva formació acadèmica. I, si t'agraden els idiomes, pots gaudir d'una beca Erasmus en alguna de les més prestigioses universitats europees. La nostra institució manté molt bones relacions amb nombroses universitats d'Europa i del món, que es manifesten en la vida diària del centre i que reflecteixen, d'aquesta manera, el nostre caràcter obert i cosmopolita en sintonia amb la ciutat.

INEFC-Lleida:

Els nostres alumnes, el seu futur professional, la nostra raó de ser!

T'agrada l'esport, el moviment, la natura...? Vols dedicar-te professionalment a la teva passió? A l'INEFC de Lleida descobriràs un marc ideal per desenvolupar els teus estudis universitaris en l'àmbit de les ciències de l'activitat física i de l'esport.

A l'INEFC de Lleida l'alumnat és l'eix central de tota la institució. Aquí trobaràs professors i personal de suport proper per ajudar-te a construir el teu futur professional. Una formació centrada en les competències específiques pròpies de les professions de l'esport, sense oblidar la necessària formació en competències transversals: treball en equip, competències comunicatives –orals, escrites, ús de l'anglès, pensament crític–, i d'altres. Tot això combinat amb les intenses relacions que s'estableixen entre l'alumnat gràcies a un Grau amb molt contingut pràctic.

Els estudis de grau i màsters oficials, les passarelles cap a altres titulacions de la UdL (fisioteràpia, educació primària), títols de tècnics i tècniques esportius, posen al teu abast una formació genèrica i especialitzada en els

diferents sectors professionals de l'àmbit de l'activitat física i els esports. Amb aquestes titulacions rebràs la formació necessària per a la teva futura inserció laboral.

Amb l'aval que representen trenta anys d'experiència, i en col·laboració amb la Universitat de Lleida, ens proposem donar resposta als vostres interessos acadèmics i professionals.

Les instal·lacions de l'INEFC són excel·lents per a la pràctica i l'aprenentatge de l'esport en tots els seus vessants: piscina, pavelló, camps de gespa natural i artificial, camp de sorra, rocòdrom, pràctiques en el medi natural, aules, laboratoris, biblioteca, totes les infraestructures que necessites per a la teva formació.

L'INEFC manté, amb la ciutat de Lleida i amb la resta del país, una estreta relació amb institucions i entitats esportives. Tant dins la ciutat com fora disposem d'una àmplia relació de convenis de col·laboració amb centres i empreses de referència en el sector esportiu per tal que les vostres pràctiques professionals siguin tot un èxit.





Més de 100.000 m² d'infraestructures al teu abast

➤ Els dos centres de l'INEFC estan situats en un entorn excel·lent que afavoreix l'aprenentatge, i tenen un total de 105.000 m² d'instal·lacions i equipaments d'avantguarda que els fan únics en la seva categoria.



Accés al Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de l'INEFC

Forma i vies d'accés:

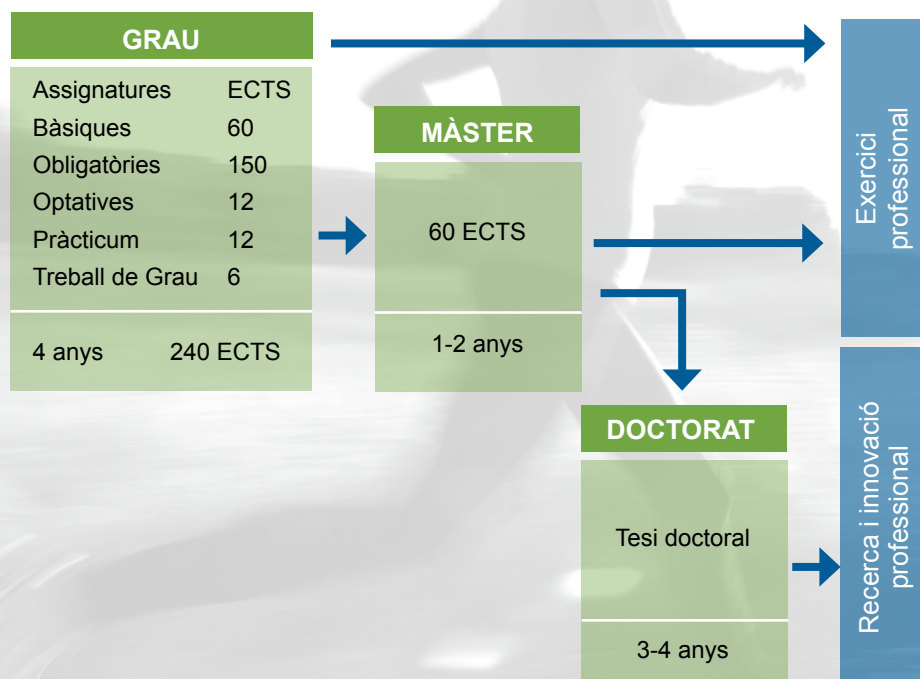
- 1 Fer la preinscripció a les universitats catalanes a l'Oficina d'Orientació per a l'Accés a la Universitat <http://accenet.gencat.cat>
- 2 Fer la inscripció a la Prova d'Aptitud Personal (PAP) a qualsevol dels centres de l'INEFC.
- 3 Superar la Prova d'Aptitud Personal (PAP).
- 4 Superar les Proves d'Accés a la Universitat (PAU).

L'admissió definitiva depèn del *numerus clausus* establert per l'INEFC d'acord amb la qualificació obtinguda en les Proves d'Accés a la Universitat (PAU).

ALS ESTUDIS DE GRAU S'HI POT ARRIBAR PER DIVERSES VIES D'ACCÉS

Alumnes de Batxillerat (LOE, LOGSE o COU)	PAU + PAP
Alumnes procedents dels Cicles Formatius de Grau Superior (CFGs)	PAP
Persones llicenciades o diplomades universitàries	PAP
Alumnes d'accés a la Universitat per a majors de 25 anys	PAU majors 25 anys + PAP
Alumnes d'accés a la Universitat per a majors de 40 anys (només a Lleida)	PAU majors 40 anys + PAP
Alumnes d'accés a la Universitat per a majors de 45 anys	PAU majors 45 anys + PAP
Esportistes d'elit i/o d'alt rendiment	PAU
Alumnes de nacionalitat estrangera que han iniciat estudis en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport	Convalidació parcial

EL CAMÍ DE FORMACIÓ EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT



Les preguntes més freqüents

ELS ESTUDIS DE GRAU

Quins estudis de Grau ofereix l'INEFC?

L'INEFC de Catalunya és una institució adscrita a les universitats de Barcelona i de Lleida, i a través d'aquesta adscripció ofereix els estudis de Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport.

LA PROVA D'APTITUD PERSONAL (PAP)

Què és?

És un conjunt de tests físics que cal superar per accedir al Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport a l'INEFC.

Qui l'ha de fer?

Alumnes que provenen de PAU, alumnes procedents dels Cicles Formatius de Grau Superior, persones llicenciades o diplomades universitàries i alumnes de les Vies d'Accés per a majors de 25 anys, per a majors de 40 anys (només a Lleida) i per a majors de 45 anys.

Qui no l'ha de fer?

En resten exempts els i les esportistes d'elit i alt rendiment reconeguts per l'Estat (l'listat publicat al BOE) i per la Generalitat de Catalunya (l'listat al DOGC).

Hi ha proves per a persones amb discapacitat?

Sí, els i les aspirants que presentin la certificació de la seva discapacitat podran optar a fer-ne una adaptació personalitzada.

On i quan es fa aquesta prova?

Es fa a les instal·lacions de l'INEFC, a Barcelona i/o Lleida, durant la segona quinzena del mes de juny.

Són sempre les mateixes proves?

Cada any se'n revisa el contingut i són, per tant, susceptibles de canvi.

Són obligatòries totes les proves físiques?

Sí. L'aspirant les ha de completar TOTES.

Quina puntuació necessito per obtenir la qualificació d'apte/a?

Pots consultar el sistema d'avaluació de la prova als fulletons informatius o al web de l'INEFC www.inefc.cat

On i quan puc obtenir la informació definitiva de la Prova d'Aptitud Personal (PAP)?

El plec informatiu es pot obtenir entre els mesos d'abril i maig al Negociat d'Estudis dels centres de Barcelona i Lleida de l'INEFC i a través del web www.inefc.cat

LES PROVES D'ACCÉS A LA UNIVERSITAT (PAU)

Si sóc apte/a en les proves físiques (PAP), ja tinc plaça a l'INEFC?

No. L'Oficina per a l'Accés a la Universitat és l'encarregada d'assignar les places entre els i les aspirants que hagin demanat cursar estudis en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport que hagin estat aptes a la Prova d'Aptitud Personal. Aquesta assignació es fa a partir de la qualificació obtinguda a les PAU.

Quina és la nota de tall per accedir al Grau de l'INEFC?

La nota de tall varia anualment en funció del nombre d'aspirants que hagin superat les PAU i la Prova d'Aptitud Personal. Per al curs 2013-2014, va ser 8,960 per al centre de Barcelona i 7,240 per al centre de Lleida.

Quines són les matèries ponderades per accedir al Grau de l'INEFC?

Les matèries biologia, física, matemàtiques i química tenen una ponderació de 0,2, i ciències de la terra i mediambientals té una ponderació de 0,1.

Pla d'estudis de Grau

ASSIGNATURES DEL GRAU EN CAFE	Crèdits ECTS
1r curs	
Anatomia aplicada a l'activitat física i l'esport	6
Psicologia de l'activitat física i l'esport	6
Manifestacions bàsiques de la motricitat	6
Esports individuals i d'adversari I	6
Anàlisi de l'estructura funcional dels esports i de l'exercici físic	6
Fisiologia de l'exercici I	6
Pedagogia i principis didàctics de l'activitat física i l'esport	6
Esports col·lectius I	6
Teoria i pràctica del joc motor	6
Expressió corporal i dansa	6
2n curs	
Fisiologia de l'exercici II	6
Teoria de l'entrenament I	6
Aprenentatge i desenvolupament motor	6
Esports individuals i d'adversari II	6
Estadística i metodologia de la investigació en l'activitat física i l'esport	6
Biomecànica de l'activitat física i l'esport	6
Sociologia i història de l'activitat física i l'esport	6
Esports col·lectius II	6
Activitats en el medi natural	6
Programació de l'ensenyament en l'activitat física i l'esport	6
3r curs	
Ampliació dels esports col·lectius	6
Esports emergents	6
Teoria de l'entrenament II	6
Ampliació d'esports individuals i d'adversari	6
Principis i bases de l'ensenyament de l'activitat física i l'esport	6
Legislació i organització de l'esport	6
Cinesiologia i tecnologia de l'exercici	6
Ampliació dels esports emergents	6
Promoció i prescripció de l'exercici físic per a la salut	6
Gestió de l'esport	6
4t curs	
Nutrició i dietètica	6
Teoria de l'entrenament III	6
Intervenció i avaluació de l'ensenyament de l'activitat física i l'esport	6
Primers auxilis i patologies de l'activitat física i l'esport	6
Lleure i esport	6
Assignatura optativa 1	6
Assignatura optativa 2	6
Pràcticum	12
Treball Final de Grau	6

El Pla d'estudis actual, derivat del Reial decret 861/2010, va ser aprovat pel Consell Rector de l'INEFC el 13 de juny de 2008.

El grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (CAFE), que s'ofereix als dos centres de l'INEFC, té una durada de quatre anys i un total de 240 crèdits ECTS. D'aquests, 60 corresponen a matèria bàsica, 150 a matèria obligatòria, 12 a assignatures optatives, 12 al Pràcticum i 6 al Treball Final de Grau (TFG).



Competències del Grau en CAFE

Les competències específiques per desenvolupar a través del Grau són:

- Identificar i analitzar els trets estructurals i funcionals de l'activitat física i de l'esport.
- Adquirir habilitats motrius i demostrar l'execució de la pràctica de l'activitat física i l'esport.
- Reconèixer i comprendre els diferents factors que condicionen l'activitat física i l'esport.
- Interpretar els elements, efectes i riscos que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport en diferents àmbits professionals.
- Aplicar els coneixements adquirits en l'activitat física i l'esport a la pràctica professional.
- Planificar i avaluar els processos i programes d'activitat física i esport en l'ensenyament, l'entrenament, la salut, la gestió i la recreació.

Les competències transversals generals que s'afegeixen a les anteriors són:

- Utilitzar les tecnologies de la comunicació i de la informació (TIC).
- Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
- Desenvolupar habilitats de relació interpersonal i de comunicació.
- Desenvolupar hàbits d'excel·lència i qualitat en l'actuació professional.
- Actuar amb ètica i valors professionals.
- Actuar d'acord amb el context jurídic i organitzatiu de la professió.

Assignatures optatives

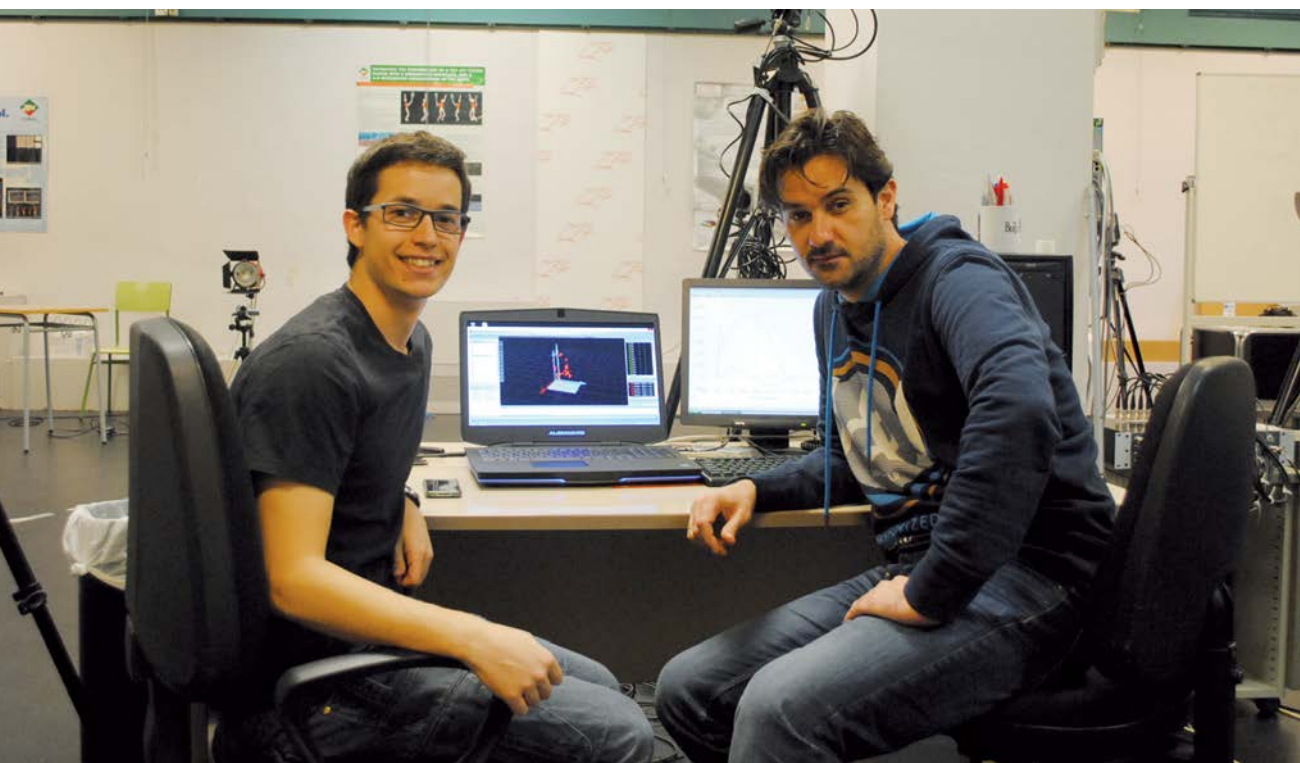
El Pla d'estudis preveu que l'alumnat cursi dues assignatures optatives, que es poden escollir de les opcions que ofereix cada centre:

INEFC-Barcelona

- Innovació i canvi sociocultural en l'activitat física i l'esport
- Habilitats per a la gestió
- Optimització del procés d'entrenament
- Reeducació funcional esportiva

INEFC-Lleida

- Habilitats per a la intervenció professional en l'ensenyament de la motricitat
- Disfuncions orgàniques i exercici físic
- Optimització de l'entrenament esportiu
- Recursos per a la gestió i l'organització de l'esport i la recreació



Rafel Cirer Sastre

Alumne de 4t curs de Grau en CAFE INEFC-Lleida

Pràcticum: un pas més cap al teu futur

El Pràcticum és una matèria obligatòria dins de l'últim curs del Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport, i té una càrrega lectiva de 12 crèdits. La seva funció és facilitar i possibilitar a l'alumnat la posada en pràctica dels coneixements i les competències adquirides al llarg dels estudis de grau en un context real d'aplicació professional.

Gràcies als convenis de col·laboració, l'alumnat s'integra als centres de pràctiques mitjançant la participació tutelada tant en les tasques diàries com en projectes específics. Aquesta estada de pràctiques facilita el coneixement de l'entitat, el centre o l'empresa on es fa i, sobretot, el coneixement del sector d'activitat econòmica.

L'INEFC compta amb una extensa xarxa de centres col·laboradors a tot Catalunya de diverses tipologies: entitats esportives, centres de fitness, centres de salut, empreses de gestió esportiva, centres educatius, etc. D'aquesta manera, s'ofereixen pràctiques vinculades als diferents àmbits professionals de l'activitat física i l'esport: ensenyament, rendiment, salut, gestió, lleure, medi natural, així com projectes en l'àmbit de la recerca que es desenvolupen a l'INEFC. Un cop acabades les pràctiques, es du a terme un exercici de síntesi que culmina en la defensa del projecte per a la seva valoració final.

Rafel Cirer, alumne de l'INEFC de Lleida, ha fet el pràcticum al laboratori de Biomecànica del Centre d'Alt Rendiment (CAR) a Sant Cugat del Vallès. Hem parlat amb ell perquè comparteixi aquesta experiència amb nosaltres.

Quan vas començar a estudiar a l'INEFC, ja sabies quina especialitat volies fer?

Vaig entrar amb interès per l'àmbit de la salut, però sense tenir ni idea de quines espe-

cialitats m'agradarien. De fet, no vaig saber què és la biomecànica fins al segon curs, i a partir d'allà he encaminat la resta dels estudis cap a aquesta especialitat.

Com va sorgir la idea de realitzar el pràcticum al CAR de Sant Cugat?

El que a mi m'inquietava era aconseguir fer un pràcticum explícitament de biomecànica, perquè és una especialitat que escull poc alumnat, i no està ni contemplada a l'inventari de pràcticums. Aleshores el Dr. Francesc Corbi em va ajudar a comparar centres i posar-m'hi en contacte i finalment vaig aconseguir que m'acceptessin al laboratori del CAR.

Quines han estat les teves tasques principals?

Al principi em vaig dedicar essencialment a observar, preguntar, entendre i anotar com treballa el senyor Ventura Ferrer, que és el mentor del meu pràcticum. I a poc a poc, he après a preparar els subjectes abans de les valoracions cinemàtiques, a enregistrar dades amb l'instrumental del laboratori, a processar els resultats amb programari específic, i fins i tot a fer-ne alguna interpretació a partir d'imatges, gràfics o dades.

Què és el millor del pràcticum?

La possibilitat que t'ofereix, si l'aprofites, d'aprendre a aplicar el que has après en quatre anys de l'especialitat que més t'agrada. És com si quan acabessis, algú t'oferís la possibilitat d'aprendre i especialitzar-te encara més, però abans del màster. I per altra banda, també és l'oportunitat de conèixer com actues i reacciones tu mateix davant la realitat professional per la qual t'has estat preparant.

Què t'ha aportat aquesta experiència?

El que més valoro és que he après moltíssim més del que esperava. He conegut unes instal·lacions pioneres en l'esport català; ha estat també una oportunitat ben aprofitada per conèixer la metodologia de treball d'un laboratori i d'un servei biomecànic, i ahora poder treballar amb un equipament i instrumental que no hauria tingut a l'abast si no hagués estat pel pràcticum.

“És l'oportunitat de conèixer com actues i reacciones tu mateix davant la realitat professional per la qual t'has estat preparant”

Ens pots explicar alguna anècdota?

La del primer dia. Resulta que al laboratori hi duen a terme el seu projecte investigadors de diferents procedències. El meu primer dia, sense conèixer a ningú i empassant-me la vergonya i els nervis, em vaig haver de comunicar en anglès (i és clar, també amb signes i representacions teatrals) amb tot l'equip durant tot el dematí.



El tutor explica...

Ventura Ferrer Roca és llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport i responsable del Laboratori de Biomecànica del Centre d'Alt Rendiment (CAR) de Sant Cugat del Vallès.

El CAR dona suport a l'esport posant al servei d'atletes i entrenadors tant serveis de ciències de l'esport com instal·lacions de màxima qualitat. Per una altra banda, aquest centre disposa dels mitjans necessaris (ESO, Batxillerat, cicles formatius) per assegurar el desenvolupament educatiu dels esportistes. El laboratori de biomecànica del CAR té com a objectiu la millora de la tècnica esportiva i el control del moviment per a l'augment del rendiment i la prevenció de lesions. Seguint aquest objectiu treballem habitualment amb esports tan diversos com la natació sincronitzada, la gimnàstica, el futbol, el ciclisme o diferents disciplines de l'atletisme. Els alumnes de pràctiques donen suport a activitats assistencials que es donen habitualment al CAR i participen en estudis dins de les línies de recerca que duem a terme en el departament de biomecànica com els factors de risc de lesió de genoll en el futbol, la millora de la tècnica en esports aquàtics o els efectes de la configuració de la bicicleta en la tècnica de la pedalada en ciclisme i triatló.

Una experiència única

Fer una estada en una altra universitat suposa un enriquiment i un gran valor afegit per a l'estudiant. Aquests intercanvis permeten a la comunitat universitària de l'INEFC conèixer altres realitats universitàries i als estudiants estrangers completar la seva formació a l'INEFC. Els i les protagonistes ens ho expliquen.

L'INEFC compta amb un gran nombre de convenis amb universitats espanyoles, europees i d'arreu del món que s'articulen a través de programes de mobilitat interuniversitària o de convenis bilaterals. El programa Erasmus comporta el reconeixement dels estudis cursats a la universitat europea de destinació, si així s'ha acordat abans de l'estada, a més d'un ajut econòmic. El Sistema de Intercambio entre Centros Universitarios de España (SICUE) facilita els intercanvis dins de l'Estat espanyol. A part d'aquests dos programes reconeguts per les comunitats universitàries, cal esmentar que també hi ha altres formes o programes per poder-se moure. Ara bé, com és realment l'experiència de fer una estada en una altra universitat?



Helena Florentí i Lladó

Les oportunitats s'han d'aprofitar, i era el moment. Primer a Bèlgica on vaig triar una escola especialitzada en la formació de professors d'educació física i vaig fer pràctiques a l'institut Helmo-Loncin com a professora d'educació física. Després a Turquia perquè m'encanta el país i on vull centrar-me en la gestió esportiva. És complicat descriure tot el que pots arribar a aprendre amb aquests programes. Descobriu-ho vosaltres mateixos!

Universitat d'origen:
INEFC-Barcelona

Destinació:
Haute École Libre Mosane, Lieja, Bèlgica i Hacettepe Üniversitesi Ankara, Turquia



Universitat d'origen:
Universität Augsburg, Alemanya

Destinació:
INEFC-Barcelona



David García i Brais Estremeiro

Hem volgut marxar junts perquè a més de companys de classe, som bons amics. Era una experiència nova que podíem aprofitar per aprendre un idioma, ampliar el currículum, enriquir-nos de noves cultures i viure l'esport des de dins en un altre país.

Fem assignatures molt encarades a l'entrenament personal, perquè aquí els estudis de Sports Science estan molt adreçats a ser entrenador/a. Em vaig lesionar fent esport i perquè no perdés classe en David em portava amb la seva bicicleta arreu; circulàvem amb les crossets i la cama enguixada. Era una escena molt còmica!

Universitat d'origen:
INEFC-Barcelona

Destinació:
Greenwich University, Anglaterra

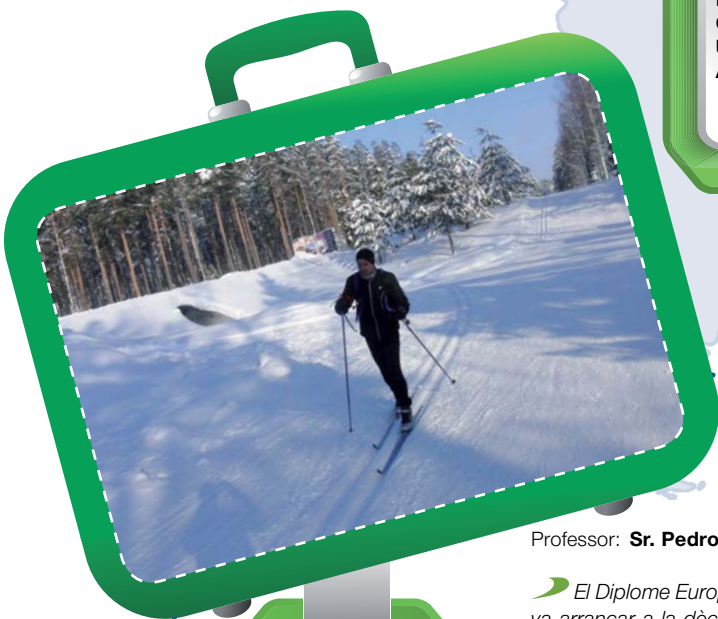


José Eugenio Aguiló Domingo

Vaig escollir Mèxic perquè la seva cultura és la que més m'agrada de l'Amèrica Llatina i volia conèixer altres models educatius, estils de vida i maneres d'ensenyar. Vull destacar l'important creixement com a persona que he tingut durant aquest intercanvi amb l'oportunitat de donar classes com a professor d'educació física durant quatre mesos en un institut de Puebla, amb la dificultat de ser d'un altre país i d'exercir la docència en un centre amb molts menys recursos econòmics en relació amb el nostre país.

Universitat d'origen:
INEFC-Lleida

Destinació:
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Mèxic



Professor: **Sr. Pedro Ruiz Sánchez**

El Diplome Européen en Activité Physique Adaptée va arrancar a la dècada del 2000 i pretén donar una formació específica en activitat física adaptada al grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport. Aquest programa que ha tingut diferents seus (Torí, Bordeus, París), actualment es desenvolupa a Finlàndia. Hi participen alumnes i professors de diferents universitats de països europeus entre els quals hi ha l'INEFC-Lleida. La meua intervenció se centra en l'anàlisi dels diferents elements que possibiliten la pràctica del joc motor per part de persones amb discapacitat. Les classes teòriques i pràctiques compten amb la participació d'un grup de persones finlandeses amb discapacitat intel·lectual, la qual cosa m'ha permès comprovar que les activitats lúdiques no tenen barreres.

Universitat d'origen:
INEFC-Lleida

Destinació:
Haaga-Helia University, Vierumäki, Finlàndia



Nina Probst

➤ Aquesta experiència no l'oblidaré mai a la meua vida! Pots fer noves amistats d'arreu del món, aprens una nova cultura i idioma. A l'INEFC faig història i sociologia i activitats en l'entorn natural, a més d'un curs d'espanyol a la UB. Al meu país faig atletisme i aquí surto a córrer per la platja i el Parc de la Ciutadella amb amics. Fer esport amb gent ajuda a connectar-hi millor. Vaig provar per primera vegada els calçots. Va ser una nova experiència, una mica bruta però eren deliciosos. Ho ensenyaré a la meua família i amics i en menjarem allà.



Anett Fodor

➤ M'agrada molt l'esport des de dins, per això vaig estar de voluntària en el Mundial de Natació 2013 que es va celebrar a Barcelona. Un dia vaig visitar l'INEFC i em va impressionar. Aleshores vaig decidir venir-hi el curs següent. La vida universitària que s'hi respira és fantàstica i, a més, hi ha molta varietat d'assignatures. A classe d'esgrima vaig fer un combat amb Xavi Iglesias, el director de l'INEFC de Barcelona; va venir molta gent a animar-nos. El resultat va ser molt ajustat però al final em va guanyar.

Universitat d'origen:
Semmelweis Egyetem, Hongria

Destinació:
INEFC-Barcelona

Anikó Tóth i Zita Tivadar

➤ Ens agrada la cultura catalana, la mentalitat, el clima, la gent, el país i teniem ganes de venir a una ciutat com Barcelona. A l'INEFC fem readaptació esportiva, gimnàstica artística, rítmica, dansa, esgrima, voleibol, bàsquet, futbol.

La gent aquí és més oberta, la relació entre alumnes i professors és molt bona. Les instal·lacions són molt modernes i la manera de fer les classes és molt pràctica i així n'aprens més.



Camille Balsac

➤ M'agrada molt viatjar i tenia ganes d'aprendre espanyol i català i de conèixer Barcelona. A més de l'esport, m'agrada molt l'art, i a Barcelona hi he vist moltes exposicions. Crec que és una experiència única mitjançant la qual pots arribar a aprendre com a mínim tres idiomes: català, castellà i anglès (amb altres estudiants Erasmus). A més, és una oportunitat de conèixer gent de molts països. Vaig anar a Sevilla fent autoestop, i un noi català em va dur fins a Múrcia. Allà em va convidar a passar un parell de dies a casa la seva família. La gent d'aquest país és molt amable.

Universitat d'origen:
Semmelweis Universidad, Eötvös Lóránd University, Hongria

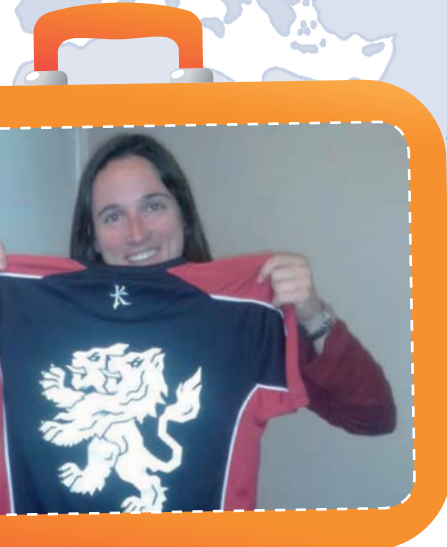
Destinació:
INEFC-Barcelona

Universitat d'origen:
Universitè de Limoges, França

Destinació:
INEFC-Barcelona

Noemí Serra Payà

➤ Em van oferir l'oportunitat de col·laborar i conèixer investigacions relacionades amb la meua tesi i alhora millorar l'anglès i dur a terme la tesi doctoral amb menció europea. Vaig col·laborar en diferents fases de la intervenció (tallers, neteja i anàlisi de dades, redacció). També vaig participar en la correcció de dos nous projectes d'investigació per optar a finançament. És una gran experiència per a qualsevol persona en fase d'aprenentatge i com a opció per optar a noves oportunitats laborals.



Universitat d'origen:
INEFC-Lleida

Destinació:
University of Birmingham, Regne Unit



Universitat d'origen:
INEFC-Lleida

Destinació:
EuroMov - Universitè de Montpellier I, França

Professor: Dr. Alfonso Blanco Nespereira

➤ L'objectiu de l'estada era conèixer el funcionament dels laboratoris de recerca d'EuroMov i la seva línia d'investigació M2H (Movement to Health). Ha estat una experiència molt profitosa, que m'ha permès ampliar la formació professional i personal mitjançant contactes i intercanvi de coneixements amb altres investigadors, així com treballar amb altres programes dins l'àmbit de la recerca aplicada a la salut.

UNIVERSITATS D'EUROPA AMB CONVENI D'INTERCANVI AMB L'INEFC

País	Nre. universitats
Alemanya	9
Bèlgica	2
Bulgària	1
Croàcia	1
Dinamarca	2
Eslovàquia	1
Espanya	14
Finlàndia	1
França	9
Hongria	2
Itàlia	9
Lituània	2
Noruega	1
Països Baixos	1
Polònia	1
Portugal	6
Regne Unit	3
Rep. Txeca	1
Suïssa	1
Turquia	1

UNIVERSITATS DE FORA D'EUROPA AMB CONVENI D'INTERCANVI AMB L'INEFC

País	Nre. universitats
Brasil	2
Canadà	1
Colòmbia	6
Estats Units	1
Mèxic	4
Uruguai	1
Veneçuela	1
Xile	2

Una àmplia oferta en programes de Màster i Doctorat

L'INEFC entén que és fonamental oferir una formació completa, especialitzada i dinàmica per poder fer front a un mercat cada cop més exigent. Per això, l'Institut organitza diversos màsters en l'àmbit de les ciències de l'activitat física i l'esport, que constitueixen una veritable especialització després de cursar un grau de caire generalista i que reforcen el nostre compromís amb la formació integral i de qualitat enllaçant món universitari i societat.



Alumnes de la 2a edició del Màster Executiu MESGO en el seu mòdul a Barcelona

MÀSTERS I PROGRAMES DE DOCTORAT EN FORMAT EUROPEU

A través de la seva adscripció a les universitats de Barcelona i Lleida i la col·laboració amb altres universitats, l'INEFC ofereix màsters universitaris en els principals àmbits professionals del nostre camp. Es tracta de programes adaptats a l'Espai Europeu d'Educació Superior (EES), un sistema comú de crèdits compatibles, criteris i metodologies comparables, amb la finalitat de facilitar i promoure la mobilitat i la incorporació al mercat laboral europeu de l'alumnat.

Els estudis de doctorat impliquen cursar un programa que consta d'un període de formació que, de manera general, correspon a un o diversos màsters oficials seguit d'un període de recerca organitzat que finalitza amb la lectura i defensa de la tesi corresponent. Els centres de Barcelona i Lleida de l'INEFC organitzen programes de doctorat, la màxima titulació acadèmica universitària, en els quals la persona doctoranda desenvolupa la seva investigació sota la direcció del professorat vinculat a les diferents línies de recerca del centre.

TÍTOLS PROPIS I PROGRAMES EN COL·LABORACIÓ AMB ALTRES INSTITUCIONS

A més, l'INEFC ofereix un seguit de programes de titulació pròpia que, amb una clara vocació d'especialització i aprofundiment, s'enfoquen a l'aplicació professional de les habilitats i competències adquirides en els estudis previs.

Finalment, cal destacar l'oferta de programes en col·laboració amb altres institucions acadèmiques o professionals, tant en l'àmbit estatal com en el pla internacional.

ENTREVISTA POSTGRAU



Victor M. Torres Mestre durant un partit amb els veterans del RCD Espanyol aquesta temporada

“No deixaré mai de formar-me, ja que és l'única manera d'estar sempre al dia”

Victor Manuel Torres Mestre és llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport per l'INEFC de Barcelona (any 2007), i jugador professional de futbol en equips com el Real Madrid o el RCD Espanyol (on va jugar durant cinc temporades). Actualment és alumne del Màster en Rendiment Esportiu: Tecnificació i Alt Nivell (RETAN) de l'INEFC-Barcelona.

Víctor Manuel Torres Mestre

Quina ha estat la teva trajectòria després de deixar el futbol de primer nivell?

M'he format al màxim des del punt de vista a nivell acadèmic i he treballat com a entrenador en diversos llocs, entre els quals hi ha el planters del València, el Real Madrid i el club xinès Evergrande, campió actual d'Àsia.

Actualment a què et dediques?

Estic fent el Màster en Rendiment Esportiu: Tecnificació i Alt Nivell a l'INEFC i treballant per a un projecte de futbol xinès de la Fundació Real Madrid.

Quin motiu t'ha impulsat a estudiar a l'INEFC?

Sempre he estat relacionat amb l'esport, de qualsevol tipus, per això vaig voler estudiar la carrera a l'INEFC. La vaig fer a Barcelona, després de començar-la a Vitòria mentre jugava a l'Alabès, perquè oferiria una àmplia oferta d'esports de natura i era una assignatura pendent després d'haver practicat esports d'equip com futbol i bàsquet.

Quina aplicació professional creus que li trauràs als coneixements adquirits al màster RETAN?

Em dedico al món de l'esport de manera professional, en escoles de formació i en clubs de futbol. Per tant, aquest màster està estre-

tament relacionat amb el meu camp professional. Tot allò que aprenc té una aplicació directa i immediata.

Quins són els teus plans de futur una vegada hagi acabat?

Vull seguir vinculat al món de l'esport, preferentment al futbol. Treballar en escoles de formació o en clubs de futbol són les possibilitats en què penso ara mateix. Tinc un parell de mesos per endavant fins que acabi el màster, i després ja veurem. Però no deixaré mai de formar-me, perquè és l'única manera d'estar sempre al dia.

Quina recomanació faries als joves esportistes que volen continuar amb els seus estudis?

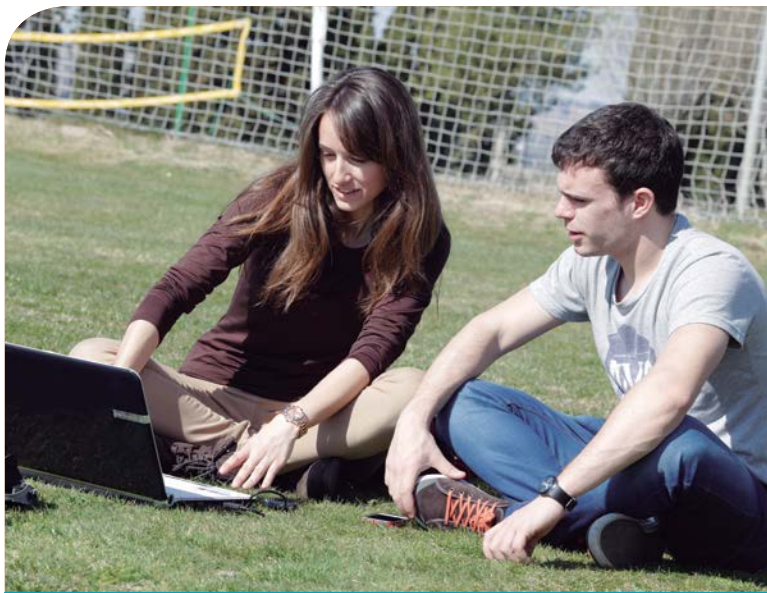
Que no els deixin perquè encara que creguin que no poden fer les dues coses, això no és cert. Es relacionen directament i millorar en una implica millorar en l'altra. La formació de les persones i de tots els esportistes ha de ser integral, i hi hauria d'aspirar tothom, pel seu bé present i futur. La carrera de l'esportista és curta, i tenir estudis et permet incorporar-te a la vida quotidiana amb un bon bagatge: la teva anterior vida com a esportista i els teus coneixements com a estudiant. Més enllà del que facis, el saber i l'experiència ens dona un plus com a persones i professionals en qualsevol àmbit.

MÀSTERS UNIVERSITARIS

Denominació	Crèdits	Durada*
Activitat Física i Salut Coordinen: INEFC-Barcelona i UB	60	1 any
Activitat Motriu i Educació Coordina: Facultat de Formació de Professorat de la UB. Col·labora: INEFC-Barcelona	60	1 any
Director Esportiu Coordinen: INEFC-Lleida i UdL	60	2 anys
Dret Esportiu EDICIÓ ESPANYOLA Coordinen: INEFC-Lleida i UdL	60	2 anys
Dret Esportiu EDICIÓ IBEROAMERICANA Coordinen: INEFC-Lleida i UdL	60	2 anys
Gestió Esportiva Coordinen: INEFC-Lleida i UdL	60	1 any
Rendiment Esportiu: Tecnificació i Alt Nivell Coordinen: INEFC-Barcelona i UB	60	1 any
Rendiment Esportiu: Tecnificació i Alt Nivell EDICIÓ IBEROAMERICANA Coordinen: INEFC-Barcelona i UB	60	1 any
Màster de Formació Professional de Secundària, Batxillerat i Formació Professional i Ensenyança d'Idiomes, Especialitat Educació Física Coordinen: UdL i INEFC-Lleida	60	1 any

MÀSTERS I PROGRAMES DE TITULACIÓ PRÒPIA

Universitat de Barcelona	Crèdits	Durada
Màster en Esport i Turisme Coordina: INEFC-Barcelona Col·laboren: CETT-UB i Universit� de Toulouse. Màster integrat per cursos de postgrau que es poden cursar separatament. (Postgrau 1 + Postgrau 2 + Treball Final de Màster)	60	1 any
1.- Postgrau en Turisme Esportiu: Planificació i Gestio	30	Modular
2.- Postgrau en Turisme Esportiu: De la Gestio a la pràctica	18	Modular
Màster en Nutricio a l'Activitat Física i a l'Esport Coordina: UB-Facultat de Medicina Col·labora: INEFC-Barcelona	60	1 any
Universitat de Lleida	Crèdits	Durada
Màster en Hipologia Coordinen: INEFC-Lleida i Fundació UdL	60	1 any
INEFC	Crèdits	Durada
Màster Professional en Alt Rendiment en Esports d'Equip Coordinen: INEFC-Barcelona, Fundació FC Barcelona i Byomedic System	80	2 anys
Postgrau en Treball Corporatiu Integratiu Coordinen: INEFC-Barcelona i Associació per a l'Expressio i la Comunicació (AEC)	21	1 any



Alumnes del Màster en Dret Esportiu de l'INEFC a la seu de la UEFA a Nyon

PROGRAMES EN COL·LABORACIÓ AMB ALTRES INSTITUCIONS

Denominació	Durada
Postgrau en Psicologia de l'Esport en Edat Escolar Coordinen: INEFC-Barcelona i Laboratori de Psicologia de l'Esport UAB	1 any
Màster en Administració i Gestio Esportiva Coordinen: INEFC-Universitat de Lleida i Comit� Olímpic Espanyol (COE)	1 any
Màster executiu en Gestio de les Organitzacions Esportives (MEMOS) Edició en espanyol. Patrocinat per Solidaritat Olímpica (CIO). Coordinen: INEFC-Universitat de Lleida i Comit� Olímpic Espanyol (COE)	1 any
Executive Master in European Sport Governance (MESGO) Coordina: Science Po Paris Col·laboren: INEFC-Universitat de Lleida; Birkbeck Sports Business Centre – University of London; Centre de Droit et d'Economie du Sport – Universit� de Limoges i Johannes Gutenberg – Universit�t Mainz. Socis esportius: Union of European Football Associations, European Volleyball Confederation, European Handball Federation, International Basketball Federation-Europe, European Rugby Association i International Ice Hockey Federation.	1 any
Màster en Tecnologia de l'Esport Coordina: Universitat Pompeu Fabra Col·labora: INEFC- Barcelona	1 any

* Tots els màsters es poden cursar a temps parcial. Matrícula entre 20 i 48 crèdits/l'any.

Medalla Real Orden Mérito Deportivo

29/10/2013

MEDALLA D'OR



FRANCISCO SEIRUL·LO VARGAS
Segon director de l'INEF de Barcelona (1978-80)
Cap d'estudis (1977-78)
Professor (1976-2010)

"Em sento molt honrat i agraït"

MEDALLES DE BRONZE



JESÚS GALILEA MUÑOZ
Primer director de l'INEF de Barcelona (1975-78)
"No és habitual que et recordin amb el pas dels anys, però aquesta vegada no ha estat així, i vull creure que aquesta distinció es deu, en part, al meu pas per l'INEFC, del qual guardo records molt bons i especials"



RAMON BALIUS JULI
Membre Fundador de la Revista Apunts. Educació Física i Esports (1985)

"Sempre és agradable ser recordat després de 15 anys de ser jubilat"

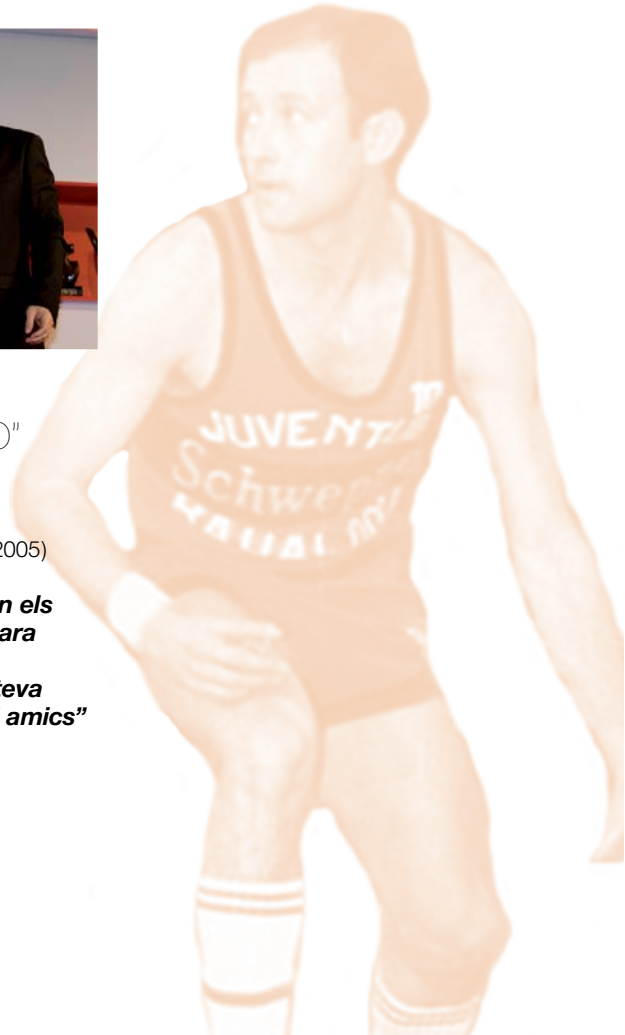
Premi a l'Esportista Llegendari Nit de l'Esport Català

16/01/2013



FRANCESC "NINO" BUSCATÓ DURLÁN
Professor de l'INEFC (1975 -2005)

"És bonic que pensin en els antics esportistes i encara més rebre aquest reconeixement a casa teva envoltat de companys i amics"



Guardons als Millors Expedients del Grau. PROMOCIÓ 2009-2013

2/10/2013

MILLOR EXPEDIENT INEFC-LLEIDA



ÁNGEL ABÓS CATALÁN
"De Lleida no m'enduc només companys, sinó amics"

Ángel Abós rebent el guardó de mans del director de centre Dr. Cristòfol Salas

Quan vaig acabar batxillerat vaig decidir estudiar ADE, però al cap de poc d'haver-ho començat em vaig adonar que m'havia equivocat, perquè el que realment m'atreia era l'activitat física i l'esport, i vaig decidir deixar-ho tot per preparar-me les proves i poder estudiar a Lleida.

Guardo un gran record de la meva experiència a INEFC, i no només de companys, sinó de les amistats que me n'enduc, ja que quatre anys convívint amb persones de diferents ciutats donen per molt.

Durant la carrera, he jugat a futbol sala, a més, he treballat com a entrenador en categories base, i com a monitor de diferents activitats físiques. Evidentment, ho he aprofitat també per aprendre idiomes, anglès i català, llengua amb la qual ara em defenso amb fluïdesa. També per fer alguna formació extra com a Monitor de TRX.

Actualment estic estudiant el màster universitari de Professorat en Educació Física, continuant col·laborant a la meua comarca en diferents activitats com a monitor i tinc algun projecte de treball relacionat amb la salut i el fitness per al proper any.

El futur, si sóc sincer, no el tinc molt decidit. M'agradaria acabar la meua formació amb un doctorat. M'agradaria ser professor d'universitat i compaginar-ho amb alguna cosa orientada cap a la salut i el rendiment, que és el que més m'ha motivat durant els estudis universitaris.

MILLOR EXPEDIENT INEFC-BARCELONA



RAÜL GÁMEZ PERARNAU
"Un reconeixement a l'esforç i el sacrifici col·lectiu"

Raül Gámez rebent el guardó de mans del director de centre Dr. Xavier Iglesias

Des de ben petit la meua passió ha estat l'activitat física i l'esport. Els professors d'educació física i els entrenadors sempre han estat els meus referents i tenia clar que m'hi volia dedicar. La meua família sempre m'ha donat suport en el que he volgut fer i per tant, quan els vaig dir que volia estudiar la carrera de CAFE també ho van fer.

Una vegada dins del grau he intentat aprofitar cada segon per formar-me gràcies al professorat de la casa i poder arribar a ser un professional el màxim competent possible. M'emporto grans amistats i experiències inoblidables i, sobretot, la sensació d'haver estudiat al costat d'una promoció espectacular que de ben segur lluitarà per ajudar a situar la nostra professió on es mereix. Durant aquests quatre anys he portat la preparació física en diferents equips de bàsquet, he realitzat algunes col·laboracions en recerques, he estudiat idiomes i altres cursos de formació continuada relacionats amb l'esport. Actualment estic cursant el Màster en Formació de Professorat als matins i treballant a les tardes de preparador físic al Club Joventut de Badalona.

La idea per al futur és poder entrar a treballar en algun centre o universitat de professor i poder seguir vinculat al món del rendiment, sense deixar de banda la formació amb algun programa de doctorat o alguna altra carrera que m'atregui. El meu consell per a tots aquells que voleu estudiar a l'INEFC és que aprofiteu al màxim el dia a dia, assignatura a assignatura i extrageu el màxim profit de tot el professorat alhora que us comprometeu a adquirir un cert grau d'autoexigència i responsabilitat.

Marta Pérez Villalba

Consultora al Programa nacional d'esport escolar de l'Aràbia Saudita



“Un bon professional de gestió esportiva ha de tenir capacitat d'anàlisi i de resolució de problemes”

Marta Pérez és llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport a l'INEFC de Barcelona (2006), màster en Direcció de Projectes per la Universitat Ramon Llull (2009) i màster en Gestió Esportiva per l'INEFC de Lleida (2011). Actualment cursa estudis de doctorat en investigació social a l'INEFC de Barcelona (UB). Ha treballat com a directora de projectes en gestió esportiva i des de l'any 2012 treballa com a consultora per a Tatweer Educational Services Company al Programa nacional d'esport escolar de l'Aràbia Saudita.

Com has anat a parar a l'Aràbia Saudita?

Tot va començar quan estava a tercer i vaig veure al tauler d'anuncis de l'INEFC una convocatòria de beca per ser alumna col·laboradora en una investigació. M'hi vaig presentar, vaig treballar en diverses recerques i això em va donar l'oportunitat d'accedir a la meua primera feina a Itik, consultoria de l'esport i el lleure, com a tècnica de suport. Mica en mica, vaig anar guanyant experiència i coneixement, i vaig arribar a ser directora de projectes. L'any 2011 Itik va guanyar un concurs públic per desenvolupar l'Estratègia nacional d'esport escolar de l'Aràbia Saudita, projecte en el qual vaig col·laborar. Un cop finalitzat, des de l'empresa pública encarregada de la implementació de l'estratègia (Tatweer Educational Services) em van oferir la possibilitat de formar part del seu equip i vaig acceptar-ho.

Per què vas acceptar aquesta proposta?

No va ser una decisió fàcil anar a viure a l'Aràbia Saudita, però m'hi vaig decidir per diversos motius: 1) perquè creia que era el moment de tancar un cicle professional a la meua vida i emprendre un nou projecte; 2) per l'oportunitat de col·laborar en el desenvolupament d'un sistema esportiu escolar en un país com l'Aràbia Saudita, i 3) per l'esperit aventurer que tinc i les ganes d'afrontar nous reptes.

Sorpren que hagin triat una dona per treballar en aquest projecte a l'Aràbia Saudita, com t'han acceptat i com t'has adaptat?

Quan vius aquí, hi ha un conjunt de normes que has d'acceptar, tot i que disten molt de la cultura occidental, sobretot en el cas de les dones. Tot i treballar en una empresa pública on la gran majoria d'empleats són saudites, ens han acceptat molt bé, tant a mi com a la meua companya. El nostre cap té una visió molt oberta. Penso que això va influir en la seva decisió, perquè malgrat les dificultats per justificar la contractació de dues dones va lluitar per tenir-nos al seu equip.

Exactament, quina és la teua tasca al Programa nacional d'esport escolar de l'Aràbia Saudita.

El Programa es basa en un conjunt d'accions a implementar en els propers anys d'acord amb l'estratègia que es va redactar. L'equip es divideix en dos grups: els que planifiquen i els que executen. Com a consultora, m'encarrego de la fase de conceptualitzar nous projectes, que van des d'un programa esportiu fins a la creació d'una xarxa d'escoles de tecnificació.

Quin és l'objectiu de les fortes inversions en esport de l'Aràbia Saudita i altres països de l'Orient Mitjà?

Als Emirats Àrabs, sobretot Dubai i Qatar, el focus principal és l'esport de competi-

ció. Per la seva part, l'Aràbia Saudita també es vol posicionar com a un país punter apostant per l'esport escolar, ja que és conscient que aquesta és la base per a d'altres manifestacions futures com la recreació o la competició.

Defineix com creus que hauria de ser un/a bon/a professional de gestió esportiva?

A part dels coneixements que requereix l'àmbit de la gestió esportiva que s'adquireixen durant els estudis i la pròpia experiència laboral, penso que un bon professional en aquest àmbit ha de ser una persona amb capacitat d'anàlisi i de resolució de problemes. Quan es dirigeixen persones, també cal dominar el que s'anomenen habilitats toves com l'empatia, saber escoltar i comunicar. Una actitud positiva i entusiasta davant la feina també és un element clau.

Quan vas entrar a l'INEFC ja contemplaves la gestió com a sortida professional?

Vaig escollir la llicenciatura en CAFE perquè des de sempre m'ha apassionat l'esport. Quan vaig entrar sabia que existia aquest àmbit d'inserció però la veritat és que desconeixia que pogués ser tan ampli i abastar tantes organitzacions. Si en aquell moment m'haguessin preguntat on em veia treballant en el futur, dubto molt que hagués contestat com a consultora esportiva a l'Aràbia Saudita.

“M'encarrego de la fase de planificació de nous projectes, que van des d'un programa esportiu fins a la creació d'una xarxa d'escoles de tecnificació”



Equip del Programa Nacional d'Esport Escolar de l'Aràbia Saudita



Aprendre a ensenyar

L'educació física ensenya a viure: a acceptar les normes, a superar-se, a competir en positiu, a respectar, a esforçar-se, a treballar en equip, a encaixar les derrotes i relativitzar les victòries. L'educació física, doncs, és essencialment educació, una disciplina de caràcter pedagògic que forma part del desenvolupament integral de l'individu. Potser per això, molts estudiants arriben a l'INEFC amb la vocació per la docència!

El professorat d'educació física, doncs, és una figura clau en el procés d'aprenentatge i desenvolupament dels infants i els joves. És per aquesta raó que la societat encarrega aquesta funció a professionals amb formació específica, tant en l'àmbit de l'activitat física com en l'aspecte pedagògic.

Es tracta, a més, d'una feina apassionant que manté els professionals en constant evolució i en la qual cada dia s'aprenen coses noves. Una professió dinàmica que permet incidir en un dels elements clau de la nostra societat, l'educació, i ajudar l'alumnat a formar-se i preparar-se per a la vida.

El màster de Formació del Professorat

Per tal de poder exercir la docència d'educació física a l'ESO, el batxillerat i els cicles formatius de l'activitat física i l'esport cal complementar de manera imprescindible la titulació de graduat/da en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport amb el màster universitari de Formació del Professorat de Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyaments d'Idiomes en l'especialitat d'Educació Física. L'INEFC hi participa coordinant l'especialitat d'Educació Física del màster de Formació del Professorat organitzat per la Universitat de Lleida.

El màster presenta una càrrega de 60 crèdits ECTS (1 any) distribuïts de la manera següent: 15 crèdits de docència genèrica, 25 de docència específica d'educació física, 14 de pràcticum i 6 de treball

de final de màster. Aquelles persones que provenen de l'itinerari d'Ensenyament de la Llicenciatura poden sol·licitar el reconeixement de 12 dels 25 crèdits de la matèria específica i 14 del pràcticum.

Atès el caràcter professionalitzador d'aquest màster, s'entén que ha de ser un curs molt aplicat. Així, les metodologies prioritàries són molt actives: resolució de problemes, casos pràctics, treball en equip i interdisciplinarietat, comunicació bidireccional, crítica i autocrítica, ús de les TIC...

En definitiva, es pretén augmentar la formació de l'alumnat vocacional de manera que pugui complir amb la seva aspiració de desenvolupar la seva activitat docent de forma competent i amb il·lusió.

"Volem formar professors i professores d'educació física que no siguin només competents en la gestió de la classe sinó també compromesos amb la professió i les problemàtiques socials actuals, disposats a seguir millorant com a docents al llarg de la seva carrera professional"

Eloisa Lorente,
Professora Màster Universitari
en Formació del Professorat

EN QUÈ CONSISTEIX LA FEINA DEL PROFESSORAT D'EDUCACIÓ FÍSICA?

➤ **L'educació física en els quatre cursos de l'ESO i a 1r de batxillerat.** És la part curricular que ha de fer tot l'alumnat. És una àrea de coneixement que contribueix al desenvolupament integral de l'alumnat juntament amb altres àrees educatives, i ha d'oferir a l'alumnat de secundària els fonaments d'una vida sana i saludable.

➤ **Les activitats esportives complementàries.** El professorat d'educació física acostuma a participar activament en una gran part de les activitats esportives que el centre ofereix dins l'horari lectiu, però fora de la seva matèria. Les esquiades, l'organització de campionats de diferents esports o les gimcanes en són alguns exemples.

➤ **Les activitats esportives que es fan dins el centre escolar però fora de l'horari lectiu** són una tasca organitzada en molts casos pel professorat d'educació física del centre, la qual cosa assegura un plantejament educatiu coherent amb la seva línia pedagògica.

➤ **Assignatures relacionades amb l'activitat física i l'esport** que podem trobar en qualsevol dels dos cicles formatius són: Conducció d'activitats en el medi natural (grau mitjà) i Animació d'activitats físiques i esportives (grau superior). També n'hi ha en alguns blocs dels ensenyaments esportius de règim especial que ofereix actualment el Departament d'Ensenyament.

L'OBJECTIU ÉS CLAR:

DOTAR L'ALUMNAT D'APRENENTATGES QUE LI PERMETIN DESENVOLUPAR UNA BASE SÒLIDA PER CONVERTIR-SE EN EDUCADOR COMPETENT. AIXÍ, PODRÀ, ENTRE D'ALTRES ACCIONS:

PLANIFICAR,

desenvolupar i avaluar processos d'ensenyament-aprenentatge adequats al seu context tant a nivell de centre i matèria com d'alumnat.

TRANSFORMAR

la informació obtinguda i processada en coneixement i aplicar-ho als processos d'aprenentatge.

CONÈIXER

els processos d'interacció i comunicació, i dominar habilitats socials que fomenten la bona convivència a l'aula, la resolució de conflictes i la disciplina.

DESENVOLUPAR

espais d'aprenentatge amb especial atenció a l'equitat; l'educació emocional; els valors; la igualtat de drets i oportunitats, i el respecte pels drets que faciliten la construcció d'una societat més justa i humana basada en la cultura de la pau i dels valors democràtics.

ENTREVISTA A

Carles Zurita Mon

Professor d'Educació Física de l'Escola Virolai

“De les TIC a les TAC: en Educació Física... també”



Quan estudiaves a l'INEFC ja tenies clar que et volies dedicar a la docència?

Sincerament, no! Quan vaig acabar tenia ganes de seguir aprenent. Per això vaig seguir cinc anys a l'INEFC de Barcelona treballant en temes de recerca. Professionalment vaig compatibilitzar les tasques de preparació física en grups de rendiment amb el treball esportiu en categories de formació d'escoles i clubs. Finalment vaig encarar el meu futur cap al vessant educatiu.

En un llibre desveles, amb altres companys, els secrets per ser un professor d'educació física eficaç. Quins són aquests secrets?

L'eficàcia dependrà de la capacitat d'optimitzar els recursos existents en funció de la realitat on es desenvolupa la tasca educativa. Les realitats de cada centre són molt variables i per tant les necessitats formatives de l'alumnat, també. Els objectius s'aconsegueixen amb un replantejament permanent de les actuacions del professorat i fent palesa la il·lusió per la nostra feina.

L'Escola Virolai està considerada una de les millors escoles de Barcelona, quins creus que són els seus trets diferencials en el dia a dia a l'aula i a l'educació física?

L'Escola Virolai es caracteritza per tenir un projecte educatiu dinàmic que s'adapta a la realitat del nostre alumnat, basat en el tracte afectuós en les relacions interpersonals i en la col·laboració entre la família i l'escola. S'utilitza la tecnologia a les aules, on cada alumne disposa del seu ordinador, i una metodologia basada en projectes. El professorat d'educació física hi participa emprant les TAC en diversos cursos i por-

tant a terme unitats didàctiques conjuntament amb matèries com la música o la tecnologia. Però potser el més significatiu és l'experimentació de noves metodologies o eines tecnològiques per educar la capacitat d'adaptar-se a l'entorn, amb uns valors sòlids i aprenent a crear coneixement.

“El professorat actualment ha de motivar, incentivar l'aprenentatge, ser creatiu...”

Què creus que aporten les noves tecnologies a l'alumnat dins l'assignatura d'EF?

Les noves tecnologies aporten dos aspectes molt positius: motivació i apropament a la realitat actual. Hem de fer un pas endavant, perquè per a ells/es l'ús de telèfons intel·ligents (smartphone) o l'ordinador forma part de la seva quotidianitat. Per tant, apropar els nostres objectius a les seves inquietuds i les seves necessitats fa que rebin els continguts amb actitud positiva i motivadora.

Com trebal·leu vosaltres les competències bàsiques des de l'educació física?

L'educació és un procés lent que s'ha de dur a terme dins una societat que va a un ritme vertiginós cap a un futur incert. Per

tant el més important serà educar allò que els serà útil el dia de demà: tenir cura de la salut, una bona capacitat comunicativa, uns valors sòlids, una autoavaluació ajustada, unes bones competències socials, etc. Això fa que actualment els continguts hagin perdut pes respecte a les metodologies educatives, que són la clau per a un aprenentatge competencial.

Actualment ets tutor de pràcticum de la Mercedes, alumna de 4t curs de l'INEFC de Barcelona. Creus que és útil fer el pràcticum abans del màster?

Tenim clar que l'objectiu del pràcticum és que la persona conegui el dia a dia d'una escola. Això implica assistir a totes aquelles activitats que poden ser interessants per a la seva formació com a professional. L'escola està oberta perquè conegui la seva realitat en un futur.

Quines tasques s'assignen als alumnes de pràctiques?

Les tasques que se'ls assignen són variables: des de les orientades a l'observació i l'anàlisi de les sessions a d'altres on interactuen directament amb l'alumnat en grups reduïts o dirigint parts d'alguna sessió.

El curs passat vàreu pujar l'Everest amb l'alumnat de 2n d'ESO. Com ho vàu aconseguir?

Doncs, com sempre a la vida, treballant en equip! Vàrem unir la realitat de l'Institut Vall d'Hebron amb la de Virolai per dissenyar una unitat didàctica cooperativa intercentres. L'objectiu va ser simular l'ascensió a l'Everest, basant-nos en la suma de repeticions de treballs de força a partir de re-

solde reptes saludables. L'alumnat va dissenyar els exercicis que van intercanviar entre els centres mitjançant codis QR amb el suport d'un Google Sites... i treballant amb la seva música!! L'alumnat va valorar molt positivament l'experiència, i el professorat vam gaudir molt veient com la nostra imaginació havia aconseguit adolescents tan diversos.

Quin consell donaries a aquells alumnes de l'INEFC que es volen dedicar a la docència?

Lewis va dir que la tasca del professor modern no és podar selves, sinó regar deserts. El professorat actualment ha de motivar, incentivar l'aprenentatge, ser creatiu... I això s'aconsegueix amb una formació sòlida i transmetent il·lusió per la feina.

Carles Zurita és llicenciat en Educació Física per l'INEFC de Barcelona. Ha estat formador de professorat en diferents jornades, ha elaborat articles i publicacions al voltant de l'educació física, i l'any passat va obtenir, juntament amb Meritxell Monguillot, el primer premi TAC (tecnologies de l'aprenentatge col·laboratiu) del Consorci d'Educació de Barcelona per la unitat didàctica “Junts/es fins l'Everest”.





Sebastià Mas és doctor europeu en Activitat Física i Esport per la UdL (2012). La seva tesi valora un programa d'exercici físic amb pacients d'atenció primària. Ha obtingut a l'INEFC de Lleida els títols de màster en Esport Sostenible i Benestar (2008) i de llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (2007). Ha fet planificacions d'exercici físic al Centre de Salut de Rambla Ferran i al CAP Primer de Maig, ambdós de Lleida, i actualment està desenvolupant un projecte de salut en el medi natural amb altres companys de professió.

Què és el Let's Walk Programme (Programa Caminem)?

El Programa Caminem és una eina per tal que professionals d'atenció primària (metges i infermeres) puguin recomanar activitat física de manera senzilla, però amb rigor científic. La col·laboració d'un equip de persones de l'INEFC, del qual formava part, va anar una mica més enllà i va permetre que poguéssim incloure els principis de l'entrenament esportiu perquè els pacients milloressin la seva salut.

De quina manera ha contribuït la teva tesi doctoral a la millora de la qualitat de vida i la salut dels pacients?

Penso que el nostre treball, que va sorgir de la tesi europea, va permetre avaluar una manera de treballar que realment penso que és el futur: de manera interdisciplinària amb professionals que saben coses diferents. I amb un objectiu comú: tractar amb uns pacients que eren, senzillament, persones a qui oferíem una alternativa a tants

ENTREVISTA A

Sebastià Mas Alòs



Sebastià Mas, durant una sessió de marxa nòrdica al monestir de Poblet.

Let's Walk! "Pas a pas cap a una vida més saludable"

medicaments, una alternativa que s'ha demostrat científicament com un excel·lent cardioprotector, antiinflamatori, antipressiu, ansiolític... l'exercici físic!

Com pot fer-se extensiu a més gent aquest programa?

En relació amb el futur, penso que en primer lloc cal que ens formem tots plegats en els beneficis que representa l'exercici físic per a la salut perquè l'Administració pública i gestors d'empreses privades realment valorin que programes com *Caminem* no només van bé per a la salut dels individus, sinó també per a la butxaca. Els ciutadans en forma necessiten menys atenció sanitària. Els treballadors en forma rendeixen més. I al mateix temps s'ho passen bé.

La promoció de la salut pública sempre ha estat competència del personal sanitari, què en penses?

No hi estic d'acord. Sí que és veritat que l'àmbit sanitari hi juga un paper fonamental, però la promoció de salut pública s'estén a àmbits com les escoles, els mitjans de comunicació i la comunitat on vivim. Els graduats en CAFE, com a professionals que treballem amb persones, hi podem incidir des d'un àmbit educatiu, esportiu, o més directament oferint serveis relacionats amb la salut.

Tu has viscut una experiència com a expert en exercici físic en un Centre d'Atenció Primària (CAP), quina era la teva feina?

Bàsicament, disposava d'un espai adient i de temps suficient per poder planificar un entrenament orientat a la salut amb pacients que m'eren derivats pels seus metges o infermeres. L'entrenament era molt senzill, només havien de caminar! Però la formació

que tenim la gent de CAFE ens permet jugar amb tot allò que en diem la càrrega de l'exercici físic, i fa que la "dosi" que en recomanem sigui individualitzada, de la mateixa manera que els metges fan quan prescriuen la "dosi" adequada d'un medicament.

Creus que la presència del graduat/da en CAFE als CAP és una tendència que anirà en augment?

Sincerament, penso que no, malgrat la satisfacció que tenim tots plegats de la nostra experiència col·laborant braç a braç amb personal sanitari. No és només qüestió de coneixement i avinença amb un equip de treball, no hem d'oblidar la llei. Avui dia no som professionals sanitaris, una categoria molt ben definida a nivell legislatiu. Ara bé, això no treu que cadascú treballi al seu propi entorn però amb una comunicació fluida i amb plena col·laboració. Oi que els arquitectes tenen el seu despatx i els dissenyadors el seu propi lloc? Doncs si no perdem de vista l'objectiu, és a dir, el benestar del nostre client, cada professional pot treballar en el seu context.

Actualment esteu desenvolupant un projecte de salut al medi natural, en què consisteix?

En primer lloc, consisteix en un equip de persones ple d'Il·lusió i amb experiències diferents. Ens basem a trobar la manera d'ajudar, assessorar, educar i ensenyar com fer exercici físic de manera saludable independentment del temps disponible que es tingui. Volem ser aquell referent a qui adreçar-se per trobar respostes a què fer i com fer exercici per millorar la salut, recuperar-se de lesions o prevenir patologies, com les derivades del sedentarisme. Des d'un simple consell a sessions d'entrenament personal en el marc d'un

entorn natural passant per una tutorització a distància. Esperem a mitjà termini establir col·laboracions fermes amb metges, infermeres, fisioterapeutes i tots aquells serveis amb qui compartim filosofia.

Recentment t'has incorporat a l'equip docent de l'INEFC-Lleida, què significa per a tu donar classe al centre on t'has format?

És un goig. És un repte. Després d'acabar els estudis vaig col·laborar en algunes classes i em va ajudar molt a adonar-me que sempre cal estar actualitzat. L'alumnat universitari et demana estar al dia i a més sempre apareixen inquietuds noves, és un reflex de la societat. Per això és un repte. I per això també és un goig, perquè m'encanta poder compartir noves descobertes tant amb l'alumnat com amb el professorat i amb tots els treballadors de la casa.

Quina recomanació faries als/les alumnes de l'INEFC que es volen dedicar a l'àmbit de la salut a través de l'activitat física?

En primer lloc recomano que no s'oblidin que el món és molt gran. L'INEFC és un centre de molta qualitat docent que ofereix molta varietat i permet crear vincles forts amb els companys, però cap lloc al món pot ensenyar-ho tot. He tingut la possibilitat de fer estades i de treballar a l'estranger, ha estat un aprenentatge més gran que qualsevol màster! Sempre recomano aprofitar totes les possibilitats que apareixen per estudiar o treballar a altres llocs: anar a congressos, participar en Erasmus o altres programes de mobilitat, atrevir-se a endinsar-se en llocs desconeguts... Com férem de ben menuts quan aprenguérem a caminar. Com férem quan ens decidírem matricular-nos a l'INEFC.



www.coplefc.cat

Provença 500, entl. 4a - 08025 Barcelona / Tel. 93 455 56 07 / coplefc@coplefc.cat
 Gaspart i Casal 12, 4t 2a - 17001 Girona / 972 219 086 / girona@coplefc.cat
 Comte de Rius 2, entl. - 43003 Tarragona / Tel. 977 221 096 / tarragona@coplefc.cat
 Av. del Segre 7, Ed. Terraferma - 25007 Lleida / Tel. 973 223 232 / lleida@coplefc.cat



Col·legi de Llicenciats en Educació Física i Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de Catalunya

Avantatges Coplefc

Única corporació de l'activitat física i de l'esport reconeguda per l'Administració per a representar les activitats pròpies de la professió i dels seus professionals.

Col·legiació obligatòria

- Assegurança de responsabilitat civil
- Borsa de treball
- Advocat-Assessorament laboral, professional i legal
- Divulgació professional
- Formació
- Convocatòries de premis i ajuts

Jordi Valls Nart

Preparador físic de la selecció espanyola femenina de waterpolo



©Pilar Silvestre

Jordi Valls Nart, llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport per l'INEFC de Barcelona (2000) i entrenador nacional de waterpolo per la RFEN (2004), és preparador físic de la selecció espanyola femenina absoluta de waterpolo des de 2009 i tècnic de waterpolo femení de la Federació Catalana de Waterpolo des de 2005. Forma part del cos tècnic de la selecció espanyola de waterpolo femení que va aconseguir la medalla d'or al Campionat del Món de Barcelona al 2013 i la medalla de plata als Jocs Olímpics de Londres 2012.

Selecció femenina de waterpolo als campionats del món de natació de Barcelona 2013

“La formació rebuda a l'INEFC és la base que m'ha permès interpretar i utilitzar tot el que he anat aprenent”

En què consisteix la teva feina com a preparador físic de la selecció espanyola femenina absoluta de waterpolo?

En el waterpolo, el mitjà on ens movem, l'aigua, condiona de forma molt rellevant totes les tasques a desenvolupar dins l'equip. D'aquesta manera, sumant-hi les influències rebudes de grans professionals i professors meus de l'INEFC com en Paco Seirullo, en Xesco Espar, en Marcellí Massafret o en Joan Solé, coordino la preparació física, unida a altres objectius i continguts que ens permetran assolir el màxim nivell dins del sistema de joc. Tot el que preparem s'orienta no només a millorar el potencial físic sinó també tècnic i, alhora, s'encaixa amb l'efectivitat en cada fase del joc.

Quina és la dinàmica de treball?

A la selecció som un equip, en tots els sentits. Això fa que la meua feina no estigui estrictament parcel·lada. Treballo de forma directa amb el seleccionador, Miky Oca, i la resta de professionals de l'equip directiu, juntament amb el direc-

tor tècnic, Rafa Aguilar. Tots treballem per l'excel·lència, i això inclou moltes tasques. Sobretot, treballar cada dia perquè les jugadores es preparin, estiguin motivades i se sentin importants i cuidades. Quan arriba la competició, tot això s'ha de complementar amb tasques d'anàlisi de vídeo, seguiment de competició i recuperació.

Els Jocs de Londres 2012 van ser la teva primera experiència olímpica. Com ho vas viure i amb què et quedes?

Per a qualsevol professional i amant de l'esport, formar part d'uns Jocs Olímpics és la màxima aspiració. Vam treballar molt tots, des de la Federació fins a l'últim club, i especialment l'equip, perquè aquest somni fos realitat, especialment les jugadores, és clar, que són les protagonistes de tot. Em quedo amb el passí a la final olímpica i amb totes les sensacions viscudes amb l'equip.

Després de la medalla de plata a Londres 2012 i l'or al campionat del món de Barcelona 2013, quines són les properes fites de l'equip?

L'objectiu és millorar cada dia, dins i fora de l'aigua. Som un equip molt jove a pesar dels èxits aconseguits. Ens proposem reptes per millorar cada dia. Com? Oferint a diari la millor versió de cadascun de nosaltres, també en la competició.

Com s'ha de treballar per aconseguir l'or olímpic a Rio 2016?

Molt senzill. S'ha de treballar i molt. Però intentem que aquesta sigui la nostra essència, i per tant, això és independent de si som plata o no als últims Jocs. Aconseguir fer-nos més forts i no caure en l'autocomplaença és feina de tots.

Quines qualitats destacades de les jugadores?

Són unes campiones, tenen talent, i l'han treballat molt per arribar a dalt. A més, tenen un cap molt ben moblat, i la majoria són universitàries. I per sobre de tot, són magnífiques persones.

Quin és el teu paper dintre de la Federació Catalana de Natació?

Sóc el responsable tècnic del waterpolo femení. Això inclou des de la detecció de talents fins a l'alt rendiment, l'entrenament diari amb un grup en edats de tecnificació al CAR de Sant Cugat i altres funcions com a coordinar juntament amb en Quim Colet, el director tècnic, i en Ferran Plana, també tècnic i llicenciat, els programes de competició i seguiment de jugadors i jugadores catalans/es.

La formació rebuda a l'INEFC té una aplicació pràctica a la teva feina?

Té una aplicació pràctica directa, tot i que he tingut la sort de treballar amb grans professionals del rendiment esportiu, que m'han aportat moltíssim. La formació rebuda a l'INEFC és la base que m'ha permès classificar, interpretar i utilitzar tot el que he anat aprenent un cop finalitzada la universitat. L'aprenentatge és constant i no té fi, això s'ha tenir clar.

Què recomanaries als estudiants que volen dedicar-se a la preparació física?

Molta il·lusió, ganes d'aprendre, formar-se i, sobretot, entendre que ser professional va més enllà de fer les teves hores laborals i anar-te'n a casa teva. Has d'estar en constant creixement i mirar d'empapar-te de tots els referents professionals en el teu esport.



L'EFTE Catalana a la Caparrella i a Montjuïc amplia l'oferta de modalitats esportives per a la formació de tècniques i tècnics esportius



Les escoles de formació de tècnics i tècniques esportives (EFTE) de la Caparrella i Montjuïc, gestionades pel Consell Català de l'Esport mitjançant l'Escola Catalana de l'Esport, ofereixen a l'alumnat dels dos centres de l'INEFC la possibilitat de cursar els cicles formatius de tècnic/a d'esport i tècnic/a d'esport superior de forma simultània amb el Grau en CAFE.

Les EFTE de la Caparrella i Montjuïc estan vinculades als centres de l'INEFC de Lleida i Barcelona, respectivament. Aquest any, les escoles ampliaran l'oferta en noves modalitats esportives que ja s'han regulat dintre del sistema educatiu com a Ensenyaments Esportius dintre de la LOE.

La proposta formativa es concreta a dur a terme els complements de formació necessaris per aconseguir els diferents nivells dels cursos de tècnic. El plantejament permet obtenir el certificat de nivell 1 entre primer i segon curs del Grau en CAFE. Entre tercer i quart curs es pot aconseguir el certificat de nivell 2. Un cop assolits aquests dos certificats, s'obté el títol de tècnic/a d'esport en la modalitat corresponent, equivalent al cicle formatiu de grau mitjà.

Aquest curs acadèmic també es posarà en marxa la possibilitat que els alumnes ins-

crits al Màster RETAN (Rendiment Esportiu: Tecnificació i Alt Nivell) puguin simultaniejar i completar la formació del tercer nivell de tècnic superior, sempre que acreditin el grau mitjà d'aquella modalitat. Amb l'oferta de cursos de nivell 3, es podrà obtenir el títol de tècnic/a d'esport superior que equival al cicle formatiu de grau superior.

Les nostres escoles s'adrecen únicament a l'alumnat de Grau de CAFE i a les persones que ja tenen la llicenciatura o el grau en CAFE amb la finalitat de facilitar-los l'accés a la formació de tècnics. Els horaris d'aquests centres es dissenyen per tal d'adaptar-los a les necessitats de l'alumnat actual i fer que no coincideixin amb assignatures del Grau. Com que les sessions es porten a terme als mateixos recintes de l'INEFC a Lleida i Barcelona, l'estudiant també s'estalvia desplaçaments.

Informació complementària:

Modalitats actualment regulades com ensenyaments esportius dintre de la LOGSE:

- Esports de muntanya i escalada
- Esports d'hivern
- Futbol i Futbol Sala
- Atletisme
- Handbol
- Bàsquet

Modalitats actualment regulades com ensenyaments esportius dintre de la LOE:

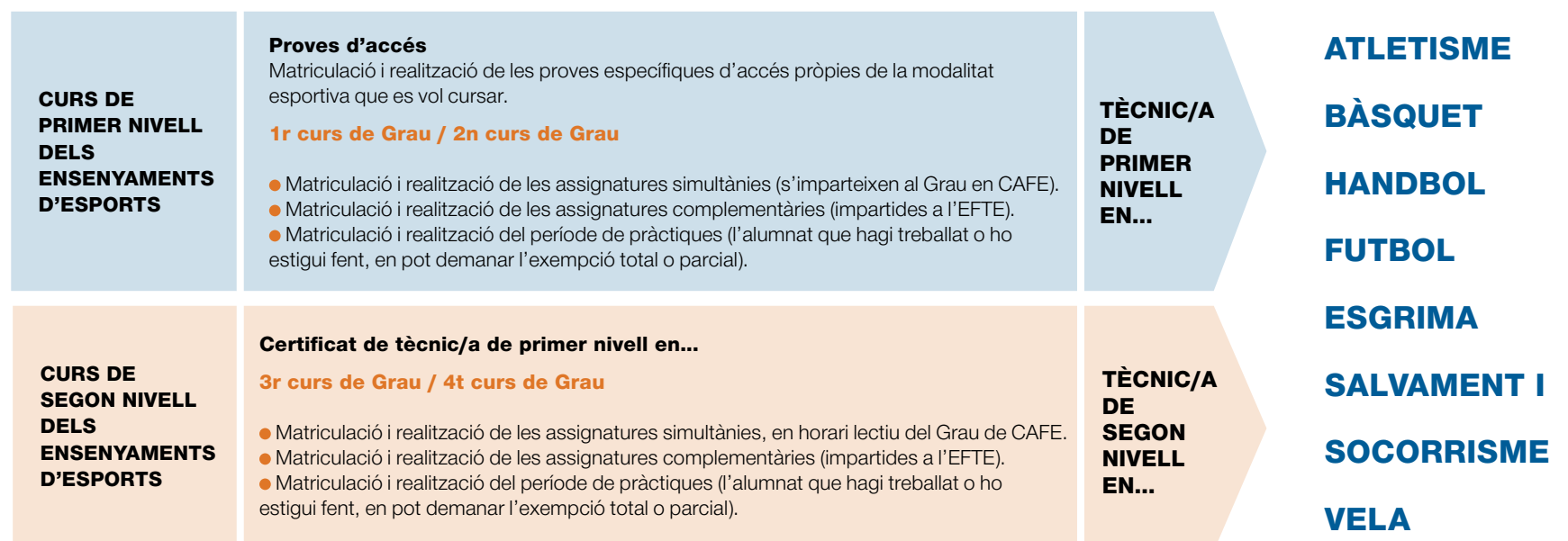
- Espeleologia
- Busseig esportiu escafandre autònom
- Hípica salt, doma i concurs complet
- Disciplines hípiques, resistència, orientació i turisme eqüestre
- Hípica
- Vela aparell fix, aparell lliure
- Judo i defensa personal
- Salvament i Socorrisme
- Esgrima

Les modalitats que es desenvoluparan als centres EFTE catalana de la Caparrella i Montjuïc són:

- Atletisme
- Bàsquet
- Handbol
- Futbol
- Esgrima
- Salvament i socorrisme
- Vela



ITINERARI DEL GRAU I DEL CICLE FORMATIU D'ENSENYAMENTS D'ESPORTS DE GRAU MITJÀ EN UNA MODALITAT ESPORTIVA





El millor complement

L'INEFC ofereix diverses opcions de formació permanent per tal que els/les estudiants, llicenciats/des, graduats/des i professionals de l'àmbit de l'educació física i l'esport puguin complementar els seus coneixements.

El nostre compromís és amb la promoció i la difusió de les ciències de l'activitat física i l'esport, i per això aquests cursos són oberts a tothom.

Al llarg del curs acadèmic es proposen diferents cursos de formació continuada, mentre que del 30 de juny al 4 de juliol arriba el torn dels cursos d'estiu.

L'objectiu d'aquestes activitats és donar resposta a les necessitats formatives en els diferents camps de l'activitat física i l'esport, contribuint a la difusió de les últimes tendències en aquest àmbit.

Enguany, des de l'INEFC fem una aposta important pels Cursos d'Estiu, on oferirem nous cursos, tallers impartits per professionals i personatges singulars dins del món de l'esport i l'activitat física, càpsules formatives

gratuïtes i moltes altres novetats que de ben segur seran del vostre interès.

Tant els cursos de formació continuada com els cursos d'estiu poden ser inclosos dins del Pla de formació permanent del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya i ser reconeguts com a crèdits ECTS per la Universitat de Barcelona (els cursos de formació continuada i d'estiu) i per la Xarxa d'Universitats Joan Lluís Vives, que engloba totes les universitats de Catalunya, les Illes Balears, el País Valencià i la Catalunya Nord (els cursos d'estiu).

En definitiva, la nostra oferta formativa és una bona oportunitat per estar al dia quant als coneixements del nostre àmbit professional i viure un veritable intercanvi d'experiències juntament amb altres persones vinculades al món de l'activitat física i l'esport.

Cursos d'estiu 2014

Del 30 de juny al 4 de juliol

Tipus d'activitats que s'oferiran:

Tallers
Cursos
Càpsules formatives gratuïtes
Activitats lúdiques/grupals
Esmorzars i dinars amb professionals del sector

Àrees formatives on s'emmarcaran les activitats:

Ensenyament
Entrenament esportiu
Activitat física i hàbits de salut
Organització i gestió esportiva

Inscripcions:

Del 12 de maig al 20 de juny de 2014

Per a més informació, podeu consultar el web de l'INEFC o adreçar-vos a l'Oficina d'Informació: cestiu@gencat.cat

Cursos de formació continuada

De febrer a maig 2014

Les inscripcions es poden fer fins a dues setmanes abans de l'inici del curs.

Cursos de 20 hores

Fitness: l'entrenament a la sala
Dinàmiques de treball en equip. Tots a l'una

28 de febrer
4 de març

Cursos de 30 hores

Les TIC aplicades a l'educació física
L'avaluació de l'esportista. Eines morfofisiològiques aplicades a l'esport
Aplicacions didàctiques dels balls en parella
Formació taller en dansa urbana i en dansa contemporània
Running: biomecànica, planificació i prevenció de lesions
Personal Trainer
Pla integral CoSneix-te

7 de febrer
14 de febrer
17 de febrer
18 de febrer
22 de febrer
8 de març
1 d'abril



ARA EN ACCÉS OBERT

apunts
EDUCACIÓ FÍSICA I ESPORTS

Una presència científica al món

La nostra revista és la millor ambaixadora en tots els països de parla hispana d'una comunitat universitària per la qual la ciència i l'esport són punts de referència

Indexada als repositoris i a les bases de dades bibliogràfiques següents: ABI/INFORM Complete, ABI/INFORM Trade & Industry, Academic Research Library, Academic Search Complete, Catàleg Col·lectiu SUDOC (França), Catàleg Col·lectiu ZDB d'Alemanya (Zeitschriftendatenbank), CBUC, CIRC, Compludoc (UCM), Dialnet, DICE, Dulcinea, Google Scholar, GTBib / RCS, Heracles, IRESIE, ISOC (Icedyl), ISSN Register Online, Latindex, Periodical Index Online, ProQuest Central, Qualis (CAPES, Brasil), RACO, Recolecta, Research Library, RESH, SISIB (Universidad de Chile), Sport Discus, Ulrich's i Worldcat/OCLC. Índexs d'impacte: IN-RECS i CARHUS Plus+ 2010.

www.revista-apunts.com

Versió catalana
ISSN: 0214-8757

Versió castellana
ISSN: 1577-4015



Investigadors de l'INEFC Barcelona, preparant una nedadora per mesurar el seu consum d'oxigen en piscina mitjançant el sistema AquaTrainer K4b2, en el marc del "Altitude Project", una de les recerques I+D+i desenvolupades a l'INEFC.

Més de 400.000 euros per a la recerca

L'INEFC impulsa la recerca i la formació de personal d'investigació a través de beques i ajuts propis, i subvencions externes.

L'INEFC és capdavanter en la recerca i la innovació en el camp de les ciències de l'activitat física i l'esport i any rere any referma aquest compromís amb la investigació científica. Mitjançant els tres grups d'investigació reconeguts per la Generalitat de Catalunya (Agència de Gestió d'Ajuts Universitaris i de Recerca, AGAUR), així com la col·laboració amb altres grups externs, l'Institut desenvolupa projectes d'innovació i estudis en els camps de la salut i l'activitat física, el rendiment esportiu, l'educació física, i la vessant social i organitzativa de l'esport.

Paral·lelament, i per tal d'impulsar la formació de personal d'investigació, des de l'INEFC es convoquen anualment beques de formació d'investigadors, amb l'objectiu d'obtenir el títol de doctor. Aquestes beques es resolen a través de convocatòria pública i suposen la integració del personal investigador novell beneficiari a projectes de recerca existents coordinats per professorat de la institució com a investigador/a principal.

BEQUES PRÒPIES

Salut i activitat física

➤ Despesa energètica de diverses activitats físiques en infants i adolescents amb sobrepès.

IP: Dr. Alonso Blanco.

Beca FI: Sra. Noemí Serra (INEFC-Lleida)

➤ Valoració dinàmica i cinètica de la fatiga dels flexors de la mà. Vinculació amb la síndrome compartimental

IP: Dr. Michel Marina.

Beca FI: Sra. Priscila Torrado (INEFC-Barcelona)

➤ Programes de motricitat perceptiva i expressiva en borderlines i gent gran. Beneficis i creació d'instruments ad hoc

IP: Dra. Marta Castañer.

Beca FI: Sra. Glòria Sauch (INEFC-Lleida)

➤ El desequilibri muscular en pacients amb hèrnia discal lumbar. Valoració i rehabilitació activa

IP: Dra. Rosa M. Angulo.

Beca FI: Sr. Josep Vicent Ripoll (INEFC-Barcelona)

➤ Caracterització de l'aparició de biomarcadors sanguinis com a resposta al dany muscular induït per diferents tipologies d'exercici

IP: Dr. Joan Cadeñau.

Beca FI: Sr. Gerard Carmona (INEFC-Barcelona)

➤ Aprenentatge d'habilitats perceptives-motrius: efectes de l'edat i de l'exercici

IP: Dra. Rosa M. Angulo.

Beca FI: Sr. Blai Ferrer (INEFC-Barcelona)

➤ Model psicobiològic dinàmic i no lineal de la fatiga induïda per l'exercici

IP: Dra. Natàlia Balagué.

Beca FI: Sra. Agne Slapsinskaite (INEFC-Barcelona)

Entrenament i rendiment esportiu

➤ Efecte de diverses estratègies d'entrenament en altitud sobre el rendiment, la tècnica i l'estat de salut en esportistes d'elit.

IP: Dr. Ferran A. Rodríguez.

Beca FI: Sra. Anna Barrero (INEFC-Barcelona)

➤ Avenços tecnològics i metodològics en l'estudi observacional dels esports d'equip

IP: Dr. Oleguer Camerino.

Beca FI: Sr. Raul Hileño (INEFC-Lleida)

➤ Optimització de l'ajustament emocional de l'esportista: efecte d'imatges mentals amb càrrega emocional

IP: Dr. Joan Palmi.

Beca FI: Sra. Sílvia Solé (INEFC-Lleida)

➤ Anàlisi funcional i estructural de la càrrega competitiva en esports de combat.

IP: Dr. Xavier Iglesias.

Beca FI: Sr. Diego Chaverri (INEFC-Barcelona)

➤ Efectes aguts i crònics derivats de l'aplicació de vibració mecànica mitjançant un sistema de barra vibratòria suspesa.

IP: Dr. Gerard Moras.

Beca FI: Sr. Jairo Vázquez (INEFC-Barcelona)

➤ La creativitat i l'emergència d'accions motrius en l'activitat física i l'esport. Aplicacions en diferents pràctiques i grups de població.

IP: Dra. Carlota Torrents.

Beca FI: Sr. Àngel Ric (INEFC-Lleida)

Investigació social, recreació i gestió esportiva

➤ Factors de la política esportiva que condueixen a l'èxit internacional de l'esport paralímpic.

IP: Dra. Anna Vilanova.

Beca FI: Sra. Pedrona Serra (INEFC-Barcelona)

➤ La responsabilitat jurídica de l'actuació dels àrbitres i jutges en les competicions esportives a Espanya en el marc de les funcions públiques delegades.

IP: Dr. Jordi Seguí.

Beca FI: Sra. Núria Pol (INEFC-Lleida)

Educació física i esportiva

➤ Les tecnologies de l'aprenentatge i el coneixement (TAC) en l'educació física. Eines per incentivar l'activitat física en l'ensenyament secundari obligatori

IP: Dr. Pere Lavega.

Beca FI: Sra. Queralt Prat (INEFC-Lleida)

➤ Prevenció, gestió i transformació de conflictes a la classe d'educació física: etapa secundària

IP: Dr. Javier Hernández.

Beca FI: Sr. Víctor Labrador (INEFC-Barcelona)

BEQUES I AJUTS EXTERNS

A més del finançament amb recursos propis, a l'INEFC es duen a terme projectes d'investigació per als quals s'obtenen ajuts d'altres institucions.

Salut i activitat física

➤ Caracterització dels efectes aguts de l'exercici excèntric sobre els músculs isquiotibials, mitjançant tècniques de RMI, biomarcadors de dany muscular i bioimpedància localitzada **IP:** Dr. Joan Cadeñau. Finançat per: MuscleTech Network (INEFC-Barcelona)

➤ Entrenament i rendiment esportiu Grup de recerca en ciències de l'esport. **IP:** Dr. Ferran A. Rodríguez. Finançat per: AGAUR (INEFC-Barcelona)

Investigació social, recreació i gestió esportiva

➤ La igualtat en joc. La (no) presència de les dones i la perspectiva de gènere en els estudis de la família de l'activitat física i l'esport.

IP: Dra. Susanna Soler. Finançat per: Pla nacional I+D+i (INEFC-Barcelona)

➤ Grup d'investigació social i educativa en l'activitat física i l'esport. **IP:** Dra. Núria Puig. Finançat per: AGAUR (INEFC-Barcelona)

➤ **Projecte:** Avaluació d'un programa d'intervenció familiar en població infantil amb sobrepès i obesitat en relació amb la millora de resultats antropomètrics a llarg termini: assaig clínic aleatori controlat. **IP:** Dra. Conxita Teixidó. Personal investigador: Noemí Serra, Assumpta Ensenyat, Iván Castro, José María Mur, Eduard Solé, Jordi Real, Gisela Galindo, Amalia Zapata, Jordi Bosch. Finançat per: Instituto de Salud Carlos III, Ministeri d'Economia i Competitivitat, Fundació IDIAP Jordi Gol.

Educació física i esportiva

➤ **Projecte:** Educar en competències en l'alumnat de primer curs del Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport. **IP:** Dr. Pere Lavega. Finançat per: AGAUR (INEFC-Lleida).

➤ **Projecte:** La perspectiva de gènere en les emocions suscitades en els jocs esportius psicomotors i de cooperació. **IP:** Dr. Pere Lavega. Finançat per: Ministeri d'Economia i Competitivitat. Projecte Coordinat I+D+i (INEFC-Lleida).

Avancem amb la recerca

L'INEFC aposta per la recerca i treballa per ajustar els processos de recerca i innovació als paràmetres científics universitaris dins l'Espai Europeu d'Educació Superior (EEES).

Per tal de desenvolupar i promoure la investigació i la innovació en aquests àmbits, l'INEFC compta amb diversos grups i unitats de recerca. En els últims anys, tres d'aquests grups han obtingut la consideració de grup de recerca de la Generalitat de Catalunya. A més, el professorat de l'INEFC de Lleida participa en un quart grup de recerca de la Universitat de Barcelona vinculat a la Universitat de Lleida.

Ens apropem una mica a algunes de les investigacions en curs de cadascun d'aquests grups per poder entendre millor el món de la recerca en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.



Grup de Recerca en Ciències de l'Esport (GRCE)

Grup consolidat i finançat

El GRCE, integrat per més de 30 investigadors i investigadores, busca aplegar l'activitat física, la teoria i la pràctica esportiva a través de la recerca científica, el desenvolupament tecnològic i la innovació. Actualment, aquest grup treballa en diverses línies de recerca. En cada línia es desenvolupen diversos projectes de manera simultània que s'inscriuen en els àmbits de la bioenergètica, la cinemàtica, l'anàlisi de la força o la cinantropometria. Un exemple és el projecte SYNCHRO, en què es caracteritza per primer cop la resposta fisiològica i bioenergètica de la natació sincronitzada. En aquest projecte han participat també els nostres equips nacionals i olímpics, incloses les dobles medallistes olímpiques Andrea Fuentes i Ona Carbonell.

BLOG: <http://inefcresearch.wordpress.com>



Grup d'Investigació Social i Educativa en l'Activitat Física i l'Esport (GISEAFE)

Grup singular i finançat

El GISEAFE està format per més de 20 professionals que treballen en l'àmbit social, polític i organitzatiu de l'activitat física, el lleure i l'esport, i també en l'àmbit de l'educació física, formal i no formal. Actualment, el grup du a terme un projecte sobre la presència femenina en els estudis de l'activitat física i l'esport (finançament: Ministeri d'Economia i Competitivitat); un projecte sobre discapacitat i prevenció de conflictes a l'aula (finançament: Consell Superior d'Esports) i un altre sobre Fatiga muscular en l'àmbit laboral (finançament: Fundació Mapfre). També participa en dos projectes europeus sobre Anàlisi de l'aprenentatge de la tàctica esportiva i sobre Les polítiques esportives que afecten l'esport d'alt nivell.

BLOG: <http://inefcgiseafe.wordpress.com/>

Els àmbits de recerca i innovació en què treballa l'INEFC són:

- Educació física i esport
- Entrenament i rendiment esportiu
- Investigació social, recreació i gestió esportiva
- Salut i activitat física

Grup de Recerca en Jocs Esportius (GREJE)

Grup de recerca emergent

El GREJE agrupa 11 investigadors i investigadores, i el seu objecte d'estudi es fonamenta en les bases de la ciència de l'acció motriu. Són motius d'estudi els jocs esportius, l'expressió motriu, les pràctiques d'introjecció motriu, els jocs tradicionals, la cooperació, les emocions, la presa de decisions, els conflictes i la sostenibilitat. Actualment participa de dos projectes finançats: el primer compta amb el suport del Ministeri de Ciència i Innovació i versa sobre la perspectiva de gènere en les emocions que s'expressen en els jocs esportius; el segon amb el suport de la Unió Europea, estudia la situació dels jocs tradicionals en diferents regions europees.

WEB: praxiologiamotriz.inefc.es



Grup de Recerca i Innovació en Dissenys (GRID) i projecte I+D: "Avances Automatizados en Deporte"

Grup consolidat i finançat vinculat a la UdL i a la UB

El GRID és un grup de recerca de la UB i vinculat a la UdL i el projecte I+D és vinculat a la UB. Ambdós els integren 11 i 17 professionals, respectivament, de diverses institucions universitàries entre els quals hi ha diversos investigadors i investigadores del centre de Lleida i del centre de Barcelona. Els treballs de recerca de l'INEFC de Lleida es porten a terme al Laboratori d'Observació de la Motricitat (LOM), dedicat a estudis observacionals i disseny mixt de mètodes de recerca (*Mixed Methods Research and Designs*) en activitat física, motricitat i esport i també analitzen la intervenció docent en el camp de l'educació física.

WEB: <http://lom.observeport.com>

BLOG: <http://observeport.wordpress.com>



ENTREVISTA A

Jesús Marco Playà

President del Club INEF Lleida. Cooperant

“Les possibilitats d'ajudar són gairebé il·limitades”



Jesús Marco és llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport per l'INEFC de Lleida (2000), actual president del club INEF de Lleida. És un home polifacètic que s'ha passejat professionalment per quasi tots els àmbits de l'esport, des de l'emprenedoria, obrint i dirigint un centre esportiu i una casa de colònies; com a gestor esportiu en un ajuntament; com a entrenador de gimnàstica artística i salt de perxa, o impartint classes d'acrobàcia teatral, tècniques de circ i fins i tot activitat esportiva en un centre penitenciari. Ara, a més, és cooperant.

Què suposa ser cooperant?

Ser cooperant és una opció. Molts de nosaltres tenim un grau de sensibilització envers les desigualtats socials i algun cop hem pensat que ens agradaria aportar el nostre granet de sorra, és llavors quan et plantejes fer una intervenció en col·lectius o comunitats desfavorides. Normalment t'inicies amb alguna acció de voluntariat i un cop tens la vivència i proves que pots aportar quelcom, ja no ho pots deixar i comences a plantejar-te la idea de fer la teva contribució d'una manera més professional. Sens dubte respon a una inquietud personal.

A quins països has estat?

He estat a Gàmbia, on vaig viure un any treballant per a una ONG que va construir un hospital i una escola i allà tenia funcions organitzatives i també docents; hi vaig desenvolupar un projecte anomenat "Activitat física i salut". Burkina Faso és un altre país on he col·laborat; aquí va ser en un projecte amb infància mal nodrida amb l'organització Pallassos sense Fronteres; la meva tasca era la de fer estimulació psicomotriu a través del joc i l'animació a nens i nenes amb malnutrició severa intervenint en tres hospitals. També he estat a Kenya fent de guia amb una empresa de viatges alternatius, i actualment estic desenvolupant un projecte d'apoderament de la dona al nord del Marroc.

Quin és l'objectiu humanitari dels cooperants arreu del món?

Jo diria que l'objectiu comú dels cooperants és intentar aportar recursos perquè

la comunitat pugui desenvolupar-se d'una forma autònoma i efectiva per aconseguir millors condicions de vida. Hi ha organitzacions que aposten per treballar en la consecució de recursos econòmics o materials i altres més intervencionistes que pretenen fer una transmissió de coneixements per part del personal expatriat. L'apoderament de la comunitat, la salut, l'educació o l'atenció a la infància acostumen a ser els àmbits de treball més comuns.

Des del nostre àmbit professional, les possibilitats d'ajudar són gairebé il·limitades

Quin paper té l'INEFC en aquesta aventura?

Des del nostre àmbit professional, les possibilitats d'ajudar són gairebé il·limitades, perquè podem incidir en el vessant educatiu en les escoles, en aspectes relacionats amb la salut comunitària, i evidentment en la competició i la promoció de l'esport, impulsant la creació de nous grups de pràctica esportiva, construint instal·lacions, etc., sense deixar de banda la part lúdica i d'oci, àmbits tots aquests en què podem fer aportacions molt interessants.

Recomanaries l'experiència?

Dir que és molt recomanable és poc. En les diferents xerrades o cursos que he anat impartint en col·legis, instituts o ajuntaments, sempre he observat una empatia amb la comunitat, en mostrar als assistents que hi ha altres realitats i que aquestes poden canviar significativament amb petites intervencions. Penso que en aquests actes de sensibilització se sembla la llavor d'aquestes inquietuds solidàries. Sens dubte és enriquidor perquè en aquestes experiències t'acostumes a "endur" molt més del que hi aportes.

Alguna anècdota?

L'anecdota és tan ampli com dies vius l'experiència, però assenyalaria, per exemple, la satisfacció d'haver organitzat la primera cursa popular del país on va participar quasi tot el poble, ja sigui com a participant o com a espectador, amb un format similar al nostre amb lliurament de medalles que vam confeccionar amb fang i cordons de sabates, i que va crear una expectació a l'estil del millor esdeveniment de casa nostra.

I també una altra anècdota és que en aquestes experiències t'arribes a impregnar de la seva cultura, de les seves tradicions, la música, la dansa, els idiomes o la religió fins al punt que he fet el dejú del Ramadà, m'he construït una casa de fang i palla, i he cantat i ballat a tota hora com a divertiment. Allí aprens també que no es necessiten grans coses per ser feliç.

<http://cooperantebajakunda.blogspot.com.es/>



Professora titular a l'INEFC-Lleida des de fa més de 20 anys, i dedicada a la gimnàstica, el ritme, la dansa i la discapacitat. Fa quatre anys va fundar amb altres famílies l'Associació Junts en Acció. Treballem per la inclusió de les persones amb discapacitat mitjançant les activitats físicoesportives. Des de l'inici és presidenta de l'associació i directora d'activitats.

Què és l'Associació Junts en Acció?

És una associació sense ànim de lucre que va néixer el 2010 amb la missió de millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitat intel·lectual i del desenvolupament (DID) i de les seves famílies a través de la pràctica d'activitats físicoesportives (competitives i no competitives), en un entorn inclusiu i fent ús de la comunitat.

Quins esports practiqueu?

Partim dels interessos i preferències del soci/sòcia, estudiant les possibilitats amb la família. A partir d'una entrevista estudiem les diferents vies d'accés a les diverses propostes, triant les que millor s'adaptin a la seva realitat. Aquestes poden ser activitats i esports en inclusió o específics. Poden triar entre més de 15 possibilitats, les que trobem als municipis.

Participeu en competicions?

Participem en diferents esdeveniments, per exemple: caminades populars, exhibicions de gimnàstica i dansa, diada de l'esport; i en competicions organitzades per ACELL/Special Olympics: Campionats de Catalunya de diferents esports individuals sobretot. En definitiva el que els i les esportistes decideixin.

ENTREVISTA A

M. José Montilla Reina

Presidenta de l'Associació Junts en Acció

Als últims Special Olympics, celebrats el 2012, hi vam participar amb 22 esportistes, en cinc modalitats.

l'obligació de modificar-les o eliminar-les per aconseguir activitats accessibles a TOTHOM!

Com feu ressò de les vostres activitats?

Hem participat com a ponents en les I Jornades UNICEF, IV Congrés del Tercer sector, I Jornades Dincat sobre lleure (on tres nois amb DID van presentar la seva experiència com a voluntaris en els Campionats del Món de Natació), fa pocs mesos en un programa de TV3 on vam intervenir parlant de la inclusió i sobre la nostra entitat.

Qui treballa amb vosaltres?

Més de 25 professionals dels clubs esportius que organitzen les activitats i de la nostra entitat. La majoria són titulats en CAFE, i alguns en CFGS. A més rebem cada curs alumnes de l'INEFC en pràctiques. També hi ha voluntaris, entre els quals hi ha dues persones amb DID. I formem part del Grup de Recerca Emergent EsportCom, (Esport i Complexitat) amb professores dels dos centres (Lleida i Barcelona).

Tens alguna anècdota curiosa?

Curiosa... no sé si ho és. Sí que és emocionant veure com cada vegada més persones formen part el nostre somni... participar i contribuir per un món més just. Cal entendre que la discapacitat no suposa una limitació per la participació, totes les persones tenim les mateixes necessitats i somnis. Les limitacions són les condicions que barren l'accés. Nosaltres, els que estem a la banda dels que han posat les barreres (no parlo de les arquitectòniques precisament) tenim

“La discapacitat no suposa una limitació per a la participació, totes les persones tenim les mateixes necessitats i somnis”



ENTREVISTA A

Irene Pellicer Royo

De quin color véns avui?



Quina relació hi ha entre l'educació física i l'educació emocional?

La veritat és que les emocions i la vida no es poden separar. L'ésser humà sent constantment. La idea és: aprendre a escoltar les emocions durant el joc (perquè parlen més alt); conèixer què podem fer amb allò que sentim, i extrapolar aquest aprenentatge a la vida quotidiana.

“Considero fonamental la vivència personal prèvia al treball amb l'alumnat”

La societat d'avui dia expressa correctament les emocions?

Avui dia els avanços en la psiconeuroimmunologia demostren la relació entre la manca d'una adient expressió emocional i el desenvolupament d'infermetats. Hi ha corrents que afirmen que la base de qualsevol malaltia és l'estrès, per tant, sí, cal aprendre a regular les emocions.

Què recomanaries a l'alumnat que vulgui aprofundir en l'educació emocional?

Formació. Actualment hi ha moltes vies per aprofundir en el terreny emocional. Crec que cada persona ha d'agafar el seu camí. També considero fonamental la vivència personal prèvia al treball amb l'alumnat, tal com diu la neuroeducació no podem ensenyar allò que no tenim.



Què significa aquesta pregunta diària sobre els colors?

És un ritual que estic aplicant a l'inici de classe després de passar llista. Convido els alumnes a tancar els ulls, que mirin cap avall i em diguin de quin color vénen avui, perquè tots tinguem consciència de com comencem la sessió. És un instrument de la Universitat de Yale, perfecte per a la classe d'educació física per les variables que contempla: l'energia i la sensació interna, del cos.

Màster en Educació Emocional i Benestar per la UB, i en Ciències Mèdiques aplicades a l'activitat física i l'esport i llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport per l'INEFC-Lleida (UdL). Autora del llibre Educació física emocional. Membre del grup TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial a l'Aula). Membre de l'equip de Desenvolupament emocional i social (des-sed.com). Membre de l'equip de Saviesa Corporal del projecte de la Universitat del Viure de la Fundació Àmbit.



Doctor en Enginyeria i psicòleg, ha estat professor de l'INEFC durant 37 anys, dels quals 14 com a coordinador de Doctorat i recerca del centre de Barcelona. Responsable de voluntariat en els Jocs Olímpics '92 i en els Campionats del Món de Natació 2003.

Amb companys de l'INEFC, la UAB i la SGE, va impulsar l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport (ACPE) l'any 1982, de la qual és l'actual president. Va participar en la creació de la revista Psicologia del Deporte i fou responsable de l'organització, l'any 1986, del Primer Congrés Estatal de Psicologia de l'Esport celebrat a Barcelona dins del marc del X Aniversari de l'Institut.

ENTREVISTA A

Joan Riera Riera

“Qui entrena i competeix és una **persona**”



Enguany l'ACPE organitza, conjuntament amb l'INEFC i SPARTYAN, el III Congrés Internacional de Psicologia Aplicada al Futbol i als Esports d'Equip, que tindrà lloc a la seu de l'INEFC-Barcelona del 5 al 7 de novembre.

Dr. Riera, com valora aquests 37 anys com a professor a l'INEFC?

Considero que he tingut molta sort. Ha estat enriquidor viure l'evolució de la institució, però sobretot aprendre dels companys i dels alumnes amb qui mantinc estrets vincles d'amistat. Valoro molt haver-me pogut apropar a la diversitat de passions i temàtiques vinculades a l'esport: educació, entrenament, rendiment, psicologia, filosofia, història, fisiologia, sociologia, gestió, metodologia... és la riquesa d'aquests estudis.

Què ens aporta la psicologia en l'àmbit de l'esport?

L'esport, com totes les activitats humanes, se sustenta i s'explica per les persones que hi participen: esportistes, mares i pares, entrenadors, àrbitres i jutges, directius, etc. Qui entrena i competeix és una persona, i en el seu comportament incideixen les seves emocions, creences i valoracions.

La psicologia aplicada a l'esport contribueix a la comprensió del comportament de

l'esportista i de totes les persones involucrades, i pot incidir decisivament perquè assoleixin els seus objectius: aprenentatge, rendiment, desenvolupament, satisfacció, realització personal, etc.

“Valoro molt haver-me pogut apropar a la diversitat de passions i temàtiques vinculades a l'esport”

Per què organitzar un congrés internacional de psicologia aplicada al futbol i als esports d'equip?

El futbol és l'esport més important i el que més atreu els mitjans de comunicació. El nostre interès és portar psicòlegs i experts reconeguts mundialment, per tal que ens hi expliquin la seva actuació

i ens ajudin a difondre els beneficis de la psicologia a l'esport.

A més a més, la intervenció psicològica en el futbol té molts elements en comú amb la d'altres esports d'equip: bàsquet, handbol, waterpolo, hoquei, etc.

I, per què SPARTYAN?

SPARTYAN és una empresa de desenvolupament de l'esport base amb experiència en l'organització d'esdeveniments i una extensa xarxa de seguidors. L'any passat va organitzar amb èxit a Gandia el II Congrés de Psicologia Aplicada al Futbol amb una nombrosa participació i gran repercussió mediàtica. Per això, estem segurs que amb SPARTYAN aconseguirem que aquesta edició a Barcelona encara sigui millor. L'objectiu principal és afavorir els contactes i l'intercanvi de coneixements entre experts de tot el món per potenciar el desenvolupament de la psicologia aplicada a l'esport.

Dr. Riera, ara que ha finalitzat la seva etapa com a docent, quins són els seus projectes?

Ara per ara, vetllar per conservar tant temps com pugui una bona autonomia personal i de llibertat d'actuació; gaudir de la família i els amics, i conservar la curiositat per tota creació humana. Ara

que tinc temps lliure, vull seguir intentant identificar els elements comuns a totes les activitats humanes: esport, educació, política, ciència, art, filosofia... Sóc curiós de mena!



Signatura del Conveni per a l'organització del III Congrés Internacional de Psicologia Aplicada al Futbol i als Esports d'Equip. D'esquerra a dreta: Jordi Pons (SPARTYAN), Joan Riera (ACPE), Agustí Boixeda (INEFC) i Jaume Cruz (ACPE)

CONGRESO INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA APLICADA AL FÚTBOL Y DEPORTES DE EQUIPO

CIPAF



EDICIÓN 2014

BARCELONA · 5 - 7 NOVIEMBRE

XXIV JORNADES ACPE

ORGANIZA



CENTRE D'ALT
RENDIMENT

El CAR de Sant Cugat: Saber fer i fer saber



Jornada Genètica i Esport

El Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat ja té vint-i-sis anys d'història, i en aquest temps han passat pel Centre més de vint-i-cinc mil esportistes, tant de Catalunya i Espanya com de la resta del món. Des de la seva posada en funcionament, a la tardor del 1987, i amb els Jocs Olímpics de Barcelona en l'horitzó proper, un dels objectius del CAR ha estat el traspàs a la societat del coneixement generat per l'activitat pròpia del Centre.

C IÈNCIA, MEDICINA I TEC- NOLOGIA

La Unitat de Ciències, Medicina i Tecnologia (CMT) vetlla per la salut i el rendiment dels esportistes, i col·labora amb la resta de serveis del CAR en la seva formació integral.

Els departaments de Medicina i Fisioteràpia, que conformen el Centre Mèdic del CAR, realitzen una tasca preventiva i assistencial de la salut de l'esportista. Alhora, i de manera totalment integrada amb la resta de departaments de la unitat, Fisiologia, Nutrició, Psicologia, Biomecànica i Preparació Física, col·laboren en la valoració i millora del rendiment, a través de l'objectivació i integració dels factors físics, tècnics, tàctics i psicològics per a l'assoliment de l'excel·lència esportiva. Per ajudar a aquesta integració, la tecnologia aplicada a l'esport dóna suport a entrenadors i tècnics de la Unitat per millorar les seves condicions d'entrenament i per obtenir informació que faciliti la presa de decisions. L'experiència adquirida en els darrers 26 anys ha permès consolidar un model de treball basat en la col·laboració interdisciplinària entre cadascuna de les ciències.

La finalitat que es persegueix és que els esportistes d'elit no hagin de triar entre vida esportiva i formació

Paral·lelament, la CMT desenvolupa una recerca orientada a donar respostes a les seves dues grans línies de treball, la prevenció i tractament de la lesió espor-

tiva, i la millora del rendiment. El CAR ha participat, des del seu inici, en projectes de recerca i desenvolupament tan rellevants com el que va permetre crear els primers esportistes 3D virtuals, investigar sobre la fisiologia del múscul amb procediments no invasius, o situar una màquina de valoració i entrenament de la força a l'estació espacial internacional.

En els darrers anys, el CAR ha seguit investigant sobre la prevenció de la lesió amb projectes com el de restricció calòrica, i ha proposat protocols de pèrdua saludable de pes sense pèrdua de rendiment, permetent així a taekwondistes arribar al seu pes de competició, garantint un estat físic òptim. També ha proposat procediments de prevenció del trencament del lligament encreuat anterior, que han permès a equips de futbol reduir dràsticament el nombre de lesions.

A més, el CAR ha aportat coneixement en qüestions molt actuals en el tractament de la lesió, com ara els efectes del tractament amb factors de creixement, els prou coneguts PRP, o la mesura i tractament de la síndrome compartimental, molt present en els avantbraços de motoristes, halteròfils o llançadors.

En el terreny del desenvolupament, el CAR idea eines punteres per millorar les condicions de treball dels seus científics i entrenadors. Un bon exemple d'això és el TwinDolly, presentat l'any passat durant els Campionats del Món de Natació de Barcelona, una eina per a l'anàlisi tècnica dels esports aquàtics, que permet l'enregistrament en vídeo al llarg de la piscina i el visionat simultani i immediat per part de l'entrenador i l'esportista. En l'actualitat, el CAR col·labora en el desenvolupament del projecte europeu EXPERIMEDIA, que permetrà la integració de tecnologia audiovisual amb dades biomètriques, i la seva transmissió a través de la xarxa.

FORMACIÓ INTEGRAL

També és destacable, sortint de l'àmbit científic i acostant-nos a l'àmbit formatiu i personal dels esportistes, la feina feta pel CAR i el seu Servei d'Atenció a l'Esportista, per ajudar els d'elit en la seva *dual career*, concepte que fa referència al fet de compaginar la seva formació personal, acadèmica i laboral amb l'exercici de l'esport al més alt nivell, i enllaça directament amb l'objectiu fundacional del Centre d'alt Rendiment Esportiu de Sant Cugat, que és oferir les eines i els mitjans per afavorir la formació integral de l'esportista. La finalitat que es persegueix és que els esportistes d'elit no hagin de triar entre vida esportiva i formació, sinó que ho puguin tirar tot endavant. La UE posa com a exemple d'excel·lència la feina feta pel CAR en la Guia sobre la *dual career* de l'esportista d'elit (*).

TRASPÀS A LA SOCIETAT

Alhora, en aquests anys, s'ha anat intentant que l'activitat feta al CAR tingui cada cop més rellevància a nivell social, que els nostres avanços científics també siguin útils a la societat, intenció que ha estat sempre present però que cada cop pren més força, sent actualment un dels eixos importants del Centre d'Alt Rendiment. Al llarg de vint-i-sis anys, l'activitat diària i els treballs de recerca realitzats al Centre han generat un ampli coneixement.

En aquesta línia de traspàs a la societat el coneixement que el CAR de Sant Cugat i els seus professionals tenen a l'abast, aquest any es reprèn l'organització, per part del propi centre, d'activitats de formació i divulgació científiques tals com jornades i congressos científics i mèdics. La primera d'aquestes activitats, que ha tingut lloc el 14 de febrer, ha estat la Jornada de Genètica i Esport, organitzada aprofitant el 60è aniversari de la troballa, per part de James Watson i Francis Crick, de l'estructura en doble hèlix de l'ADN. Aquesta Jornada

va ser dirigida pels doctors Lluís Til i Franck Drobnic, caps del Departament de Medicina i de Recerca, respectivament, i hi van assistir 200 persones, entre investigadors, metges i d'altres professionals de l'àmbit de la salut en l'esport.

La intenció és que aquesta Jornada sigui la primera de moltes més, i que el CAR de Sant Cugat sigui un punt de referència per a l'actualització de coneixements en diversos àmbits de l'esport. No n'hi ha prou de saber fer, també cal fer saber.



TwinDolly, eina per a l'anàlisi de la tècnica dels esports aquàtics



Projecte de la Unitat de Ciències, Medicina i Tecnologia

(*) http://ec.europa.eu/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf

Fundació Isidre Esteve: l'INEFC, amb l'atenció a la discapacitat



Isidre Esteve va impartir la Lliçó Inaugural del curs 2013-2014 de l'INEFC



El conveni de col·laboració de l'INEFC amb la Fundació Isidre Esteve comença a donar els seus fruits. L'objectiu d'aquesta unió és contribuir a la millora de l'atenció a la discapacitat en el món del fitness i continuar treballant per a la inclusió d'aquest col·lectiu. És per això que ambdues institucions col·laboren per fer possible aquest objectiu des de l'àmbit acadèmic, projectant els resultats en el vessant professional.

Per primera vegada, s'ha realitzat un curs especialitzat de formació de Tècnic/a en fitness amb atenció a la discapacitat i mobilitat reduïda, organitzat per la Fundació Isidre Esteve i l'INEFC. Aquest curs ha estat tot un èxit de convocatòria, ja que a les dues setmanes d'obrir-se la inscripció ja s'havien esgotat les 30 places ofertades.

L'objectiu d'aquest curs ha estat el de proporcionar recursos i coneixements

perquè professionals de l'activitat física i l'esport, relacionats amb l'àmbit del fitness, puguin realitzar rutines d'entrenament amb les eines necessàries per atendre les persones amb lesió medul·lar en una sala on puguin aplicar de forma progressiva les adaptacions i transferències a les màquines corresponents per a persones amb discapacitat.

El currículum formatiu d'aquest curs ha estat elaborat pel professorat de l'INEFC, en col·laboració amb tècnics de la Fundació Isidre Esteve, i suposa introduir una nova oferta formativa, alhora que crea un perfil professional innovador en l'àmbit de l'activitat física que obre noves perspectives al mercat laboral.

Les classes del curs van comptar amb reconeguts professionals vinculats amb l'àmbit de la discapacitat, l'activitat física i l'esport inclusiu, que van aportar els seus coneixements per tal que els alumnes coneguessin de primera mà les

necessitats concretes del col·lectiu de persones amb discapacitat i mobilitat reduïda.

<http://fundacioisidreesteve.org/>

“S'ha desenvolupat un currículum formatiu que omple un espai professional innovador”

Agustí Boixeda, Director de l'INEFC



L'Observatori Català de l'Esport

Vols tenir més informació sobre el món de l'esport i l'activitat física a Catalunya?

- **Quantes medalles han guanyat els esportistes catalans en els darrers dos jocs olímpics?**
 - a. 136
 - b. 112
 - c. 65
- **Quin és el motiu principal de la pràctica esportiva dels catalans i les catalanes?**
 - a. Per fer exercici
 - b. Per salut
 - c. Per diversió
- **Saps quin esport té més llicències federatives a Catalunya?**

En homes:

 - a. Futbol
 - b. Caça
 - c. Bàsquet

En dones:

 - a. Bàsquet
 - b. Excursionisme
 - c. Golf
- **De quin esport s'organitzen més esdeveniments esportius internacionals a Catalunya?**
 - a. de Motociclisme
 - b. d'Escacs i d'Esports d'hivern
 - c. de Tennis

L'Observatori Català de l'Esport és un organisme creat per iniciativa de la Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya l'any 2006 i desenvolupat per l'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC), juntament amb la col·laboració d'altres institucions vinculades a l'esport a Catalunya.

L'Observatori proporciona informació sobre l'evolució del fenomen esportiu a Catalunya, i s'adreça a les persones i institucions que intervenen en l'àmbit de l'esport.

Recentment, des de l'Observatori Català de l'Esport s'han realitzat dos grans estudis:

➤ L'Esport a Catalunya. Un informe de tendències 2006-2013.

➤ L'estudi "El mercat de treball en l'esport a la província de Barcelona".

Els resultats d'aquests dos estudis es presentaran al V Sport Business Symposium a Lleida.



Troba aquesta informació i molt més al web de l'Observatori Català de l'Esport: www.observatoridelesport.cat

INEFC Global: un INEFC obert al món

La universitat ha de ser una institució oberta a la societat i, en un món global com el que vivim actualment, això passa per la internacionalització, és a dir, per la promoció de xarxes de projecció que depassin les fronteres nacionals i d'aquesta manera creïn vincles amb institucions d'altres països.



En aquesta línia, INEFC Global és un projecte d'abast internacional, líder en la formació, capacitació, perfeccionament i actualització de docents i professionals esportius d'elevada qualitat personal i científica, i en la producció i difusió de coneixements.

Els quatre focus bàsics sobre els quals se centra l'actuació d'INEFC Global són els següents:

- Afavorir l'intercanvi de professors, investigadors i estudiants.
- Estendre la formació de postgrau per a un mercat global.
- Augmentar el reconeixement i el prestigi de la nostra institució en el mercat internacional.
- Atreure els millors estudiants estrangers.

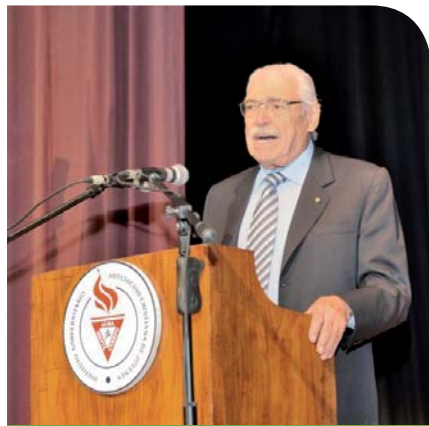
Mitjançant aliances internacionals, col·laboracions acadèmiques i d'investigació, i l'obtenció d'acreditacions internacionals, l'INEFC ha establert relacions institucionals amb 21 països, manté contacte amb organitzacions intergovernamentals, desenvolupa cursos de formació i participa en projectes de recerca, amb la voluntat de donar resposta als requeriments dels professionals d'alguns països per constituir una oferta alternativa a la ja existent.

Un exemple n'és el Màster RETAN, que ha celebrat la seva primera edició iberoamericana a l'Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes (Uruguai) i la Universidad Católica Silva Henríquez, de Xile.

ENTREVISTA A

Dr. Óscar Schiaffarino

Degà de l'Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, a Montevideo (Uruguai)



El Dr. Oscar Schiaffarino, degà de l'Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes

Quina és la repercussió que té el màster a la seva universitat i en l'àmbit del rendiment esportiu al seu país?

El professional de l'educació i l'esport està incorporant la cultura de formar-se i sumar, al títol de grau, especialitzacions o màsters. Hi ha un nombre destacat de titulats que han assolit aquests èxits, però són una minoria i sempre a compte de grans sacrificis econòmics i de

les seves feines, per haver de fer els estudis de postgrau fora del país. A més, no se'ls valorava prou a l'hora de ser contractats i remunerats d'acord amb la seva formació superior. L'inici del màster a l'IUACJ ha representat un formidable salt en la qualitat de formació en l'àmbit esportiu i ha despertat, sobretot en els joves, aquesta cultura de creixement acadèmic.

Quines millores qualitatives els reporta el projecte INEFC Global i la realització d'aquest màster a la seva universitat?

L'IUACJ té 13 anys d'existència; és molt jove. Els primers 5 anys van ser d'instal·lació i creació dels programes; els 5 anys posteriors, de consolidació, creixement i reconeixement en l'àmbit universitari; en el tercer quinquenni que estem cursant, amb una fortalesa i creixement destacables, treballem de valent en el desenvolupament acadèmic i la participació en el projecte INEFC Global. El Màster RETAN ha estat una palanca valuósissima i molt reconeguda en el món acadèmic esportiu nacional, i ha enfortit encara més les relacions de cooperació entre la nostra institució i el Ministeri de Turisme i Esport del nostre país.

Quin és el perfil de l'alumnat per al Màster RETAN?

Els nostres alumnes, 32, són graduats en Educació Física, entrenadors o tècnics esportius i de medicina esportiva ja destacats en les seves carreres, i són joves, amb una edat mitjana de 34 anys. Gairebé tots els estudiants, uruguaians i alguns argentins, han manifestat el seu desig de continuar fent el doctorat.

“El Màster RETAN ha estat una palanca valuósissima i molt reconeguda en el món acadèmic esportiu nacional”

ENTREVISTA A

Dr. Marc Vives Uson

Professor del Màster RETAN de l'INEFC-Barcelona



Quins són els continguts impartits? Se'n fa alguna adaptació respecte a l'edició nacional?

Les assignatures impartides en l'edició internacional són les mateixes, amb alguna modificació quant a continguts, tenint en compte que en els mòduls internacionals només hi participen dos professors i a l'edició nacional el contingut es distribueix entre 3 o 4 professors. En els mòduls internacionals hem augmentat les sessions pràctiques valorant que el perfil de l'alumnat és diferent, i els mòduls són de caràcter intensiu (8 hores diàries).

Què opines sobre l'exportació del Màster RETAN?

És una molt bona iniciativa. El grau de satisfacció i de compromís dels estudiants és molt elevat, i en destaca sobretot l'alt nivell del professorat i el gran interès que generen els continguts impartits. Sens dubte, l'INEFC està complint l'objectiu de compartir el coneixement que estem desenvolupant amb altres universitats estrangeres, un coneixement molt ben acceptat i molt valorat pels estudiants.

Quin és el sistema d'impartició de les classes? Presencials, semipresencials, en línia? I el sistema d'avaluació?

Es basa en vuit impactes distribuïts en dos anys acadèmics. La càrrega lectiva de cada mòdul és de 30-45 hores presencials distribuïdes entre 4 o 5 dies. A l'inici de cada mòdul, el professorat presenta el treball final d'assignatura (TFA), que l'alumne haurà de lliurar abans d'iniciar el mòdul següent. A més dels TFA, l'estudiant també ha de presentar el treball final de màster (TFM), que serà avaluat per un tribunal.

Què li reporta aquesta experiència com a docent?

La satisfacció que la feina, l'experiència i els coneixements siguin reconeguts en l'àmbit internacional. És molt interessant i gratificant per al professor la sensació d'impartir classes en un entorn i amb un alumnat diferent, el qual demostra un gran interès i respecte pels continguts impartits.



Els professors Dr. A. Iurtia i Dr. M. Marina amb el grup d'alumnes que van assistir a les classes realitzades a Uruguai

BALANÇ INEFC GLOBAL 2013

Al llarg d'aquest curs, s'ha produït un increment del nombre d'institucions que han sol·licitat establir relacions oficials i acadèmiques amb l'INEFC.

En aquest sentit, no només s'ha ampliat el nombre d'entitats amb les quals l'INEFC ha signat convenis de col·laboració, sinó que també s'han subscrit acords específics que han aportat una millora qualitativa del tipus de demanda interinstitucional.

Els intercanvis de professors i alumnes entre universitats, així com la publicació d'articles i treballs en equip centrats en la recerca, constitueixen noves perspectives que s'aniran desenvolupant en els propers anys des de l'INEFC Global.

Actualment es mantenen relacions amb 142 institucions de 20 països, la majoria de l'Amèrica Llatina.

➤ Països amb els quals es mantenen relacions institucionals:

ANDORRA
ARGENTINA
BOLÍVIA
BRASIL
COLOMBIA
COSTA RICA
CUBA
ECUADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MÈXIC
NICARAGUA
PARAGUAI
PERÚ
REP. DOMINICANA
EL SALVADOR
URUGUAI
VENEÇUELA
XILE

➤ Institucions amb les quals s'han signat nous convenis de col·laboració: **8**

➤ Institucions amb les quals s'han signat acords específics per dur a terme activitats docents: **22**

➤ Accions formatives que s'han portat a terme el 2013:

Màsters: **2**
Postgraus: **1**
Col·laboració en congressos: **3**
Monogràfics: **7**
Cicles de conferències: **2**
Mobilitat docent: **24 alumnes i 4 professors**

José Antonio Montero és llicenciat en Educació Física per l'INEFC- Barcelona i Màster en Business Administration per LaSalle-Manhattan College. Com a esportista va destacar com a base de gran talent en equips com el Joventut de Badalona, el FC Barcelona i la selecció espanyola absoluta. Va ser el segon jugador espanyol en ser escollit al Draft de l'NBA, ha estat director de l'Eurobasket 2007, director de Gabinet del Secretari d'Estat per l'Esport i actualment és el director d'operacions i organització de la Copa del Món de Bàsquet Espanya 2014. La seva carrera esportiva i professional ha estat reconeguda amb la medalla de plata de la Real Orden al Mérito Deportivo (2009) i amb el premi al Millor Dirigent Esportiu de 2007 que atorga l'Associació Catalana de Dirigents de l'Esport.

Per què vas triar l'àmbit de la gestió esportiva com a professió?

Va ser una decisió molt meditada. Un procés de reflexió que vaig anar madurant cap al final de la meua carrera esportiva, sense precipitació. Vaig arribar a la conclusió que volia continuar vinculat al món de l'esport, que havia emmagatzemat un coneixement "ocult" privilegiat després de tants anys de carrera esportiva. Vaig pensar que el camp en el qual hi havia més camí per recórrer, s'adaptava millor a les meves inquietuds i suposava un repte era el de la gestió.

A més de la llicenciatura en Educació Física, vas decidir ampliar els teus estudis en el camp de la gestió. Consideres indispensable cursar un màster específic?

Segur. Ara bé, la diferència rau en el perquè, quan, com i on. Tinc la sensació que molta gent estudia un màster perquè millora i omple el CV en la recerca d'una feina que tant escasseja avui en dia. Elegir i estudiar un màster ha de ser conseqüència d'un procés de reflexió individual adreçat a la recerca d'interessos personals, a allò que un vol ser de veritat, independentment de la conjuntura personal o professional, a ampliar camps de coneixement i a desenvolupar noves habilitats. Ha de suposar fer un salt qualitatiu, per la qual cosa exigeix una anàlisi profunda d'alternatives.

Ha de ser complex organitzar una Copa del Món de Bàsquet. Com es fa això?

Sí i no. És qüestió de prioritzar els aspectes fonamentals de l'organització. Tot ha de partir d'una idea, una visió de com es vol que transcendeixi l'organització davant de la societat. Aquesta visió inicial condueix a saber

ENTREVISTA A

José Antonio Montero Botanch

Director d'operacions i organització de la FIBA World Cup Spain 2014



Passió pel bàsquet: dins i fora de la pista



© Alberto Nevado

el que es vol transmetre a tots els agents implicats en l'organització (patrocinadors, aficionats, institucions, etc.). Després, s'han d'organitzar les tasques, començant per les "bàsiques" que tot esdeveniment requereix (finançament, instal·lacions, allotjament i transport). I per a això cal invertir en capital humà: sense bons professionals és impossible gestionar un gran esdeveniment i que vagi més enllà de l'àmbit esportiu.

Quin és el perfil del teu equip de treball?

Tenen molts perfils diferents: financers, advocats, experts en màrqueting... i llicenciats en activitat física i esport, sens dubte. Aquests últims són grans professionals en l'àrea d'operacions, logística, competició i sobretot gestió d'instal·lacions.

“Cal invertir en capital humà: sense bons professionals és impossible gestionar un gran esdeveniment i que vagi més enllà de l'àmbit esportiu”

Costa de trobar professionals que tinguin coneixements en gestió i en rendiment esportiu?

No. El nostre país és, a nivell mundial, un dels grans països especialistes en l'organització d'esdeveniments esportius, tant pel nombre anual d'esdeveniments organitzats com per la qualitat organitzativa. Potser el seu punt fe-

ble és el domini d'idiomes, aspecte fonamental per treballar en aquestes tasques quan la seva propietat és de les federacions internacionals i cal treballar amb ells cada dia.

Ja vas dirigir l'Eurobasket 2007 i ara la Copa del Món. Què implica acollir un esdeveniment d'aquestes característiques a l'Estat espanyol?

En primer lloc és un reconeixement a la capacitat organitzativa del país i de la Federació Espanyola de Bàsquet. En segon lloc, una oportunitat per desenvolupar i promocionar el bàsquet del nostre país. Tercer, una oportunitat per a professionals del sector d'estar implicats en un dels cinc esdeveniments esportius mundials més importants. I per acabar, l'oportunitat de veure en directe els millors jugadors de bàsquet del món. No és poca cosa, oi?

Va ser difícil compaginar els estudis a l'INEFC amb la pràctica professional del bàsquet?

No, en absolut. Va exigir esforç i dedicació, però tots els professors de l'INEFC de Bar-

celona es van portar amb mi de manera extraordinària. Van respectar els meus horaris d'entrenament i partits, em van dedicar el seu temps quan vaig acudir-hi per entendre continguts i a demanar-los consell. La meua gratitud a tots ells. Bona part del que sóc professionalment i personalment ho dec als seus coneixements i la seva generositat desinteressada. Em sento orgullós d'haver estudiat a l'INEFC de Barcelona.

Quina recomanació faries als alumnes de l'INEFC?

Que visquin els anys d'estudi amb passió i que s'esforcin cada dia. L'esforç sempre té recompensa i la combinació d'ambdues coses és la que farà que esdevinguin grans professionals. I que no oblidin que en el món global actual, i en l'esport en particular, dominar idiomes és fonamental.



Fernando Romay i José Antonio Montero, conversant durant la presentació del programa Volunteer 2014, de la Copa de Món de Bàsquet 2014, l'1 de febrer passat.