



# INEFC

[www.inefc.cat](http://www.inefc.cat)

Març 2013

## Oferta formativa

Grau i màsters

## Sortides

### professionals

Ensenyament, salut, gestió  
i rendiment

## Recerca

Beques i grups

## Gent de l'INEFC

De llibres premiats a vides  
senceres dedicades a l'esport

## Entrevista

Mireia Abant Condal, campiona  
del món de *bicitrial*

© 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](http://www.inefc.cat)

Assessorament lingüístic: UFEC  
Foto: Núria Martínez Boldú  
1a edició: març 2013  
Dipòsit legal: B-14947-2005  
Tiratge: 8.000 exemplars  
Disseny i maquetació: Gerard Sardà Ferrer



**Generalitat  
de Catalunya**

# El pont al teu futur!

Antoni Castellà i Clavé,  
secretari d'Universitats i Recerca  
de la Generalitat

## “Seria un bon model que l'INEFC tingués una governança pròpia”

Nascut a Barcelona el 26 de juny de 1970, Antoni Castellà està casat i té dues filles. És llicenciat en Administració i Direcció d'Empreses i MBA per ESADE, institució de la que és professor des del 1996. Ha desenvolupat la seva carrera professional en el món empresarial i és afiliat a Unió Democràtica de Catalunya des del 1992. És membre d'associacions com els Castellans de Vilafranca, l'Ateneu Barcelonès, el Club Rotary i l'YMCA.

### Quines són les seves competències?

Des de la secretaria d'Universitats i Recerca, la nostra responsabilitat és la coordinació i el finançament de tot el sistema universitari públic i de recerca a Catalunya.

### Per què és important la recerca per al creixement d'un país?

Perquè el nostre país aspira a tenir una economia basada en el coneixement i això només és possible si hi ha un bon nivell de recerca. Aquesta raó és la que fa que la recerca sigui tan important -m'atreveiria a dir que imprescindible de cara al futur- per al creixement d'un país.

### Com ha afectat a l'accés a la universitat l'augment del preu de la matrícula?

Les dades que tenim ens indiquen que hi ha els mateixos estudiants que l'any passat tant en nombre de matriculats com de crèdits i, per tant, podem dir que ningú ha quedat fora de la universitat per raons econòmiques. Així mateix, el nou sistema de preus i beques que hem instaurat és més progressiu, ja que el preu l'establim en funció de la renda de cadascú. A més, els ingressos addicionals que s'han obtingut han permès mantenir la qualitat del nostre sistema universitari.

### Quina opinió té sobre la possible remodelació dels estudis universitaris (3+2)?

El 4+1 va ser un greu error que vam denunciar en el seu moment des del Govern de Catalunya i des del propi sistema universitari català, perquè ens allunya del sistema europeu d'educació superior. Però aquest esquema de 4+1 és el que ens hem vist obligats a desenvolupar. De tota manera, seguim pensant que un esquema de 3+2 és el que hauríem de tenir. Ara bé, això s'hauria de poder fer a través d'un mecanisme ordenat i que suposi el mínim cost per al sistema.

### L'INEFC disposa de tres grups de recerca reconeguts per la Generalitat de Catalunya (2009-2013) amb una producció científica creixent. Com valora la tasca realitzada pel nostre personal investigador?

És una feina molt rellevant i la demostració que en tots els àmbits de coneixement és necessari i possible fer recerca. Però, a més, la recerca que es fa en l'àmbit dels tres grups de l'INEFC sempre té una repercussió en la seva qualitat docent a mitjà termini. Per tant, jo crec que podem dir que els tres grups de recerca de l'INEFC són una història d'èxit.

### Es parla molt de la fuga de talents. Què cal fer per tal que els nostres (joves) investigadors no marxïn del país?

És un tòpic que no és veritat. En aquests moments Catalunya segueix atraient investigadors de fora. I en la investigació d'excel·lència podríem dir que més o menys la meitat d'investigadors són d'aquí i l'altra meitat són internacionals. Per tant, Catalunya segueix retenint i captant talent. Feta aquesta consideració cal dir que en recerca, i molt especialment en la primera etapa, és molt profitós sortir fora, amb estades postdoctorals a l'estranger, exactament de la mateixa manera que tenim investigadors de fora que venen aquí. La mobilitat en un sistema de recerca d'excel·lència és essencial.

### L'INEFC és un OA de la Generalitat amb dos centres adscrits acadèmicament a dues universitats (UB i UdL). Creu que aquesta és l'estructura de funcionament més adient?

Crec que en aquests moments aquesta estructura ens ha donat molt bon resultat i possiblement en un futur hauríem fins i tot d'arribar a pensar en una modificació de la legislació espanyola que ens permetés que l'INEFC fos una institució universitària per si mateixa sense necessitat d'adscripció. Això no ens ho permet ara la llei espa-



“La fuga de talents és un tòpic que no és veritat. En aquests moments Catalunya segueix atraient investigadors de fora.”

nyola i, insisteixo, seria desitjable. Seria un bon model que l'INEFC tingués una governança pròpia.

**Enguany l'INEFC-Barcelona acull el 18è congrés ECSS, considerat el més important d'Europa i els segon del món en ciències de l'esport. S'ha batut el rècord de l'ECSS amb més de**

### 3.000 resums rebuts, quina lectura fa de l'èxit d'aquesta convocatòria?

Aquesta és precisament la conseqüència i el reconeixement de l'alta qualitat que té una institució com l'INEFC!

### Des del seu punt de vista, quin és el paper que juga l'INEFC de Catalunya en la recerca en el seu àmbit.

L'INEFC juga un paper rellevant que ha de seguir en la línia actualment marcada i hauria d'acabar sent el referent en recerca en tot un àmbit de coneixement essencial en el nostre país.

### Practica o ha practicat esport, quin?

Sempre m'ha interessat molt l'esport en general i li dedico tot el temps que la feina em permet. Actualment practico esquí, submarinisme amb apnea i muntanyisme. Fa anys vaig practicar, a nivell de competició, natació, salts de trampolí i esgrima en la modalitat de floret.

### El recomanaria i per què?

Qualsevol esport és bo, des de caminar fins a la natació. Ara bé, a mi personalment l'esgrima em sembla un dels esports més complets i que, a més, ajuda a equilibrar les competències de força, agilitat i intel·ligència.



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

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.

## 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 la seva experiència de més de tres dècades formant milers de professionals, centenars d'esportistes d'elit i reconeguts gestors i gestores del món de l'esport.

Ubicat a l'Anella Olímpica de Montjuïc, el centre de Barcelona gaudeix d'un edifici emblemàtic de la ciutat, sens dubte una de les grans herències de Barcelona 92. Això, juntament amb el reconeixement internacional de la nostra institució per la qualitat de la formació i la recerca, fa que sigui una seu immillorable per a 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 als edificis, a més d'una excel·lent dotació d'aules tant teòriques com pràctiques. Així mateix, disposa de laboratoris equipats amb la tecnologia més avançada per a la recerca i una reconeguda biblioteca especialitzada. Aquí rebràs una formació de qualitat en l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport sota la tutela de la Universitat de Barcelona, i la podràs complementar amb titulacions tècniques esportives. Gràcies al gran nombre de convenis amb organismes, entitats i empreses de tot Catalunya, podràs aprofitar al màxim les pràctiques curriculars. I, per què no, gaudir d'una beca Erasmus en alguna de les més prestigioses universitats europees. La nostra institució manté unes prolífiques relacions amb nombroses universitats d'Europa i d'arreu del món, que es manifesten en la vida diària del centre i que reflecteixen, d'aquesta manera, el nostre caràcter obert i cosmopoli-



ta en sintonia amb la ciutat. Un bon exemple d'això és el 18è Congrés anual de l'*European College of Sport Science*, que acollirà l'INEFC de Barcelona del 26 al 29 de juny de 2013.

### Missatge dels rectors



L'INEFC, centre adscrit a la Universitat de Barcelona, ha consolidat una oferta formativa atractiva amb el grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport i amb l'oferta de màster en aquest mateix àmbit. Una solidesa que es reforça amb unes instal·lacions i professorat que són tota una credencial de qualitat.

La Universitat de Barcelona aporta el valor afegit de la intensitat en recerca i de la dimensió social en la seva oferta formativa; un valor afegit que també trobem als centres adscrits com a l'INEFC, que per la seva qualitat i impacte és un centre de referència en el seu àmbit. Des de la Universitat de Barcelona ens sentim orgullosos d'aquesta col·laboració, i continuarem treballant perquè sigui el més intensa i àmplia possible, amb l'objectiu de respondre des de la qualitat i el rigor a les necessitats dels professionals de l'esport.

Didac Ramàlez  
Rector de la Universitat de Barcelona



Aquest any l'INEFC-Lleida celebra el seu 30è aniversari i aquesta data merita la nostra celebració, perquè és 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 Universitat de Lleida (UdL) veu amb alegria aquesta consolidació d'un centre adscrit que, amb el seu creixement i desenvolupament, afronta el futur ple de forces i d'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 sinó augmentar, atès el nivell dels resultats assolits quan treballem conjuntament. Nos reptes ens esperen en aquests propers temps, i els ànims, vista la història del centre i el progrés de la UdL, 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 fa en forma de bons professionals i dotar-la dels millors instruments per augmentar i difondre el coneixement de la ciència de l'esport, tot aconseguint, d'aquesta manera, la finalitat social que dóna sentit a la nostra existència.

Roberto Fernández  
Rector de la Universitat de Lleida

## INEFC-Lleida:

### Els nostres alumnes, la nostra raó de ser



T'agrada l'esport, la natura, el moviment,...? Vols dedicar-te professionalment a la teva passió? Posa't en contacte amb nosaltres i 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 la vida acadèmica. Aquí trobaràs professors i personal de suport proper per ajudar-te a construir el teu futur professional. També gaudiràs de les intenses relacions que s'estableixen entre els alumnes dins i fora del centre.

Els estudis de grau, màsters universitaris i propis, cursos per a la formació de tècnics i tècnics esportius, posen al teu abast una formació tant genèrica com més especialitzada, en els diferents sectors professionals de l'àmbit de l'activitat física i els esports. Mentre curses aquestes titulacions rebràs les competències necessàries per a la teva futura inserció laboral.

Amb l'aval que representen trenta anys d'experiència acabats de fer durant aquest curs, i en col·laboració amb la Universitat de Lleida, donem 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... Tot el que necessites per a la teva formació.

L'INEFC manté amb la ciutat de Lleida una estreta relació, sent un referent en el dia a dia de la ciutat. Tant dins la ciutat com fora d'aquesta es disposa d'una àmplia relació de convenis de col·laboració amb centres i empreses de referència en el sector esportiu, per tal que les pràctiques professionals resultin tot un èxit.

# Més de 100.000 m<sup>2</sup> d'infraestructures al teu abast

L'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya és el centre d'ensenyament superior creat per la Generalitat de Catalunya que té com a missió la formació, l'especialització i el perfeccionament de professionals de l'educació física i l'esport, així com la investigació científica i la divulgació dels seus treballs o estudis.



Els dos centres de l'INEFC estan situats en un entorn excel·lent que afavoreix l'aprenentatge, i tenen un total de 105.000 m<sup>2</sup> d'instal·lacions i equipaments d'avantguarda que els fan únics en la seva categoria.

Disposen, entre d'altres, d'aules i laboratoris equipats amb la tecnologia més avançada, pistes poliesportives multifuncionals, camps d'esports exteriors, zones de llançament i de salt, rocòdroms, gimnasos, sales de condicionament físic, de musculació, d'expressió corporal, de judo, piscina climatitzada i saunes, a més d'altres serveis complementaris per atendre el professorat i l'alumnat.

Tots dos centres tenen sengles biblioteques especialitzades, concebudes com a unitats de servei per donar suport als programes docents i de recerca que s'hi imparteixen. La qualitat del fons bibliogràfic no és l'únic que destaca de les biblioteques de l'INEFC: horaris amplis, serveis d'obtenció de documents, accés a bases de dades especialitzades, formació en recursos digitals, tecnologia wi-fi a les sales de treball i consulta, etc., fan de les nostres biblioteques una eina imprescindible per a la comunitat universitària.



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

## FORMA I VIES D'ACCÉS

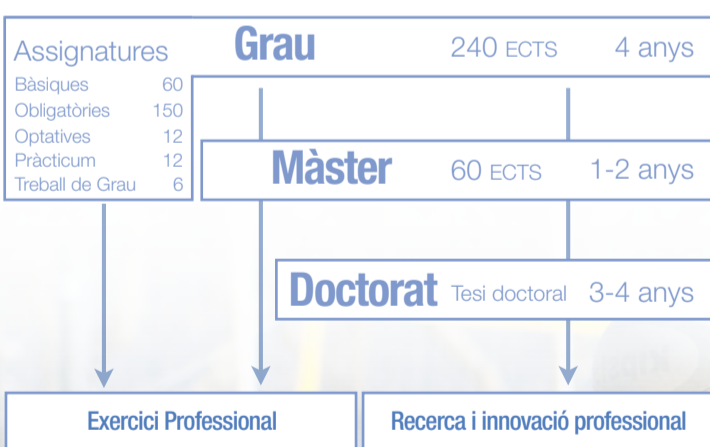
- Fer la preinscripció a les universitats catalanes a l'Oficina d'Orientació per a l'Accés a la Universitat (<http://accesnet.gencat.cat>).
- Fer la inscripció a la Prova d'Aptitud Personal (PAP) a qualsevol dels centres de l'INEFC.
- Superar la Prova d'Aptitud Personal (PAP).
- Superar les Proves d'Accés 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 la formació en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport



### 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 (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, cap a finals 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](http://www.inefc.cat)).

#### On i quan puc obtenir la informació definitiva de la Prova d'Aptitud Personal?

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](http://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 2012-2013, va ser 8,920 per al centre de Barcelona i 7,802 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.

Les preguntes més freqüents



# Pla d'estudis del Grau

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.

## Competències del Grau

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 Informació i la Comunicació (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 del Grau en CAFE

### 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 I	6
Assignatura optativa II	6
Pràcticum	12
Treball Final de Grau	6

### Total

240

## 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
- Reeduació 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



Andrea de la Torre, durant les seves pràctiques a l'Institut Guttmann

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*, de salut i educatius, empreses de gestió esportiva, ens locals, 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 desenvolupa a l'INEFC. Un cop acabades les pràctiques, es duu a terme un exercici de síntesi que culmina en la defensa del projecte per a la seva valoració final.

Andrea de la Torre, alumna de l'INEFC de Barcelona, fa el pràcticum a l'Institut Guttmann de Badalona en l'àmbit de la salut. Hem parlat amb ella perquè comparteixi aquesta experiència amb nosaltres.

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

No ho tenia gens clar. Jo venia del meu esport de tota la vida, amb la idea que a l'INEFC adquiriria els coneixements més científics i tècnics complementaris. Al primer curs ja vaig tenir els primers contactes amb les ciències aplicades i relacionades amb la salut, i aquí se'm van obrir els ulls davant un món desconegut ple de possibilitats innovadores i sortides professionals.

#### Com va sorgir la idea de realitzar el pràcticum a l'Institut Guttmann?

A tercer curs vam realitzar diverses assignatures de salut certament interessants. Vaig decidir que no tot el meu entorn havia de ser l'esport de rendiment d'on venia i vaig decidir passar-me a un futur clarament enfocad a l'activitat física i la salut. D'altra banda, a la feina que compaginava amb la carrera també vaig tenir contacte amb grups específics de població. Finalment, i tot i que l'Institut Guttmann no va ser la meua primera opció, la combinació de les discapacitats amb l'activitat física i l'esport a l'Institut Guttmann era idònia.



Andrea de la Torre

Alumna de 4t curs de grau en CAFE

INEFC-Barcelona

## Pràcticum: un pas més cap al teu futur

#### Quines han estat les teves tasques principals?

Dins del treball interdisciplinari característic de l'Institut Guttmann he participat a totes les activitats que formen part del departament de rehabilitació funcional. En concret, la meua presència a les activitats físiques en forma de participació i/o observació ha estat la base, sempre recolzada pel tutor o professional al càrrec.

#### Què és el millor del pràcticum?

El millor és el poder experimentar en primera persona les problemàtiques reals. Hi ha molta desconexió encara en relació als hàbits saludables i d'higiene esportiva. Te'n adones que, al transmetre'ls aquí, la seva utilitat passa a ser més important que en qualsevol altre àmbit. Això t'aporta una gran satisfacció personal: són petits consells que sorgeixen de la teua formació i que aquí prenen gran rellevància.

#### Què t'ha aportat aquesta experiència?

Sobretot, una referència de sortida professional. Tinc clar quin és el meu àmbit ara, doncs l'experiència m'ha refermat en la meua decisió. No obstant, si fos possible m'agradaria poder experimentar altres centres també, però les hores totals del pràcticum són escasses: només vas a un centre i sempre et queden ganes de més.

#### Ens pots explicar alguna anècdota?

Per accedir a l'Institut Guttmann i realitzar les pràctiques des de l'INEFC, s'ha de realitzar un curs previ d'introducció a la neurorehabilitació que ofereix el mateix institut. Aquest suposa un cost afegit per a l'estudiant, i el vaig assumir com un handicap a l'hora de decidir si finalment hi anava o no. Al principi i tenint en compte com estan les coses, la gent és reticent a pagar més del que s'abona en formació universitària. Però cal dir que tenint en compte les experiències viscudes, els coneixements adquirits al curs i l'haver pogut entrar en un centre com l'Institut Guttmann, tornaria a pagar amb els ulls tancats.



## El tutor explica...

**Carles Yepes Baldó**, diplomad en Magisteri d'Educació Física i tècnic de l'àrea d'activitat física al departament de rehabilitació funcional de l'Institut Guttmann.

"L'Institut Guttmann és un hospital de rehabilitació de persones amb gran discapacitat física d'origen neurològic (lesions medul·lars, dany cerebral, malalties degeneratives...). Des de sempre l'esport ha format part de la idiosincràsia del centre, seguint les idees del doctor Sir Ludwig Guttmann.

Cal destacar, però, que l'any 2002 es va apostar per la figura del mestre d'educació física en el departament de rehabilitació funcional, un fet inèdit en cap altre centre de l'estat. Actualment ja hi treballem tres especialistes en el camp de l'activitat física i l'esport. El nostre objectiu és col·laborar en el procés de rehabilitació dels nostres pacients, però, a la vegada, aconseguir que trobin beneficis en la pràctica de l'activitat física. D'aquesta manera ens assurem la continuïtat del procés un cop donada l'alta hospitalària."

# Col·laborant per crear formacions i projectes sense fronteres

**Comença la recta final per al projecte transfronterer "Fer de la frontera un camí per a la formació": el trajecte i el màster a punt per veure la llum.**



De Canillo a Salinés

El 2013 és un any important per a l'INEFC com a cap de files del projecte amb subvenció europea "Fer de la frontera

un camí cap a la formació". Aquest és el darrer any de treball, i quan es veurà recompensat tot l'esforç realitzat per tots els socis compromesos (l'EMD de Bescaran, l'Ajuntament de la Seu d'Urgell, els comuns d'Andorra i el municipi francès d'Auzat) amb la creació d'un màster i del camí transfronterer.

El proper curs acadèmic 2013-2014 se celebrarà la primera edició del màster Esport, Turisme i Desenvolupament Transfronterer, promogut per l'INEFC Catalunya amb la col·laboració de l'Escola de Turisme de Barcelona CETT-UB, la Facultat de l'Esport i el moviment humà STAPS de la Universitat Paul Sabatier – Toulouse III. Aquest màster té com a finalitat dotar de majors competències i habilitats els estudiants i professionals del sector per a la creació, gestió i planificació d'activitats turístiques, esportives i de desenvolupament territorial. La implicació dels socis del projecte POCTEFA en la realització de part de les activitats formatives és un gran valor afegit, així com la possibilitat de fer les pràctiques professionals en el mateix territori dels Pirineus. Aquesta formació postuniversitària, que es troba en tràmits per a la seva consideració com a màster oficial, és el punt de partida per a nous projectes i col·laboracions en l'àmbit de la formació esportivoturística i la recerca.

A partir d'aquest estiu també s'obrirà al públic, de manera oficial, el camí transfronterer que uneix la Seu d'Urgell amb Auzat passant per Bescaran i el Principat d'Andorra. Aquest camí és també una oportunitat per a projectes de formació, recerca i revitalització econòmica del territori, així com per esdevenir un important punt de formació de l'INEFC per a les activitats en el medi natural.

El treball conjunt i l'esforç realitzat entre tots els que hi prenen part han estat factors clau per a l'èxit del projecte, modificat per incloure-hi la Seu d'Urgell com a nou soci. Al mateix temps, s'han hagut de superar importants obstacles en el camí, com són la diferència idiomàtica, la legislació vigent a cada país o els canvis polítics dins les diferents organitzacions participants.

Gràcies a un objectiu comú i a un treball compartit, el projecte ja és tota una realitat.

## 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 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 existeixen altres formes o programes per a poder moure's. Ara bé, com és realment l'experiència de fer una estada a una altra universitat?



**Anna Vilanova**

INEFC-Barcelona  
University of California, Berkeley (EUA)

Actualment és professora de sociologia i història de l'esport i d'habilitats per la gestió a l'INEFC de Barcelona. Ella va realitzar l'estada com a docent al departament de sociologia i també en un grup de recerca de la universitat. Explica que el millor és la relació amb persones de diferents continents i disciplines. Com anècdota ens explica que va realitzar reunions via Skype a les 4 de la matinada. De les seves paraules es pot extreure "sortir t'ajuda a valorar més el que tens i a constatar que a l'INEFC treballem molt bé".

Nombre d'universitats que tenen convenis d'intercanvi amb l'INEFC, per països.



David Gifreu

INEFC-Lleida  
University of Kent, Chatham (Regne Unit)

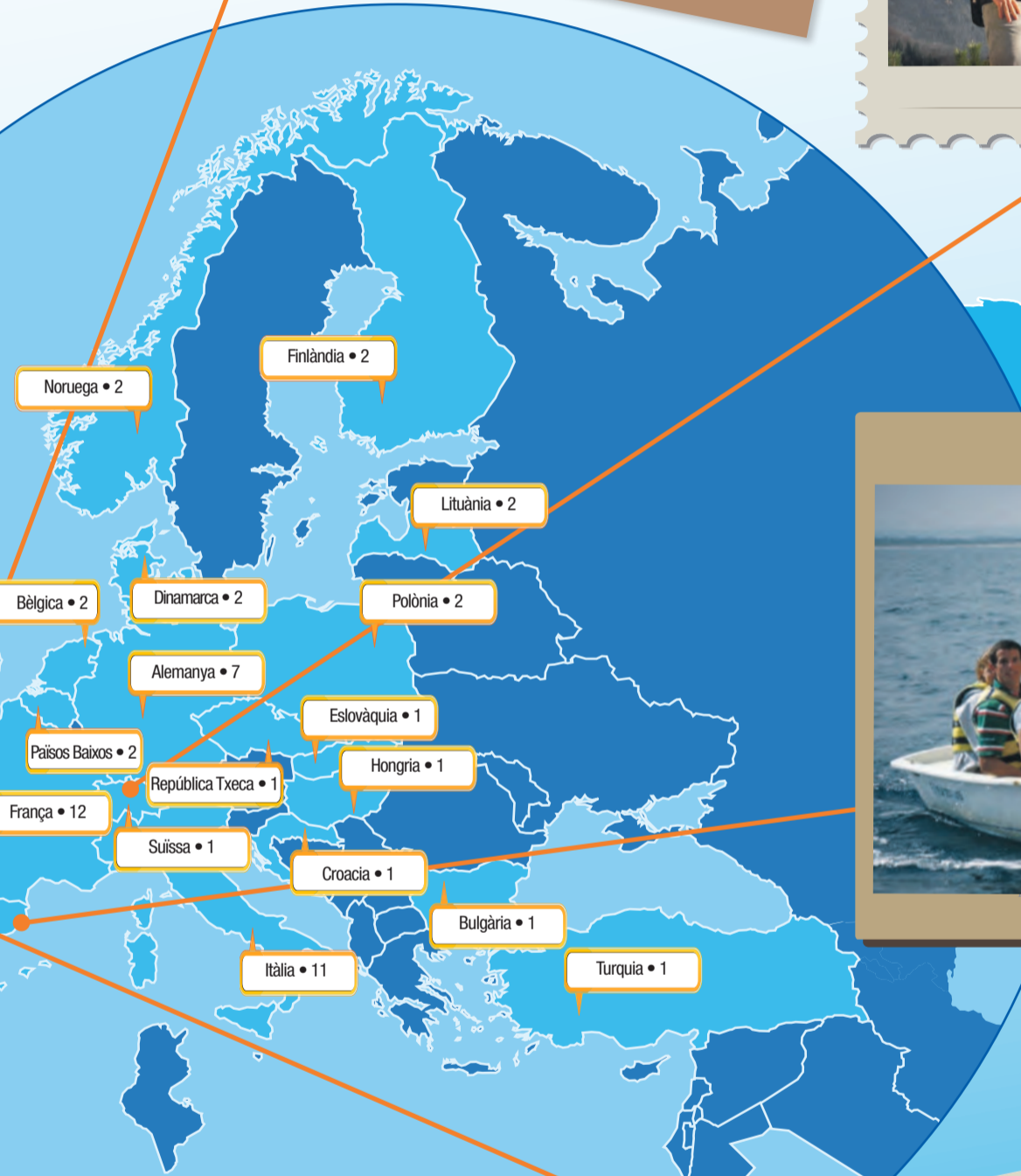
Alumne del màster en gestió esportiva, explica que va fer l'estada de pràctiques al Regne Unit per conèixer altres realitats de la recerca en ciències de l'esport i alhora per adquirir nous punts de vista i recursos pel seu projecte final de màster. Explica que "sortir a fora sempre t'enriqueix perquè t'aporta nous coneixements". Comenta que està content de la decisió presa i diu que l'estada se li va fer curta.



Eduard Inglés

INEFC-Barcelona  
Institut de Hautes Études en Administration Publique (IDHEAP), Laussane (Suïssa)

Actualment és professor d'activitats en el medi natural a l'INEFC de Barcelona. L'Eduard va realitzar l'estada dins el marc del programa de doctorat i va col·laborar en projectes d'investigació de dues càtedres (gestió esportiva i desenvolupament sostenible). El considera que "en qualsevol àmbit és imprescindible veure món i obrir els ulls a altres formes de viure". Explica que va viure amb una família i això va fer l'experiència més enriquidora.



Aapo Salopelto

Universitat de Jyväskylä Yliopisto  
INEFC-Barcelona

Ell és un alumne de grau, que va decidir sortir a estudiar fora de Finlàndia per conèixer noves cultures, llengües, hàbits, i fins i tot nous esports. Explica que a la seva universitat aprenen esports d'hivern en lloc de rugbi o voleibol platja, que són els dos esports que ha après a l'INEFC. Està content de la decisió d'estudiar fora del país d'origen, diu que la recomana a tot l'estudiantat.



Marra Rabaneda  
Alba Figueras

INEFC-Lleida  
Universidad Mayor, Xile

Alumnes de grau expliquen que van desplaçar-se a l'Amèrica Llatina perquè tenien interès per conèixer la història, la gent, la natura i la riquesa cultural de la zona. Hi han realitzat diverses assignatures, on destaquen les d'activitats a la natura. Una vegada viscuda l'experiència, la recomanen a tothom perquè "obres camps de visió i és un procés d'aprenentatge molt significatiu, no només teòric sinó també a altres nivells molt més personals".



Laís Domingues

Universitat de São Paulo (Brasil)  
INEFC-Lleida

Estudiant de grau, destaca el programa de mobilitat per a poder conèixer nous punts de vista acadèmics de l'activitat física i l'esport. Va elegir Lleida perquè volia aprendre l'espanyol, però resulta que a més està aprenent el català. Explica que una experiència d'aquesta magnitud aporta una gran dosi de desenvolupament personal.

# 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'INEFC 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 compromís de l'INEFC amb la formació integral i de qualitat en convergència entre el món universitari i la societat.

## 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, com ara l'Autònoma de Barcelona (UAB), 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 (EEES), un sistema comú de crèdits compatibles i 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 d'investigació 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 el doctorand/a desenvolupa la seva investigació sota la direcció del professorat vinculat a les diferents línies de recerca del centre.

**Kheira Nasri (Dalila), doctoranda de l'INEFC de Barcelona i membre del Grup d'Investigació Social i Educativa de l'Activitat Física i l'Esport de l'INEFC de Barcelona (GISEAFE), investiga sobre la pràctica esportiva de les dones musulmanes a Catalunya. És llicenciada en Filologia Hispànica per la Universitat d'Orà (Algèria) i facilitadora de tallers sobre diàleg intercultural a Catalunya, el Marroc i Itàlia.**



### Com vas fer cap a l'INEFC?

Vaig venir d'Algèria al 2006 per realitzar el màster en Estudis Culturals Mediterranis de la Universitat Rovira i Virgili. En acabar, vaig saber de la línia d'investigació sobre multiculturalitat, gènere i esport de l'INEFC Barcelona: calia concretar l'objecte d'estudi de la meua tesi i l'esport em va semblar una eina d'inclusió molt útil per a les dones musulmanes.

### Per què t'interessa la recerca en l'àmbit social i esportiu?

Vull que la meua investigació aportí coneixement sobre les dones musulmanes per tal de millorar la seva inclusió social i facilitar-ne la cohesió amb la societat catalana. En l'esport, on el cos té un paper tan rellevant, hi ha moltes falses creences al voltant de si les dones musulmanes podem fer esport o no, i com.

### Quins avantatges i quins entrebancs t'has trobat en la recerca?

Vaig concórrer a una beca predoctoral

## 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.



Acte d'inauguració de la segona edició del màster de Dret esportiu en la seva edició iberoamericana, celebrat a la seu del Comitè Olímpic de Mèxic.

“En l'esport, on el cos té un paper tan rellevant, hi ha moltes falses creences al voltant de si les dones musulmanes podem fer esport o no, i com.”

que em va permetre treballar al Laboratori d'Investigació Social i Educativa; comptar amb el suport d'un grup de recerca on pots compartir inquietuds i coneixements m'ha ajudat molt. L'únic entrebanc ha estat contactar amb les dones del perfil que necessitava per a la mostra d'estudi.

### Aviat acabaràs el doctorat, serà aplicable a la societat?

La meua tesi pretén conèixer quines són realment les actituds de les dones magribines musulmanes davant la pràctica esportiva i, a partir d'aquí, fer visible la seva pràctica esportiva (sovint difícil de veure), i també disposar d'orientacions sobre com facilitar la seva participació en les entitats i esdeveniments esportius de Catalunya.

### L'islam prohibeix a les dones la pràctica esportiva?

No, més aviat al contrari, ja que reforça la idea que cal cuidar-se i vetllar per la nostra salut. On sorgeix la controvèrsia és en el tipus de grup on es realitza l'activitat

física i el tipus de roba que es porta. La nostra investigació mostra que dins el col·lectiu de dones musulmanes –com en el de dones no musulmanes– hi ha moltes maneres de combinar les creences religioses amb diferents tipus de pràctica esportiva.

He fet cursos amb tècnics esportius municipals preocupats per la inclusió de la població femenina immigrant i els va molt bé conèixer les seves necessitats i interessos per poder millorar les seves propostes. També he col·laborat en el disseny de programes d'activitat física en els quals participen dones magribines musulmanes i en la promoció de les activitats esportives femenines dins les associacions d'immigrants o de suport a la immigració.

### Quins són els teus plans de futur després del doctorat?

Tornar a Algèria per transmetre tot el que he après a Catalunya.

## MÀSTERS UNIVERSITARIS

Nom	Crèdits	Durada
<b>ACTIVITAT FÍSICA I SALUT*</b> Coordinen: INEFC-Barcelona i UB	60	1 any
<b>ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT I EDUCACIÓ*</b> Coordina: Facultat de Formació de Professorat de la UB Col·labora: INEFC-Barcelona	60	1 any
<b>DIRECTOR ESPORTIU</b> Coordinen: INEFC-Lleida i UdL	60	2 anys
<b>DRET ESPORTIU EDICIÓ ESPANYOLA</b> Coordinen: INEFC-Lleida i UdL	60	2 anys
<b>DRET ESPORTIU EDICIÓ IBEROAMERICANA</b> Coordinen: INEFC-Lleida i UdL	60	2 anys
<b>ESPORT, TURISME I DESENVOLUPAMENT TRANSFRONTERER*</b> Coordinen: INEFC-Barcelona Col·laboren: CETT-UB i Université de Toulouse	60	1 any
<b>GESTIÓ ESPORTIVA</b> Coordinen: INEFC-Lleida i UdL	60	2 anys
<b>RENDIMENT ESPORTIU: TECNIFICACIÓ I ALT NIVELL</b> Coordinen: INEFC-Barcelona i UB	60	1 any
<b>MÀSTER DE FORMACIÓ PROFESSIONAL DE SECUNDÀRIA, BATXILLERAT I FORMACIÓ PROFESSIONAL I ENSENYANÇA D'IDIOMES, ESPECIALITAT EDUCACIÓ FÍSICA</b> Coordinen: UB i UdL Col·laboren: Centres INEFC-Barcelona* i Lleida	60	1 any

*\*Pendent aprovació*



La 1a promoció del MESGO a la seu de la NBA durant la sessió a Nova York.

## PROGRAMES EN COL-LABORACIÓ AMB ALTRES INSTITUCIONS

Nom	Durada
<b>POSTGRAU EN PSICOLOGIA DE L'ESPORT EN EDAT ESCOLAR</b> Coordinen: INEFC-Barcelona i Laboratori de Psicologia de l'Esport UAB	1 any
<b>MÀSTER EN ADMINISTRACIÓ I GESTIÓ ESPORTIVA</b> Coordinen: INEFC-Universitat de Lleida i Comitè Olímpic Espanyol (COE)	1 any
<b>MÀSTER EN COACHING I LIDERATGE ESPORTIU</b> Coordina: Comitè Olímpic Espanyol (COE) Col·labora: INEFC-Universitat de Barcelona i Instituto de Coaching Deportivo (Incoade)	1 any
<b>MÀSTER EXECUTIU EN GESTIÓ DE LES ORGANITZACIONS ESPORTIVES (MEMOS)</b> Edició en espanyol. Patrocinat per Solidaritat Olímpica (CIO) Coordinen: INEFC-Universitat de Lleida i Comitè Olímpic Espanyol (COE)	1 any
<b>EXECUTIVE MASTER IN EUROPEAN SPORT GOVERNANCE (MESGO)</b> Coordina: Science Po París  Col·laboren: INEFC-Universitat de Lleida; Birkbeck Sports Business Centre –University of London; Centre de Droit et d'Economie du Sport – Université de Limoges i Johannes Guttenberg – Universität 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

## MÀSTERS I PROGRAMES DE TITULACIÓ PRÒPIA

Nom	Crèdits	Durada
<b>MÀSTER EN PRESCRIPCIÓ DE L'EXERCICI FÍSIC PER A LA SALUT</b> Coordinen: INEFC-Lleida i Fundació UdL	60	2 anys
<b>MÀSTER EN HIPOLOGIA</b> Coordinen: INEFC-Lleida i Fundació UdL	60	1 any
<b>MÀSTER PROFESSIONAL EN ALT RENDIMENT EN ESPORTS D'EQUIP</b> Coordinen: INEFC-Barcelona, Fundació FC Barcelona i Biomedic System	80	2 anys
<b>POSTGRAU EN TREBALL CORPORATIU INTEGRATIU</b> Coordinen: INEFC-Barcelona i Associació per a l'Expressió i la Comunicació (AEC)	21	1 any

# L'INEFC de Lleida, 30 anys per mirar endavant

**Enguany, el curs 2012-2013, el centre de Lleida celebra el seu 30è aniversari. Des que es va obrir, a finals de 1982, fins a l'actualitat ha canviat substancialment. El pas dels anys ens obliga a l'actualització constant: programes, persones, instal·lacions... però hi ha algunes qüestions fonamentals que no haurien de canviar.**

Fortament arrelat al territori lleidatà, l'INEFC ha experimentat un actualització constant des del seu naixement, però ha mantingut inalterable la seva missió com a òrgan dedicat a la formació, l'especialització i el perfeccionament de graduats/des i postgraduats/des en educació física i esport, la formació continuada i també la investigació científica i la seva divulgació.

Durant els darrers 30 anys, s'ha contribuït a assolir aquests objectius gràcies a l'esforç del professorat i del personal d'administració i serveis del centre. Uns i altres han incrementat la seva experiència i qualificació en la tasca que desenvolupen. A hores d'ara, la majoria del professors/es són doctors/es i d'altres estan en procés de ser-ho.

Dels primers alumnes fins avui dia, hi ha hagut 25 promocions en diferents programes de llicenciatura i grau, el que suposa gairebé 3.000 titulats que a hores d'ara exerceixen la seva professió; 150 persones s'han titulat en programes de postgrau, a les quals cal afegir les que han cursat postgraus amb titulacions pròpies en l'àmbit de la salut i de la gestió esportiva.

Ens omple d'orgull saber que la nostra tasca ha contribuït a millorar tots els àmbits professionals que ens són propis: l'educació física, l'entrenament esportiu, la gestió esportiva, la salut i l'oci i la recreació. I els resultats obtinguts en la darrera enquesta d'inserció laboral feta a Catalunya el 2011 ens fan ser optimistes, perquè el 83,3% dels estudiants que han cursat els estudis en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport tornarien a escollir la mateixa carrera. En l'àmbit laboral, al cap de tres anys d'haver finalitzat els estudis un 90,48% dels llicenciats (graduats) tenen feina.

Pel que fa a la recerca desenvolupada, des del 1994-96 s'han dut a terme diferents programes de doctorat, que han evolucionat cap als actuals màsters, que permeten als seus titulats accedir a l'escola de doctorat i a la realització de la tesi, concretament, 33 al centre de Lleida.

A banda d'aquesta formació impartida en la seva totalitat a l'INEFC de Lleida, actualment el centre col·labora amb altres màsters liderats des de l'INEFC de Barcelona i també amb dues titulacions de la Universitat de Lleida:



el grau en Fisioteràpia i Psicologia i el màster universitari en Formació del Professorat, del qual l'INEFC-Lleida imparteix l'especialitat d'Educació Física.

Però, malgrat l'evolució constant dels programes i el pas de les promocions, el que no hauria de canviar és el compromís de les persones envers el compliment dels seus objectius.

Una forta abraçada a aquelles persones que heu fet gran el centre de Lleida de l'INEFC.

## MILLORS EXPEDIENTS

### ADRIÀ MUNTANER MAS

**INEFC-Lleida Promoció 2008-2012**

**Què et va empènyer a estudiar a l'INEFC?**

Quan vaig acabar la diplomatura en Magisteri d'Educació Física (MEF), vaig valorar les diferents possibilitats i vaig decidir-me per aquesta per les sortides professionals.

**Què destacaries de la teva experiència a l'INEFC?**

Personalment, m'ha aportat un estil de treball en l'àmbit universitari i he pogut gaudir de classes magistrals a càrrec de professors de gran prestigi.

**Has compaginat els estudis amb altres activitats?**

Sí, he estat entrenador d'un equip de vòlei pista femení i he impartit diversos cursos de monitor de temps de Lleure.

**Després d'haver finalitzat la carrera, què estàs fent actualment?**

Estic cursant un màster en Nutrició Humana i Qualitat dels Aliments, i he iniciat el doctorat a la Universitat de les Illes Balears. Alhora, estic treballant en un centre esportiu que té un programa d'activitat física concebut per tractar les persones amb patologies d'esquena i pal·liar les conseqüències que aquestes tenen en el seu aparell locomotor.

**On t'agradaria ser d'aquí a deu anys?**

El meu objectiu sempre ha estat ser professor d'universitat... espero que el pugui aconseguir abans!

El director del Centre de Lleida, Cristófol Salas, amb Adrià Muntaner.



### GLÒRIA AINA PONS ALORDA

**INEFC-Barcelona Promoció 2008-2012**

**Què et va empènyer a estudiar a l'INEFC?**

Des de ben petita m'ha agradat molt fer esport i tot el que hi té relació. Als dotze o tretze anys ja havia decidit que volia estudiar aquesta carrera.

**Com definiries aquests anys universitaris en tres paraules?**

Aprenentatge, il·lusió i futur.

**Com s'aconsegueix el millor expedient acadèmic?**

Mai va ser un objectiu aconseguir el millor expedient de la meua promoció, però quan realment estudies i treballes dia rere dia amb el que t'apassiona, no és gens difícil aconseguir-ho.

**Has compaginat els estudis amb altres activitats?**

Sí, he fet moltes hores de pràctiques en empreses sense cap remuneració. A més, durant els quatre anys de la llicenciatura he competit a primera divisió nacional de bàdminton.

**Després d'haver finalitzat la carrera, què estàs fent actualment?**

Estic treballant com a readaptadora a tres centres diferents a Mallorca (Pollença, Campanet i Palma), a més de dirigir nombrosos entrenaments personals. També estic cursant els cursos ERA i MAT al Resistance Institute, perquè em vull especialitzar en mecànica de l'exercici i neurofisiologia.

El director del Centre de Barcelona, Xavier Iglesias, amb Glòria A. Pons.



## PREMIS EXTRAORDINARIS

### JAIRO VÁZQUEZ

**Premi extraordinari 2010-2011 del màster oficial en Rendiment Esportiu: Tecnificació i Alt Nivell**

**Quins motius et van empènyer a estudiar el màster Rendiment Esportiu: Tecnificació i Alt Nivell de l'INEFC?**

Principalment, aprofitar l'oportunitat per continuar lligat a la meua veritable passió, l'activitat física i l'esport, i al mateix temps millorar la meua formació acadèmica, professional i investigadora.

**Què destacaries de la teva experiència a l'INEFC?**

Els coneixements adquirits en diferents àmbits del rendiment esportiu.

**Per què creus que t'han lliurat aquest premi?**

Bàsicament, gràcies a l'expedient acadèmic acreditat, a més del treball i la dedicació durant els dos cursos.

**Quin consell donaries al nou alumnat dels màsters?**

Els animaria a aprofitar les oportunitats que ofereixen aquests estudis, ja que seran la base d'una sòlida formació.

Jairo Vázquez rep el guardó de mans de la Dra. M. Teresa Anguera (UB).



### Dr. Manuel Montoya

**Premi extraordinari de doctorat 2010-11 de la Universitat de Barcelona.**

**La teua tesi va ser qualificada Cum Laude, l'esperaves que podria ser objecte de premi?**

Francament, no. Penso que un dels motius principals pel que el premi extraordinari m'ha estat atorgat és perquè l'estudi és innovador des del punt de vista de la metodologia observacional, i també pel que suposa per l'anàlisi tàctica del joc en handbol.

**Qui t'ha dirigit la tesi doctoral?**

Per a la tesi doctoral vaig comptar amb una immillorable codirecció, com és la del Dr. Gerard Moras i la Dra. M. Teresa Anguera.

**Què sents pel premi obtingut?**

Estic content principalment per dos motius. Per una banda, perquè una tesi relacionada amb l'esport hagi estat reconeguda, i per l'altra, pel que suposa per a la institució.

El Dr. M. Montoya rep el guardó de mans de la seva co-directora de tesi, la Dra. M. Teresa Anguera (UB).





Jordi Viñas a la sala del Ministeri d'Educació on va presentar la proposta del Pla Nacional de l'Esport Escolar de l'Àrabia Saudita.

Entrevista a Jordi Viñas Fort  
Gerent d'Itik Consultoria de l'Esport i el Lleure

## Una consultoria d'abast internacional: quan els governs utilitzen l'esport per millorar la qualitat de vida dels seus ciutadans

Jordi Viñas és llicenciat en Educació Física per l'INEFC de Barcelona (1995); Màster en Gestió esportiva i recreació per la Universitat de Loughborough i MBA per l'ESADE Business School. És fundador i gerent d'Itik Consultoria, empresa que ofereix serveis vinculats a l'esport i el lleure. Ha estat director de diversos projectes i gerent d'un club esportiu. També actua de formador en diversos màsters i ha participat en la redacció d'alguns llibres.

zacions que depenen de l'eficiència en la gestió econòmica però també dels resultats esportius que puguin tenir els equips que competeixen al més alt nivell. Aquest tipus de coneixements s'aprenen directament a l'INEFC i te'ls impregna el seu professorat amb les seves experiències professionals.

**Com valors l'experiència d'haver treballat a l'estranger (Xile, EUA) i com això ha influenciat en el teu projecte empresarial?**

L'experiència internacional ha estat fonamental, tant a nivell professional com també personal. Viure i treballar a fora et permet entendre diferents cultures i formes de treballar, fet que et dona un bagatge molt ampli a l'hora d'enfrontar-te als reptes que suposen cadascun dels projectes en els que ens aventurem.

**Itik Consultoria va guanyar un concurs públic per desenvolupar el Pla de l'esport escolar a l'Àrabia Saudita. Què ha suposat això per a ITIK Consultoria?**

Sí, recentment hem finalitzat aquest projecte contractats pel Ministeri d'Educació de l'Àrabia Saudita i ens ha permès adquirir una dimensió a nivell internacional, promocionant els serveis de l'empresa en altres països. Actualment estem treballant per aconseguir projectes a països com Angola, Líbia, Portugal o Haití.

**“Qualsevol vessant de l'esport té un component social molt fort”**

**Ens pots dir les tres característiques imprescindibles per ser un bon gestor esportiu?**

Destacaria la capacitat de gestionar i liderar persones, l'empatia per entendre i analitzar els aspectes vinculats a la pràctica esportiva, i la necessitat de mantenir-se constantment al dia sobre l'evolució de l'esport i les possibilitats a nivell professional que aquest sector ofereix.

**Un consell pels i les estudiants de CAFE que volen dedicar-se a la gestió esportiva?**

Han d'entendre que no és un camí fàcil, però que a la llarga pot convertir-se en una feina apassionant i amb certa estabilitat. Hauran de ser perseverants i assumir que en l'etapa inicial de la seva vida professional serà fonamental adquirir experiències variades i continuar aprenent: això serà més important que el sou que puguin cobrar. D'altra banda, han de ser conscients que podran aportar molt allà on treballin, perquè coneixeran perfectament les darreres tendències en matèria esportiva i com interactuar amb les tecnologies digitals.

**Què és una consultoria de l'esport?**

Nosaltres ens dediquem a desenvolupar projectes en què l'esport s'entén com un mitjà o una eina per a l'educació, la inserció social, la promoció de la salut, el desenvolupament econòmic o la regeneració urbana. Hi ha d'altres empreses de consultoria en el sector esportiu que s'orienten a l'esport professional o cap a l'organització d'esdeveniments.

**Quins són els vostres clients i quins tipus de projectes (públics i privats) realitzeu?**

Treballem tant amb el sector públic com amb el privat. Amb l'Administració pública desenvolupem projectes des de nivell municipal fins a governs nacionals. La nostra feina consisteix a desenvolupar plans i estudis que permetin donar orientacions sobre les polítiques que les administracions han d'establir en matèria esportiva. Pel que fa al sector privat, col·laborem amb inversors que volen construir centres de *fitness* o de *wellness* i els ajudem des de la concepció del projecte fins a la cerca de finançament o la selecció i formació de l'equip de treball que s'encarregarà de la gestió.

**Quants treballadors tens en plantilla i quins són els seus perfils acadèmics / professionals?**

Avui l'equip d'ITIK està format per sis persones, però varia força en funció del volum de projectes que tenim. A més, comptem amb una xarxa de diferents professionals que col·laboren puntualment en funció del projecte. Al despatx, tots són llicenciats en CAFE a excepció d'una persona que és llicenciada en Psicologia. A més de la llicenciatura, gairebé tots tenen estudis de postgrau que milloren els coneixements adquirits al grau. I els estudis es veuen complementats amb una actitud proactiva i flexible davant les necessitats de cada nou projecte.

**Quan estudiaves a l'INEFC, ja contemplaves la gestió com a sortida professional?**

Doncs la veritat és que sí. Ja tinc uns quants anys, així que jo vaig estudiar en el pla anterior a l'actual, i llavors podies triar entre especialitzacions i vaig triar la de gestió. Qualsevol vessant de l'esport té un component social molt fort. Això fa que a nivell professional sigui necessari comptar amb coneixements com la sociologia de l'esport, o com la planificació en organit-



## Ensenyar per aprendre

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. Segurament per això molts estudiants arriben a l'INEFC amb la vocació per la docència!

El professor o professora d'Educació Física, doncs, és una figura clau en el

procés d'aprenentatge i desenvolupament dels infants i els joves. Per aquest motiu 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, al batxillerat i als cicles formatius de l'activitat física i l'esport cal complementar 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. Aquest programa, que té una durada d'un any, és un màster d'orientació professional imprescindible per exercir la docència en l'ESO, el batxillerat i la formació professional. L'INEFC participa com a coordinador de 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 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...

L'objectiu és clar: dotar l'alumnat d'aprenentatges que li permetin desenvolupar una base sòlida per convertir-se en educadors competents.

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.

### 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. L'Educació Física és una àrea de coneixements que contribueix al desenvolupament integral de l'alumnat juntament amb altres àrees educatives. L'Educació Física 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 protagonitzada en molts casos pel professorat d'Educació Física del centre. Això assegura un plantejament educatiu d'aquestes activitats coherent amb la línia pedagògica del centre.

Assignatures relacionades amb l'activitat física i l'esport en qualsevol dels dos cicles formatius Conducció d'Activitats en el Medi Natural (grau mitjà) i Animació d'Activitats Físiques i Esportives (grau superior) i també en alguns blocs dels ensenyaments esportius de règim especial que ofereix actualment el Departament d'Ensenyament.

“Com a docent, intento convertir l'activitat física en un hàbit, per mantenir la salut i tenir una mínima qualitat de vida.”

Carles Zurita Mon,  
professor d'Educació Física

“Cal tenir vocació per a la tasca de docent i complementar-la amb formació, contagiant il·lusió al nostre alumnat.”

Marc González García,  
professor d'Educació Física



La professora d'Educació Física Meritxell Monguillot al camp de futbol de l'institut Vall d'Hebron.

Entrevista a  
Meritxell Monguillot Hernando

## TIC i Educació Física: un tàndem possible i necessari

Meritxell Monguillot és llicenciada en Educació Física per l'INEFC de Barcelona, màster en Educació i TIC per la UOC, i doctoranda a la mateixa universitat. Actualment és professora d'Educació física a l'institut Vall d'Hebron de Barcelona. També és formadora del professorat de secundària i col·laboradora del Grup d'Investigació Social i Educativa de l'Activitat Física i l'Esport (GISEAFE) de l'INEFC de Barcelona.

### Com integres l'ús de les TIC en l'ensenyament de l'Educació Física?

Utilitzo les TIC a l'Educació Física amb una doble funció: d'una banda, com a eina de suport virtual a les classes presencials, i d'altra, com a material propi a les sessions. Com a suport virtual, les TIC em permeten dissenyar entorns d'ensenyament i aprenentatge mitjançant sites, blocs o plataformes, a fi de compartir informació amb l'alumnat i les famílies, presentar materials i recollir valoracions.

Quant a l'ús de les TIC com a material a les sessions, estic començant a introduir els codis QR i les apps mòbils vinculades amb la pràctica d'activitat física saludable per mesurar la freqüència cardíaca o per treballar la força, la resistència i la flexibilitat. Alhora, tenir Internet al gimnàs em permet, per exemple, crear debats i utilitzar webs vinculades amb la salut o el *fair play*.

### Quins avantatges implica l'ensenyament amb les TIC vers l'ensenyament tradicional?

Un dels grans avantatges de l'ús de les TIC a l'ensenyament és que permeten apropar la realitat de l'alumnat a l'escola i dissenyar contextos educatius transferibles a la vida de l'alumnat. En aquest sentit, el currículum competencial actual posa l'alumnat en el centre de l'acció educativa fent-lo partícip del seu propi procés d'ensenyament i aprenentatge, mentre que el professorat es converteix en guia i orientador del procés educatiu. Per aquest motiu, l'ús de les TIC de forma adequada pot afavorir el canvi metodològic, ja que fomenten la interacció, la col·laboració i la creació de coneixement.

### Disposen les escoles públiques de les eines i aparells electrònics necessaris per a l'ensenyament amb les TIC?

Tinc la sensació que la tecnologia sempre va dues o tres passes per endavant de l'escola. La societat actual viu immersa en canvis tecnològics constants i l'escola, si pretén preparar futurs ciutadans/es per a la vida, no pot quedar-se enrere. Gran part de l'alumnat viu envoltat de tecnologia en la seva vida personal que sovint en entrar a l'escola s'esfuma i desapareix. Malauradament en alguns casos, l'escola encara utilitza escenaris i metodologies més properes al segle XIX que al segle en què vivim.

### On és la frontera entre l'ús de les TIC en Educació Física i la necessitat de pal·liar la pandèmia del segle XXI (el sobrepès i el sedentarisme)?

Malgrat TIC i Educació física puguin semblar termes contraposats, no ho són tant. La finalitat de l'Educació Física en l'actualitat es centra en proporcionar a l'alumnat les eines bàsiques perquè sigui capaç de viure de forma activa i saludable al llarg de la seva vida. Les TIC formen part de la vida de l'alumnat i per tant, l'escola, i, en aquest cas, l'Educació Física ha d'ensenyar-ne l'ús crític i responsable fent visibles els perills del mal ús per a la salut, tot i aprofitar-les per fomentar els hàbits saludables.

### Ara estàs realitzant el doctorat, quin és l'objecte d'estudi de la teva tesi?

Estic il·lusionada amb aquesta aventura que tot just començo. Valorar la influència de l'ús de les TIC en els processos educatius i de retruc en l'Educació Física és, ara per ara, el focus d'interès per a la tesi.

### Ets formadora del professorat d'Educació Física a secundària. Està preparat el professorat per afrontar els nous reptes de l'ensenyament mitjançant l'ús de les TIC?

Considero que els professors/es som aprenents constants, i tenim el deure d'aprendre i no deixar de fer-ho mai, ja que formem a futurs ciutadans/es. Si la societat canvia hem d'adaptar-nos a les seves necessitats, a fi de poder educar amb prou criteri i intencionalitat. Respecte a si estem preparats, penso que mai podrem estar-ho suficientment, perquè vivim en el canvi immediat. El que avui serveix, demà ja està caducat. Estar sempre aprenent i no deixar de formar-se mai, és l'auténtic repte del professorat actual.

### Com creus que evolucionarà l'en-

### senyament de l'educació física en un futur?

En tres paraules: salut, tecnologia i col·laboració.

### Quins records tens del teu pas per l'INEFC?

Entrar a l'INEFC fou aconseguir un somni pel qual havia estat lluitant durant anys; estudiar i aprendre allà va ser com estar en una festa sense final. Sortir de l'INEFC va ser un moment d'incertesa... "i ara què?" Després d'uns anys de treballar en l'àmbit de la salut i el rendiment, vaig trobar, com diu Sir Ken Robinson, el meu "element": la docència. Des d'aleshores dues coses han estat fonamentals: d'una banda, la il·lusió per continuar formant-me i aprenent, i d'altra, la oportunitat de treballar amb professorat expert que m'ha despertat la passió per educar.



Alumna d'ESO de l'institut Vall d'Hebron prenent-se la freqüència cardíaca amb una app de mòbil.

Entrevista a Estel Mallorquí Ayach



Estel Mallorquí és llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport i màster professional en Alt Rendiment en Esports d'Equip per l'INEFC-UB i Byomedic i en Activitat Física i Salut per la Universitat Internacional d'Andalusia. Actualment és propietària i directora de l'empresa Biwelsalut empresarial, ofereix serveis personalitzats i innovadors per a empreses amb l'objectiu de millorar la salut dels seus treballadors/es i, en conseqüència, augmentar la productivitat i competitivitat empresarial.

#### Què et va portar a ser emprenedora, a crear la teva pròpia empresa (Biwel)?

Crec que ser emprenedor és una qüestió de caràcter de cada persona. Sempre he estat una persona inquieta per saber el perquè de les coses i trobar-hi solucions. Diria que tot va començar després de superar una lesió d'esquena. Després de l'experiència personal va ser quan vaig relacionar i adonar-me que molts dolors d'esquena es poden prevenir i disminuir amb un exercici físic específic i individualitzat.

#### Quin impacte té per les empreses la implantació de programes de salut?

El primer impacte és l'individual per al propi treballador, millorant la conciliació de la seva salut i disminuint l'estrès i els dolors causats pel sedentarisme i/o tipus de feina. El segon, l'econòmic, per a l'empresa, millorant la productivitat i competitivitat del treballador i reduint la despesa mèdica en baixes i absentisme laboral. El tercer, el corporatiu, incrementant la satisfacció i la millora de la imatge empresarial. I el quart, l'impacte social, millorant el rendiment, el compromís i el sentiment de pertinença.

#### Costa fer entendre als empresaris la rendibilitat de la inversió?

Costa fer-los-hi entendre sobretot en el context de crisi en què ens trobem, i també hi influeix la vessant cultural. Tampoc hi ha una normativa que obligui les empreses a dur a terme tasques de promoció de la salut. Tot i així hi ha empreses que cuiden molt els seus treballadors, sent

aquest un dels pilars fonamentals dins la seva política corporativa.

#### Quin és el missatge principal que vols transmetre?

La creació d'empreses saludables és una inversió no tan sols per l'empresa en si sinó també per a la societat, educant la població treballadora (familiar) amb hàbits saludables i, en un futur, disminuint les despeses de la sanitat pública. Ser una empresa saludable és una inversió de futur. Alguns regions d'EUA, de Sud-Amèrica i d'Àsia ja tenen polítiques creades a aquest respecte.

#### En què consisteix el programa pilot INEFC Saludable?

L'objectiu del programa INEFC Saludable és millorar la salut dels PAS i PDI de la institució mitjançant un programa integral d'exercici físic i alimentació saludable adaptat a les característiques del lloc de treball dins l'horari laboral. El canvi en els seus estils de vida crea un impacte directe en la millora del benestar i la satisfacció final de l'empleat en el seu lloc de treball.

#### T'has format àmpliament a l'INEFC i també a fora. Consideres que la formació rebuda té una aplicació pràctica en la teva feina?

Sí, molta. L'aprenentatge també es basa en saber adaptar la teva formació a qualsevol situació. Per exemple, una persona que treballa en una empresa càrnica realitza centenars de moviments repetitius amb el mateix braç, patint múltiples lesions que provoquen moltes baixes

“ Sentir-se bé per treballar millor ”

laborals. L'aplicació d'exercicis específics pot prevenir o disminuir els dolors provocats pel tipus de feina.

#### Quin consell donaries als i les estudiants que volen dedicar-se a la salut esportiva?

El més important és que ha de ser un tema vocacional. Si volem treballar al costat d'altres professionals de la salut, com ara metges, hem d'estar preparats a tot nivell. Encara hi ha molt de camp per recórrer. Per tant, els recomano que no tinguin por a explicar i proposar noves activitats.

#### Quins records tens del teu pas per l'INEFC?

Ara mateix repetiria! (i riu...) L'INEFC t'ensenya molts valors de l'esport que són aplicables a les empreses i també a la vida real. Divertint-me i aprenent alhora he fet grans amistats i he crescut lluny de casa enmig d'una gran ciutat: Barcelona. El fet de ser una facultat aïllada i petita fa que el tracte sigui més proper, que en moltes ocasions és beneficiós i d'agrair.

Biwel es va presentar a la convocatòria del Programa d'Emprenedoria Social promogut per la Generalitat de Catalunya l'any 2010 i el van escollir entre els 30 millors projectes.



[www.facebook.com/biwel10](http://www.facebook.com/biwel10)



[www.twitter.com \(@biwel10\)](http://www.twitter.com/@biwel10)



[www.youtube.com/biwel10](http://www.youtube.com/biwel10)

ASSESSORAMENT PROFESSIONAL

Avantatges i descomptes

Defensa de la professió

Emprenedoria

Ajuts i beques

Borsa de treball

Responsabilitat Civil

Col·legia't a [www.coplefc.cat](http://www.coplefc.cat)



**COPLEFC**

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

Entrevista a **Eduard Pons Alcalá**



Foto: Miguel Ruiz

# “Treballar per separat la preparació física i el joc no té sentit”

Eduard Pons és llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport per l'INEFC de Lleida (UdL) i màster en Alt Rendiment per la UAM-COE, en Alt Rendiment en Esports d'Equip INEFC Biomedic i en Ciències Mèdiques Aplicades a l'Activitat Física per l'INEFC-UdL. Actualment és preparador físic del primer equip del FC Barcelona.

**En què consisteix la teva feina al FC Barcelona?**

Formo part del grup de preparadors físics del primer equip amb Paco Seirul-lo, Aureli Altimira i Francesc Cos, amb l'objectiu conjunt de planificar, coordinar, controlar i executar les exigències del dia a dia de la condició física, i amb el d'aconseguir el màxim rendiment dels jugadors. També treballem de forma interrelacionada amb els metges, fisioterapeutes i readaptadors en el cas dels jugadors amb risc de lesió i amb els lesionats.

**Com treballeu els preparadors físics amb l'entrenador?**

Tenint present que l'entrenador és el màxim responsable de la preparació del joc, nosaltres com a part de l'equip tècnic hem d'ajudar i aportar els coneixements que ens

requereixin com especialistes que som. En un equip professional de futbol, estructurat en diferents àrees, s'ha de treballar en equip per tal de facilitar la feina a l'entrenador, ell és el màxim responsable de la preparació del joc.

**Com es planteja la preparació física en esports d'equip?**

Al futbol actual la preparació física es planteja d'una forma interrelacionada, ja que el treballar per separat la preparació física i el joc no té sentit. L'objectiu és clar: aconseguir que els jugadors estiguin en un estat òptim per competir al llarg de la temporada.

La preparació física en esports d'equip s'ha de dur a terme de forma conjunta amb una suma de les diferents estructures que conformen l'entrenament al futbol, s'han de plantejar situacions d'entrenament on estiguin presents diferents estructures ja sigui a nivell condicional, ja a nivell cognitiu, socioafectiu, etc. I amb cada jugador individualment es fan treballs de prevenció i complementaris per millorar el seu nivell.

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

Sí, ha estat fonamental per crear les bases d'uns aprenentatges posteriors que juntament amb l'experiència i amb una formació addicional et permet donar forma a les exigències del dia a dia en un equip de futbol.

**Com afecten la nutrició i l'estat mental al rendiment físic de l'equip?**

Són aspectes determinants a l'hora d'aconseguir el màxim rendiment. Per això cada cop als equips hi ha més professionals especialitzats a cuidar més els petits detalls. Per a mi és fonamental tenir cura de la nutrició del jugador perquè es pugui recuperar, prevenir lesions, i mantenir-ne el rendiment.

**Com incideix jugar dos partits per setmana en la preparació física de l'equip?**

A nivell de planificació s'ha de preveure que en lloc de fer cicles llargs d'una setmana, els has de fer curts cada 3/4 dies, i procurar que el jugador es recuperi per afrontar l'esforç que comporta jugar dos cops per setmana. Per això els mitjans materials i humans dels que disposes per escurçar aquesta recuperació són importants, sense deixar de banda les condicions pròpies dels jugadors per poder competir tan sovint.

**Com es planteja el final de temporada?**

El fet d'arribar més enllà de la meitat de la temporada amb bons resultats crec que és, com a preparador físic, una fita apassionant i difícil, atès que hem d'aconseguir que continuïn al màxim nivell per afrontar amb èxit tots els títols en què competeixen.

Nosaltres, com a preparadors físics, hem d'aplicar els nostres coneixements al màxim per planificar-ho i aconseguir-ho. Això és un nou repte cada temporada.

**Quins records tens del teu pas per l'INEFC?**

Van ser cinc anys molt bons. Recordo amb enyorança grans moments amb molt bons companys, i tinc també records de professors que t'ajudaven a ser millor persona i et dotaven de la capacitat per aconseguir la fita que et proposis treballant dur.

**Quin consell donaries als i a les estudiants que volen dedicar-se a la preparació física?**

Que es formin el millor possible, perquè aquest és un camp on s'ha donat un pas endavant en formació i coneixements, i ells i elles seran els propers en aplicar-los a l'esport. També els dic que tinguin paciència, que no es limitin a un únic esport, que s'enriqueixin d'altres disciplines, i que no deixin mai de perseguir el seu objectiu de ser millors professionals cada dia.



E. Pons, A. Altimira, F. Seirul-lo i F. Cos, tots ells llicenciats per l'INEFC de Catalunya. Foto: Miguel Ruiz



## L'EFTE Catalana a la Caparrella i a Montjuïc amplien 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 en 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 el primer i el segon curs del grau en CAFE. Entre el tercer i el quart curs es pot aconseguir el certificat de nivell 2. Un cop assolits aquests dos certificats, s'obtindrà 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 inscrits al màster RETAN (Rendiment Esportiu: Tecnificació i Alt Nivell) puguin simultaniejar i completar la formació del tercer nivell de tècnic superior d'esport en futbol. 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 amb la finalitat de facilitar-los-hi l'accés a la formació de tècnics. En aquest sentit, 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 les sessions es porten a terme als mateixos recintes de l'INEFC a Lleida i Barcelona, l'estudiant també s'estalvia desplaçaments.

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

#### Curs de primer nivell dels ensenyaments d'esports

##### Proves d'accés

**Matriculació i realització de les proves específiques d'accés pròpies de la modalitat esportiva que es vol cursar.**

#### 1r curs de Grau 2n curs de Grau

- **Matriculació i realització de les assignatures simultànies** (s'imparteixen al Grau en CAFE).
- **Matriculació i realització de les assignatures complementàries** (impartides a l'EFTE).
- **Matriculació i realització del període de pràctiques** (l'alumnat que hagi treballat o ho estigui fent, en pot demanar l'exempció total o parcial).

**Tècnic/a de primer nivell en...**

#### Curs de segon nivell dels ensenyaments d'esports

**Certificat de tècnic/a de Primer nivell en...**

#### 3r curs de Grau 4t curs de Grau

- **Matriculació i realització de les assignatures simultànies**, en horari lectiu del Grau de CAFE.
- **Matriculació i realització de les assignatures complementàries** (impartides a l'EFTE).
- **Matriculació i realització del període de pràctiques** (l'alumnat que hagi treballat o ho estigui fent, en pot demanar l'exempció total o parcial).

**Tècnic/a de segon nivell en...**

Les modalitats que es desenvoluparan als centres EFTE Catalana de la Caparrella i Montjuïc són: atletisme, bàsquet, handbol, futbol, esgrima, salvament i socorrisme i vela

### Informació complementària:

Modalitats actualment regulades com a 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 a 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



# Viu la formació permanent!

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 ampliar 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 al mes 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 aquests àmbits.

Tant els cursos de formació continuada com els d'estiu són susceptibles de ser inclosos dins del Pla de

formació permanent del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya i de ser reconeguts com a crèdits de lliure elecció i 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, Illes Balears, País Valencià i Catalunya del Nord (els cursos d'estiu).

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

Per a més informació, podeu consultar el web de l'INEFC o dirigir-vos a l'Oficina d'Informació: [cestiu@gencat.cat](mailto:cestiu@gencat.cat)

## Cursos d'estiu 2013 - De l'1 al 7 de juliol

### ENSENYAMENT

- Eines i recursos digitals gratuïts per innovar i millorar l'ensenyament i l'aprenentatge: educació física 3.0.
- Camí cap a l'autonomia del nen: treball pràctic de les cadenes musculars a l'escola en l'àmbit de l'educació física.
- *Body percussion*- Mètode BAPNE. Recursos didàctics per a l'aula.
- Els espais d'autoaprenentatge en les classes d'educació física.
- Ballar, coreografiar... O com utilitzar les bases en dansa per a transformar-les en creacions amb l'alumnat.
- Voleibol platja: de la recreació a la competició passant per l'escola.
- L'entrenament acrobàtic i la sensopercepció innovant en el món educatiu.
- Creativi...què? La creativitat - Curs de desenvolupament competencial.

### ENTRENAMENT ESPORTIU

- Psicologia i comunicació en l'entrenament personal. Habilitats de *coaching* i comunicació per a la millora del procés d'entrenament personal.
- Entrenament funcional en l'alt rendiment esportiu.
- Electroestimulació aplicada al *fitness*, la recuperació i/o rehabilitació i en l'entrenament personal.
- Alimentació en la salut i l'alt rendiment esportiu.

### ACTIVITAT FÍSICA I HÀBITS DE SALUT

- *Fitness*, control corporal i mental.
- Entrenament postural dinàmic (EPD).



### ORGANITZACIÓ I GESTIÓ ESPORTIVA

- Gestió del projecte d'entrenament personal: empresa i autònom.
- Crea la teva identitat digital a la xarxa.
- Gestió de voluntariat a les entitats esportives i esdeveniments.



## Formació continuada – de febrer a maig 2013

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

### Cursos de 20 hores

- Iniciació al TCI – Treball corporal integratiu (19 de febrer).
- Creativi...què? La creativitat – Curs de desenvolupament competencial (15 de maig).

### Cursos de 40 hores

- El camí cap a la creació de la teva pròpia empresa (13 de febrer).
- Fonaments del massatge esportiu (21 de febrer).
- Entrenament funcional en l'alt rendiment esportiu (1 de març).

### Cursos de 30 hores

- Formació-taller en dansa urbana i en dansa contemporània (18 de febrer).
- L'electroestimulació en el *wellness*, en la recuperació/rehabilitació i en l'entrenament esportiu (20 de febrer).
- De la lesió al rendiment esportiu. Aportacions de l'osteopatia a l'entrenament personal (26 de febrer).
- L'activitat física millora la productivitat de l'empresa. Empreses saludables, una nova sortida laboral (28 de febrer).
- La teva identitat a la xarxa: posicionament per a la recerca de feina i/o promoció professional (2 d'abril).



# 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 a les bases de dades següents: Catàleg Col·lectiu SUDOC (França), Catàleg Col·lectiu ZDB d'Alemanya (Zeitschriftendatenbank), Compludoc (UCM), Dialnet, DICE, Dulcinea, Heracles, ISOC (Iedcyt), Latindex, Qualis (CAPES, Brasil), RESH, SISIB (Universidad de Chile), Sport Discus i Ulrich's. Índex d'impacte: IN-RECS i CARHUS Plus+ 2010.

[www.revista-apunts.com](http://www.revista-apunts.com)

Versió catalana  
ISSN: 0214-8757

Versió castellana  
ISSN: 1577-4015





# 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 de 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) per al període 2009-2013, així com la col·laboració amb altres grups externs, l'INEFC 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 l'INEFC com a investigador/a principal. A més, tant el centre de Lleida com el de Barcelona, juntament amb el Centre d'Alt Rendiment (CAR) i el Consell Català de l'Esport promouen projectes de recerca conjunts, on la participació de joves investigadors/es és fonamental.

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.

## BEQUES I AJUTS EXTERNS

### 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).

### Salut i activitat física

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:** Conxita Teixidó.

Personal investigador: Noemí Serra, Assumpta Ensenya, Iván Castro, Jose Maria Mur, Eduard Solé, Jordi Real, Gisela Galindo, Amalia Zapata i 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 l'Esport". **IP:** Pere Lavega. Finançat per: AGAUR (INEFC-Lleida).

Projecte: "La perspectiva de gènere en les emocions suscidades 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).

Projecte: "Emocions i jocs cooperatius amb i sense victòria en estudiants de primer d'ESO". **IP:** Pere Lavega. Beca Jade-Plus: Sr. Pablo Araujo (INEFC-Lleida). Finançat per: Banc Santander i Universitat de Lleida.

## BEQUES PRÒPIES

### Salut i activitat física

Avaluació del procés de derivació a un programa d'exercici físic supervisat, promogut pel PAFES **IP:** Dra. Blanca Román. **Beca FI:** Sra. Alba Pardo (INEFC-Barcelona).

La fatiga induïda per l'exercici com a fenomen no lineal. Aplicacions a l'entrenament **IP:** Dra. Natàlia Balagué. **Beca FI:** Sr. Daniel Aragonés (INEFC-Barcelona).

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

### Entrenament i rendiment esportiu

Readaptació postlesional en l'esport d'alt rendiment. **IP:** Dr. Francesc Drobnic. **Beca FI:** Sr. Albert Altarriba (CAR).

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 Hilenó (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).

### Investigació social, recreació i gestió esportiva

Instal·lacions públiques d'ús públic: normativa d'aplicació i compliment. Manual normatiu. **IP:** Dr. Andreu Camps. **Beca FI:** Sr. Jordi Seguí (INEFC-Lleida).

La invisibilitat de la dona magrebina en la societat catalana: integració sociocultural i participació esportiva. **IP:** Dra. Susanna Soler. **Beca FI:** Sra. Kheira Nasri (INEFC-Barcelona).

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).

### Educació física i esportiva

Jocs i emocions. **IP:** Dr. Pere Lavega. **Beca FI:** Jorge Serna (INEFC-Lleida).

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).

Prevenició, gestió i transformació de conflictes a la classe d'educació física: etapa secundària. **IP:** Dr. Javier Hernández. **Beca FI:** Sr. Víctor Labrador (INEFC-Barcelona).

# 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.

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 grups de recerca de l'INEFC han obtingut la consideració de grup de recerca de la Generalitat de Catalunya per al període 2009-2013. A més, el professorat de l'INEFC de Lleida participa en un quart grup vinculat a la Universitat de Barcelona.

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

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 Ciències de l'Esport (GRCE) Grup de recerca consolidat

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, i on han participat 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 de recerca singular

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 duu a terme un projecte sobre "La presència femenina en els estudis de l'activitat física i l'esport" (amb finançament del Ministeri d'Economia i Competitivitat), un sobre "Esport, discapacitat i prevenció de conflictes a l'aula" (amb finançament del Consell Superior d'Esports) i un sobre "Fatiga muscular en l'àmbit laboral" (amb finançament de la 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/>



## 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 està vinculat a la UB. Ambdós integren onze i disset professionals, respectivament, de diverses institucions universitàries, entre els quals hi ha diversos investigadors i investigadores dels centres de Lleida i Barcelona de l'INEFC.

Els treballs d'investigació es porten a terme en el Laboratori d'Observació de la Motricitat (LOM), dedicat a estudis observacionals i a disseny mixt de mètodes de recerca (Mixed Methods Research Designs) en esport, motricitat i dansa, i també a l'anàlisi de la intervenció docent en el camp de l'educació física.

WEB: <http://lom.observesport.com> BLOG: <http://observesport.wordpress.com>

## 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.

El projecte de recerca actual, que compta amb finançament del Ministeri de Ciència i Innovació, versa sobre la perspectiva de gènere en les emocions que s'expressen en els jocs esportius.



# El racó de lectura

Merche Ríos Hernández

**Guanyadora del premi Juan Palau de les Lletres 2012 de la Federació Espanyola d'Esports de Persones amb Discapacitat Física pel llibre "Deportistas sin adjetivos"**

Llicenciada en Educació Física (INEFC-Barcelona) i especialista en inclusió de l'alumnat amb discapacitat i en educació física adaptada a persones en situació o risc d'exclusió social, coordina els crèdits d'Aprenentatge Servei d'Educació Física en centres penitenciaris i de salut mental de la UB, així com el programa de la UB "Educar i socialitzar" en centres penitenciaris i de salut mental a Nicaragua. També és assessora del programa "L'esport inclou" de l'Institut Barcelona Esports de l'Ajuntament de la Ciutat Comtal.

Merche Ríos és coautora del llibre amb 34 persones més. La coordinadora de l'obra ens comenta que amb "Deportistas sin adjetivos" pretenia trencar amb l'estigma que envolta sovint l'esport adaptat quan es tracta d'anomenar els seus practicants "esportistes amb discapacitats". "Un esportista amb discapacitat, independentment de la limitació que pugui presentar, és una persona que practica esport, amb tot el que això suposa: esforç de superació, adquisició de valors i d'actituds, participació activa en els entrenaments, aprenentatge d'habilitats motrius i de tàctiques de joc i desenvolupament de les qualitats cognitives i físiques, a més de tots els aspectes socioafectius que comporta la pràctica d'activitat física en general. Per tant, posant l'èmfasi en el sense adjectius,

vaig apostar per reconèixer que el dèficit revela el desenvolupament d'altres capacitats, que no podrien ser vistes o ni tan sols imaginades en absència d'aquest treball que la gent que practica activitat física desenvolupa."

És la paradoxa de la discapacitat: el seu potencial de desenvolupar creativament noves capacitats. I aquesta paradoxa fascinant és la que vertebrava el contingut de l'obra, impregnada a més d'una concepció de l'esport adaptat com un recurs culturalment valorat que permet i fa possible a qui el practica una vida culturalment valorada.

L'obra s'estructura en tres blocs. El primer se centra en el desenvolupament de l'esport adaptat, des de la seva evolució

històrica fins a l'organització de les competicions nacionals i internacionals. El segon presenta les modalitats esportives adaptades a les persones amb discapacitat física, a partir d'una síntesi històrica de cadascuna d'elles. I el darrer bloc descriu l'estructura organitzativa actual de la Federació Espanyola d'Esports de Persones amb Discapacitat Física (FEDDF).

L'obra es tanca amb les conclusions de la Conferència Internacional sobre Esport Adaptat (Màlaga, 2007) i les reflexions sobre el futur de l'esport adaptat del llavors president de la FEDDF i alhora precursor i impulsor de l'esport adaptat a Espanya, Joan Palau, que dona nom al guardó.



Des d'aquí, la nostra més sincera felicitació per aquest premi.

Editor: Consejo Superior de Deportes / Real Patronato sobre Discapacidad / Comité Paralímpico Español, 2011, pp. 742.

## Campions del món d'handbol

La selecció espanyola d'handbol va guanyar el Campionat del Món i als seus integrants se'ls ha concedit la medalla d'or al mèrit esportiu. Aquest equip presentava una gran participació del col·lectiu de l'INEFC Barcelona. El cos tècnic totalment INEFC està integrat pels exalumnes Valero Rivera (seleccionador) i Ricard Franch (entrenador) i pel professor Manolo Montoya (entrenador). Entre els jugadors que formen part de l'equip figuren els alumnes Víctor Tomás i Aitor Ariño, i els exalumnes Albert Rocas i Cristian Ugalde. A tots ells el nostre agraïment i la més sincera enhorabona.



## 15ns FINA Campionats del Món de Natació

Dr. Francesc Solanellas, promoció 1983-88 INEFC-BCN, responsable de *ticketing* i patrocinis.

"El Mundial de Natació és segurament el segon gran esdeveniment esportiu de la ciutat després dels Jocs Olímpics de Barcelona. És una gran oportunitat per mobilitzar econòmicament la ciutat i lògicament promoure-hi les diferents disciplines."

Hi haurà natació, sincronitzada, waterpolo masculí i femení, salts i aigües obertes. Per primera vegada s'inclourà en el programa el *high diving* o salts extrems. Les competicions es duran a terme a les diferents instal·lacions de l'anella olímpica i al port: al Palau Sant Jordi, la natació, la sincronitzada i les finals de waterpolo; a les Picornell, el waterpolo; a la Piscina Municipal de Salts, els salts, i al Port Vell, les aigües obertes i els salts extrems.

"El programa de patrocini nacional està basat en la notorietat que aconseguiran les empreses al vincular-se amb aquest esdeveniment de FINA. Per a la venda d'entrades arribem a acords amb touroperadors i amb altres canals per tal d'aconseguir la màxima capil.laritat entre la família de la natació d'arreu del món."

**Uneix-te al Planeta Aigua. [www.bcn2013.com](http://www.bcn2013.com)**



## X Games Barcelona 2013

### Els Jocs Olímpics dels esports d'acció

Els X Games són el major esdeveniment mundial dels esports d'acció. Van ser creats fa 17 anys als Estats Units per la companyia ESPN, present en 200 països de tots els continents i que pertany al principal grup d'oci i entreteniment mundial: The Walt Disney Company. Durant els propers tres anys els X Games desembarcaran al Parc de Montjuïc de Barcelona. El programa esportiu reunirà quatre esports (skateboard, BMX, moto i ral·li) en 15 disciplines diferents de competició.



**Xavier Cherta**  
Promoció 1993-97 INEFC-BCN  
EXECUTIVE DIRECTOR

**Maria Zapata**  
Promoció 1986-91 INEFC-BCN  
VOLUNTEERS MANAGER

Quan em pregunten què són els X Games, m'agrada explicar-ho amb els valors que representen:

- Són una cultura, no una competició.
- Són creatius, no estandarditzats.
- Són juvenils, no joves.
- Han nascut al carrer, no al despatx.
- Representen companyonia, no rivalitat.
- No són grans, són enormes.
- Són emocionals, no artificials.
- Són innovadors, no temeraris.

**Are you ready?**

[www.xgamesbarcelona.com](http://www.xgamesbarcelona.com)

El voluntariat és la força viva de l'organització. Les funcions que fan els voluntaris i les voluntàries sovint són tasques que no es veuen des de fora. Col·laboren amb l'organització encarregant-se de gestionar les acreditacions, l'allotjament i els serveis de benvinguda, l'atenció al públic, el protocol i l'atenció a personalitats, el *catering* i la sostenibilitat, les cerimònies, els esports, el màrqueting i la promoció, la premsa i la comunicació, la producció, ... Els voluntaris representen els valors que tota organització vol transmetre, i l'hi donen un valor afegit amb la seva entrega altruista i desinteressada.

**Fes-te voluntari:  
Val la pena!**



## Gerard Lasierra Aguilà

**Membre del Handball at School Project**  
**Lloc de destinació: Eldoret, Kisumu, Nairobi.**  
**País: Kenya.**

Gerard Lasierra Aguilà, 48 anys. Llicenciat en Educació Física i entrenador nacional d'handbol. Professor a l'INEFC-Lleida de grau i del màster de Director esportiu. Experiència en club: entrenador i director tècnic de l'Associació Lleidatana d'Handbol (1990-2007). Experiència en seleccions: seleccionador català femení absolut (2001) i estatal juvenil femení (1998-2001). Actualment és un dels 16 membres del grup de treball de la Federació Internacional d'Handbol "Handball at School Project" (2011-2013).

### Per què et vas decidir a fer aquest viatge com a docent?

Sóc membre d'un grup d'experts (16 entrenadors d'handbol d'arreu del món) que desenvolupem un projecte de la Federació Internacional d'Handbol anomenat "Handball at School Project". Els requisits per participar-hi són tenir la màxima titulació d'handbol i poder desenvolupar el curs en llengua anglesa. Els cursos adreçats a professors d'educació física tenen una durada de tres dies per seu, i un total de tres ciutats a ser visitades per l'expert.

### Per què vas anar a Kenya?

L'interessant de l'experiència és que no

saps mai on te toca. Tu proposes unes dates lliures amb disponibilitat per viatjar quinze dies i des de l'IHF s'encarreguen de donar-te un destinació en funció de les dates proposades pels països que volen acollir el curs. L'any 2011 vaig realitzar la mateixa tasca a Cuba.

### Aquest projecte té alguna continuïtat en el futur?

En ser membre d'aquest grup, suposo que seguiré desenvolupant aquest projecte. El cert és que resten països de tots els continents del món a l'espera de poder acollir aquest curs, però no tindrem disponibilitat suficient durant l'any 2013.

### Quin paper té l'INEFC en aquesta aventura?

Sense la col·laboració de l'INEFC quant a la flexibilitat per tenir permís institucional per desenvolupar tasques de projecció externa, com en aquest cas, no hagués pogut acceptar formar part d'aquest grup de treball.

### Recomanaries l'experiència a algú? Per què?

És evident que sí. En experiències d'aquest tipus tens la gran sort de compartir un territori, una cultura i, de vegades, una llengua diferent, i, sobretot, des d'una perspectiva real, tens una visió molt diferent de la de les visites que es poden

fer de vacances i com a turista.

### Tens alguna anècdota per a compartir amb nosaltres?

Prefereixo parlar més d'experiències que d'anècdotes, que també n'hi va haver. Els habitants de Kenya, a diferència del que jo estic acostumat a veure, es preocupen especialment de les relacions humanes. En la seva jerarquia primer és la gent que els envolta i després totes les coses materials. Vaig aprendre moltes coses de gent especial, com un professor sordmut que va assistir i superar el curs amb l'ajut del seu traductor; o el d'un altre assistent coix, que va voler passar les proves físiques com els altres per sentir-se al seu nivell.



Maria Ballesté el 1963 va obtenir la millor marca del món de l'any en 100 m papallona.

## Maria Ballesté Huguet

**Medalla d'or de la Federació Espanyola i Catalana de Natació**  
**Medalla d'or de la ciutat de Sabadell**  
**Medalla de plata al mèrit esportiu del Consejo Superior de Deportes**

## Tota una vida vinculada a l'esport

a més d'altres plusmarques aconseguides en relleus. Campiona i rècord d'Espanya.

En repetides ocasions (més de 50) en les seves especialitats, el 1963 va rebre el títol de millor esportista espanyola i va ser escollida millor esportista de Sabadell d'aquell any. Un any més tard el CSD li va concedir la medalla de plata al mèrit esportiu.

De la seva cinquantena d'aparicions internacionals, l'experiència que recorda amb més afecte és la participació als Jocs Olímpics de Tòquio, el 1964. "Per una noia de 16 anys provinent d'una ciutat no mas-

sa gran en la que la majoria de gent no viatjava, participar als Jocs Olímpics de Tòquio va significar un canvi en la manera de comprendre la vida. Allò va ser un veritable màster en humanitats", recorda. "L'esforç que fa un esportista per arribar a uns Jocs Olímpics és molt gran i aconseguir-ho omple d'una satisfacció que t'impregna l'ADN per tota la vida", afegeix.

El 1985 la Maria va entrar a treballar a l'INEFC de Barcelona, on va passar 27 anys fins que el 2012 es va jubilar. Els primers 18 anys va estar a la secretaria d'estudis, "quan era el cor de la institució", ens diu, i la resta a la biblioteca, la "reserva espiritual" de la institució. "Em sento

molt afortunada d'haver pogut treballar en aquesta entitat, en la qual he vist créixer promoció rere promoció", afirma. Del que més orgullosa se sent és de "la dimensió nacional i internacional que ha adquirit la institució, de la qual es beneficia el prestigi esportiu del nostre país". I el que més recordarà és, segurament, "la relació amb els alumnes, els professors i el personal de la casa". En definitiva, per a ella el seu pas per l'INEFC "ha estat una experiència enriquidora i inoblidable".

**I per a nosaltres també, Maria, no en tinguis cap dubte. Gràcies per tot!**



## José Luis Gimeno

**4t curs de llicenciatura INEFC-BCN**  
**Campió en la modalitat de kumite individual (-80 kg) i tercer en la modalitat de kata individual en els 2012 World Firefighter Games, Sidney (Austràlia)**

"Amb 12 anys les meves inquietuds estaven entre l'esport i la docència, quan un professor de matemàtiques em va dir: 'doncs hi ha una carrera que tracta precisament de l'esport'. Aleshores vaig saber a què em dedicaria, em costés el que em costés."

"Amb 23 anys vaig abandonar el futbol per una lesió. Un amic, campió del món en la modalitat de kumite, em va iniciar en el karate amb Carlos Fernández, el meu mestre des de fa 20 anys."

### Les claus per arribar a l'alt nivell?

Trobar l'indret adequat, entrenar a gust, tenir un entrenador que fomenti els autèntics valors, una cosa fonamental en un esport completament amateur i, com no, feina diària.

### Objectius?

Acabar els estudis aquest any i obrir-me pas en el món de l'entrenament personal. I seguir donant classes de karate, sens dubte!



Joan Antoni Prat Subirana

## El cavall com a mitjà de revitalització

Professor de l'INEFC des de 1976. Del 1979 al 1981 va tenir el càrrec de director del centre de Barcelona, i posteriorment del CAR de Sant Cugat durant vuit anys. Coordinador dels diferents equips científics de Biomecànica als Jocs Barcelona 92. Membre de la Comissió de Fisiologia i Biomecànica del CIO. Doctor honoris causa per la Universitat de Sant Petersburg en reconeixement a la seva trajectòria professional en l'àmbit de l'Educació Física i de l'Esport. Des del 2003 impulsa a l'INEFC-Lleida el màster d'Hipologia.

“Hem intervingut en persones afectades per vellesa precoç, així com fibromiàlgia, i hem obtingut una millora científicament comprovada.”

### Quin paper ha tingut el cavall en la seva vida acadèmica?

M'ha obert una finestra a un món nou i desconegut, tant en l'àmbit científic com en el personal.



Trescant a la Pampa amb els gautxos.

### Quina relació hi ha entre el cavall i la salut de l'ésser humà?

La teràpia amb cavalls es practica des de temps immemorial, els celtas ja se'n servien per mitigar el dolor que ocasionava la pèrdua d'un ésser estimat, doncs tenien el costum de regalar un poltre als que perdien pares o fills, amb el convenciment que l'animal restabliria l'equilibri emocional del subjecte sofrent.

A l'antiga Grècia, Hipòcrates (460 a.C.) aconsellava practicar l'equitació terapèutica amb la finalitat de millorar l'estat d'ànim dels malalts i també parla en els seus escrits dels beneficis que proporciona el trot del cavall.

També a l'Alcorà, gràcies a una sèrie murrieries, com ara: “Per cada gra de pinso que donis al teu cavall, et serà perdonat un pecat”, o quan llegim: “A la tenda on

visqui un cavall, no hi entrarà el diable”, intenta que el cavall estigui en íntima comunió amb l'home i la finalitat no és altra que el d'emprar-lo com a una eina terapèutica per preservar la salut del creient... Per tant, no hem de considerar la *hipoteràpia* com quelcom revolucionari o nou.

### En què consisteix el mètode Centaure i les seves diferents aplicacions: tercera edat, fibromiàlgia, Alzheimer... ?

Hem batejat amb el nom de Mètode Centaure una nova forma basada en principis etològics d'ensinistrar els cavalls dedicats a la *hipoteràpia*. En el nostre cas, el procés ha estat molt ampli. On primer s'ha actuat ha estat en l'ensinistrament dels cavalls, el qual s'ha dut a terme per experts formats per nosaltres en l'ampli camp de la *hipologia*. En segon lloc, en el disseny experimental de treballs científics han participat equips pluridisciplinars: metges reumatòlegs, neuròlegs, especialistes en medicina de l'esport, fisiòlegs, psicòlegs, biomecànics, estadístics... Finalment, pel que fa a la intervenció en els pacients amb els cavalls, els professionals són experts i màsters en hipologia, especialitzats i formats per a l'aplicació del Mètode Centaure.

Un cop hem tingut formada aquesta sòlida base, hem intervingut en persones afectades per vellesa precoç, així com malalts que patien la síndrome de la fibro-

miàlgia, i hem obtingut una millora científicament comprovada. Pròximament interviurem en malalts d'Alzheimer amb l'esperança d'obtenir també bons resultats.

### Quin creu que és el futur dels especialistes en l'activitat física i de l'esport?

A part del camp pedagògic de l'educació física a nivell escolar i també en l'àrea de rendiment esportiu, l'exercici físic s'està convertint en una necessitat tant per a joves i adults i com per a persones grans, amb la finalitat de millorar la salut. Aquest crec que és el camí del futur.

### Quines actuacions caldria fer per apropar les necessitats de la societat quant a salut física i les capacitats dels professionals de l'AF i la salut?

Considero que els plans d'estudi de grau podrien respondre millor a les necessitats que planteja la societat del futur, al meu parer intenten abastar massa el que dificulta l'especialització en aquest nivell.

### Ens trobem en un procés d'envel·liment de la població significatiu. Què cal fer per envellir bé?

Viure durant la infantesa, la joventut i la maduresa de forma humana i racional.



Treballant dues rendes. Estancia Los Moros, terme municipal de Paso de los Toros (Uruguai, 2003).

# CAR de Sant Cugat: 25 anys d'èxits



L'equip de natació sincronitzada entrenant al CAR.

## SABIES QUE...

El Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat celebra enguany el seu 25è aniversari. Creat arran de la nominació de Barcelona com a seu olímpica per al 1992, la necessitat de crear un centre on es poguessin preparar amb la màxima qualitat possible els esportistes que hi havien de participar va donar lloc al CAR al 1987.

Durant aquests vint-i-cinc anys, l'han dirigit Joan Antoni Prat, Francesc de Puig i, actualment, Joan Fontserè. I en aquest temps, l'esperit de l'inici s'ha mantingut, de manera que el centre segueix sent un element clau per a la millora dels resultats esportius del nostre país, i trenta-sis de les 175 medalles olímpiques aconseguides per l'Estat espanyol s'han forjat a Sant Cugat.

Aquest aniversari arriba probablement en el moment econòmicament més complicat, però el seu director, Joan Fontserè, lluny de veure-ho com un problema, ho interpreta com una oportunitat per optimitzar i millorar la feina que s'hi fa, per dedicar esforços a l'arribada de més grups en concentració

temporal, i per millorar la presència internacional del CAR. Així doncs, una efemèride en clau de futur.

La posada en funcionament fa un any del nou mòdul esportiu, amb 26.000 metres quadrats de noves instal·lacions, és un bon reclam per aconseguir la presència al centre de més grups d'esportistes d'alt nivell internacional, fet que suposa no només una font d'ingressos sinó també, i sobretot, una oportunitat perquè els esportistes que s'entrenen durant tot l'any al CAR puguin fer-ho amb els d'altres països, perquè els entrenadors puguin aprendre noves formes de plantejar el treball, i perquè els professionals puguin també observar d'altres maneres de fer.

Tot això permet un increment de la qualitat de la feina i és un estímul per a tots. De fet, ja l'any passat, es va produir un augment espectacular de concentracions, passant de les 196 del 2011 a les 1635 del 2012 (augment de més del 800 %), amb, per exemple, la presència d'un grup molt nombrós d'esportistes de diferents països que havien de participar al Mundial Júnior d'Atletisme celebrat a Barcelona. Ara, al 2013, el Mundial de Natació torna a ser una gran ocasió.

## FENT RECOMPTE

- ✓ Des de la seva entrada en funcionament, el CAR ha acollit uns 25.000 esportistes, i ha aconseguit 36 medalles olímpiques i paralímpiques.
- ✓ Pel centre hi passen a diari unes 1.200 persones, entre esportistes, entrenadors, professors, personal administratiu, metges, fisioterapeutes... I se serveixen uns 550 menús, cuinats al mateix CAR i supervisats pel servei de Nutrició.
- ✓ En l'actual temporada, s'hi entrenen a diari 300 esportistes d'edats entre els 12 i els 42 anys, dels quals 174 són homes i 126, dones. A ells cal sumar-hi un nombre variable d'esportistes en concentració, que va en augment.
- ✓ Actualment, hi ha 72 entrenadors, contractats per les diferents federacions, treballant amb els grups esportius del CAR, a més de 220 professionals que els hi donen servei.

## ELS ACTES

La celebració del 25è aniversari va iniciar-se al desembre amb una exposició fotogràfica que es pot veure al passadís principal del centre fins al setembre, i es clourà amb un sopar, on es lliurarà als assistents un llibre commemoratiu.

Les activitats previstes són internes, per al personal i tots aquells vinculats al CAR, i d'altres més públiques.

Al gener va tenir lloc una taula rodona que va aplegar nou secretaris generals de l'Esport, tres alcaldes, els tres directors i representants de federacions, del Departament d'Ensenyament, personal, entrenadors... i on van participar, moderats per la periodista i exesportista del CAR, Maria Guixà, el secretari general de l'Esport del 1987, Josep Lluís Vilaseca, i l'actual, Ivan Tibau, i l'alcalde del 1987, Joan Aymerich, i l'actual alcaldessa, Mercè Conesa.

També s'hi ha fet ja un sopar que va aplegar més de tres-cents esportistes i exesportistes del centre, que van voler celebrar les noces de plata tornant al CAR per un dia i retrobant-se amb els companys. Tots ells amb un missatge d'estima pel temps que hi van passar, l'afecte als companys, i la importància del CAR per a la seva carrera esportiva i pel fet que aquest esdevingués la seva llar, més que no només un centre d'entrenament.

A l'estiu, una cursa popular nocturna permetrà la participació de la ciutadania en aquesta efemèride, com també ho farà un concurs literari entre les escoles de Sant Cugat.

La comissió del 25è aniversari col·labora amb la Fundació Itinerarium, que ha estat la responsable de desenvolupar una tipografia solidària, de la mà d'Anna Vives, que s'utilitza en tot el material elaborat amb motiu d'aquest aniversari.

[www.annavives.com](http://www.annavives.com)



Els exgimnastes Víctor Cano i Gervasi Deferr conversen amb Joan Fontserè i el president Artur Mas durant la inauguració del nou mòdul.



La tinenta d'alcalde amb Enric Bertrán, president de la Federació Catalana de Natació i una nedadora de la Travessia Nedant al Port de Barcelona, un acte organitzat en el marc de les festes de La Mercè de forma anual.

Maite Fandos i Payà  
Tinenta d'alcalde de Qualitat de Vida, Igualtat i Esports de l'Ajuntament de Barcelona.

“Barcelona aposta clarament per la innovació, la formació i la recerca. L'INEFC n'és un clar exemple”

**Maite Fandos és actualment tinenta d'alcalde de Qualitat de Vida, Igualtat i Esports. Presideix l'Institut Municipal de Serveis Socials i l'Institut Barcelona Esports. Al mateix temps és al capdavant de la presidència de la Fundació de Barcelona Olímpica i la Fundació de Navegació Oceànica.**

**Quina connexió hi ha entre l'esport i els serveis socials?**

L'esport és una magnífica eina d'inclusió social i solidaritat, un instrument importantíssim per treballar la cohesió social als barris de la ciutat. Programes municipals com el “Convivim esportivament” són eines perquè els joves i adolescents tinguin espais per construir un futur més sòlid. D'altra banda, els ingressos que aporten alguns esdeveniments esportius de la ciutat es deriven cap a projectes socials i esportius. Són diferents maneres d'unir esport i solidaritat.

**Què implica el seu càrrec com a màxima responsable de l'esport de l'Ajuntament de Barcelona?**

Implica vetllar perquè l'esport tingui un paper determinant en les polítiques de ciutat, garantir que la ciutadania pugui gaudir de l'esport des del vessant del lleure o la salut fins al de la competició, passant per la més educadora i social. Som una veritable capital de l'esport a l'escena mundial. És un actiu que no podem perdre.

**En quins àmbits col·laboren la seva regidoria i l'INEFC?**

L'INEFC i l'Institut Barcelona Esports (IBE) comparteixen objectius, línies estratègiques, espais i activitats. En aquest sentit, l'IBE és un espai de formació laboral per als estudiants en pràctiques de l'INEFC. Els professionals de l'INEFC són un potencial acadèmic i de coneixement per a les polítiques esportives a implementar a la ciutat. Hem col·laborat activament en els diferents processos participatius oberts des de l'Ajuntament i ha estat fonamental en molts dels estudis i diagnòstics que hem fet. D'altra banda, l'IBE forma part de l'Observatori Català de l'Esport, aportant dades de la ciutat i participant en els espais de reflexió i intercanvi.

**Com valora el fet que hi hagi diversos professionals formats a l'INEFC treballant a l'Institut Barcelona Esports?**

Com un fet lògic i que evidencia que l'INEFC és un referent en la formació de professionals en l'àmbit de l'activitat física i l'esport. Els llicenciats en Educació Física i, actualment, en CAFE són els professionals millor preparats per tirar endavant les polítiques esportives de la ciutat.

**Barcelona acull cada any grans esdeveniments esportius internacionals. Què aporten a la ciutat?**

Són una gran oportunitat! Ens situen al món com a ciutat de referència en matèria d'esport; creen riquesa, ajuden a enfortir sinèrgies i iniciatives econòmiques, i dinamitzen la ciutat i generen llocs de treball. I enforteixen el paper clau dels nostres clubs, entitats i federacions, ja que gràcies al nostre esport de base som la capital de l'esport.

**L'INEFC de Barcelona acollirà el 18è congrés de l'ECSS que aplegarà més de 2.500 investigadors d'arreu del món en medicina i ciències de l'esport. Com valora aquesta trobada?**

L'ECSS és un referent mundial en l'àmbit de la medicina i les ciències de l'esport. Que Barcelona aculli el 18è Congrés de l'ECSS és per a nosaltres un gran honor i un reconeixement a la tasca feta pels col·lectius que fan recerca a casa nostra. Barcelona aposta clarament per la innovació, la formació i la recerca. Aquest congrés n'és un clar exemple.

**Barcelona vol ser un referent mundial en recerca i innovació. Com ho pensen aconseguir?**

Barcelona ja és un referent en aquest àmbit per la qualitat dels nostres investigadors i la bona gestió de les nostres empreses. Hem de continuar donant-los-hi suport i col·laborant estretament amb els seus projectes.

**Quins són els principals objectius durant aquest mandat en matèria d'esport?**

S'està posant en marxa un nou Pla estratègic de l'esport. Aquest pla marca els eixos bàsics de la nostra política esportiva i dóna coherència a tota l'activitat que es desenvolupa a la ciutat. És un pla ambiciós que integra l'esport en sis dimensions:

- **Esport educatiu.** Garanteix l'accés a la pràctica de l'esport i de l'activitat física de qualitat a tots els nens i nenes de Barcelona en edat escolar, dins i fora de l'horari lectiu.
- **Esport i clubs.** Tenim un compromís amb la pràctica esportiva organitzada des del teixit associatiu o federatiu que engloba tot els clubs i entitats amb major o menor potencial i projecció esportiva.
- **Esport, ciutat i benestar.** Volem tenir en compte la vinculació de la salut amb la pràctica de l'esport i l'activitat física. Aquesta dimensió també es remet a l'esport de lleure i recreatiu, al rol dels equipaments esportius vers aquesta pràctica i a la utilització dels espais i carrers de la ciutat com a escenari per desenvolupar-la, així com al disseny de la ciutat.
- **Cohesió social i esport.** L'esport ha de ser una eina de cohesió i inclusió social mitjançant programes transversals.
- **Esport, motor econòmic de la ciutat.** Som conscients de la dimensió econòmica del sistema esportiu pel que fa a la comercialització de l'esport, la seva capacitat de creació d'ocupació i l'impacte que té en l'economia de la ciutat.
- **Projecció internacional de Barcelona.** L'esport ha de posicionar Barcelona com una ciutat atractiva, i això passa per establir un calendari de grans esdeveniments regulars a la ciutat, amb competicions esportives internacionals de primer nivell.

Prof. Hans Hoppeler

“Captar l'essència de la paraula 'esport' vol dir estar versat en més d'un paradigma científic”

ECSS  
BARCELONA 2013



L'INEFC de Barcelona acull el 18è Congrés Anual de l'European College of Sport Science, una cita ineludible! Prestigiosos científics de renom internacional es reuniran a l'INEFC de Barcelona sota el lema Unifying Sport Science.

L'ECSS és una organització sense ànim de lucre. Col·labora amb les institucions europees, com ara la Comissió Europea i el Consell d'Europa, oferint assessorament científic i assistència per a projectes coordinats d'investigació europeus i mundials definits per aquests òrgans. A més actua com a xarxa europea més important dels científics de les principals disciplines esportives. L'esdeveniment més important de l'ECSS és el seu congrés anual, que s'organitza des de la fundació el 1995. Avui en dia el congrés anual de l'ECSS figura entre els primers de la llista mundial de congressos científics.

**Hans Hoppeler** va organitzar el 2006 l'11a edició del congrés de l'ECSS a Lausana, seu del COI, i va presidir l'ECSS des del 2009 fins al 2011. És professor d'Anatomia Funcional a la facultat de Medicina de Berna (Suïssa). El seu interès investigador es focalitza en la mal·leabilitat del teixit musculoesquelètic en diferents modalitats: altitud, nutrició, ingravidesa, i també immobilitat i envelliment.

#### Què és l'ECSS?

L'ECSS és una organització que té com a principal objectiu promoure les ciències de l'esport, en totes les seves facetes, des de l'ètica, la psicologia i la pedagogia fins a les ciències de l'entrenament: biomecànica i ciències naturals com la fisiologia, la bioquímica i la biologia molecular. Totes aquestes àrees tenen la mateixa importància per poder explorar el fenomen de l'esport.

#### Quina rellevància té el congrés anual de l'ECSS?

El congrés anual cobreix totes aquestes àrees de recerca amb sessions plenàries i convidades de manera complementària, presentant l'estat de la qüestió en cadascuna de les disciplines científiques. Alhora, el congrés és la plataforma per a tots els científics, i en particular per als joves científics, per presentar els seus treballs d'investigació.

#### Per què van escollir Barcelona i, en concret, l'INEFC com a seu del congrés 2013?

L'ECSS com a organització europea mai havia celebrat un congrés a Espanya, era el moment de donar-li la paraula com a un contribuent important en aquesta organització. L'ECSS ha tingut sort de trobar l'INEFC de Catalunya no només com a un soci competent, sinó també com una seu perfecta per celebrar el seu esdeveniment anual més rellevant.

#### Què significa el lema del congrés “Unificant les ciències de l'esport”?

Les ciències de l'esport són multidisciplinàries i transversals. Quan diem “unificant” significa mirar un fenomen des de diferents perspectives. Captar l'essència de la paraula “esport” vol dir estar versat en més d'un paradigma científic. Per tant, ens esforcem per accentuar les similituds, i no les diferències, entre les diverses aproximacions científiques.

#### Què és el YIA?

El Young Investigator Award (YIA) és una competició entre joves científics per la millor presentació oral o de pòsters. Amb aquests premis pretenem mostrar la millor ciència presentada pels nostres joves companys, i alhora recompensar l'excel·lència i establir els més alts estàndards possibles.

#### Quines són les expectatives per al congrés de Barcelona?

El de Barcelona serà el congrés més gran mai celebrat: hem rebut més de 3000 resums! Barcelona i l'INEFC ofereixen un ambient perfecte on tant l'esperit de l'esport com el de les ciències de l'esport contribuiran a parts iguals a l'èxit d'un congrés que serà recordat pel seu contingut científic i per les seves interaccions socials.

“El de Barcelona serà el congrés més gran mai celebrat: hem rebut més de 3000 resums!”



Hans Hoppeler donant el relleu de la presidència de l'ECSS al professor Sigmund Loland al congrés anual de Liverpool (2011).

Entrevista a **Mireia Abant Condal**,  
campiona del món

“El *bicitrial* m’ha ensenyat molts valors i m’ha ajudat a créixer”

Estudiant del grau en Ciències de l’Activitat Física i de l’Esport a l’INEFC de Barcelona, Mireia Abant Condal (Sabadell, 1989) és una ciclista catalana d’elit que ha destacat pels seus nombrosos èxits en *bicitrial* (*biketrial*). El 2004 va guanyar el seu primer mundial, títol que li permet tenir vigent el rècord en ser la pilot femenina més jove en aconseguir el campionat del món d’aquesta especialitat en la màxima categoria femenina.



**Quin és l’origen d’aquesta passió pel *bicitrial* que comparteixes amb la teva germana Gemma?**

Tot va començar quan teníem 12 anys: uns amics del càmping on anàvem els caps de setmana ens deixaven les seves bicicletes de fer trial i ens apassionava, fins que vam demanar-les als Reis i ens les van portar.

**Has guanyat molts títols, què se sent competint al màxim nivell?**

És una satisfacció molt gran haver arribat a aquest nivell. A vegades quan m’aturo a pensar fins on he arribat, al·lucino, i sé que no hagués estat possible sense la passió, el sacrifici i l’ajuda de la meva família i amics.

**En què penses per no rendir-te quan ja no pots més?**

En què si vull alguna cosa ho puc aconseguir amb esforç i voluntat, i molts cops s’ha de tenir paciència i no rendir-se, i fins i tot sacrificar coses.

**Quan vas decidir estudiar el grau en CAFE a l’INEFC?**

Vaig decidir-ho a segon de batxillerat, quan mirava les opcions que tenia per estudiar després de la selectivitat. Vaig pensar directament en alguns estudis relacionats amb el món de l’esport, i de seguida vaig escollir estudiar CAFE.

**Tens algun entrenador/a o tu mateixa et prepares els entrenaments?**

Actualment no tinc entrenador pel cost econòmic que suposa, però, durant uns anys, he tingut en César Cañas, 11 vegades campió del món de *bicitrial*, de qui he après molt.

**A part d’estudiant i esportista, ets també entrenadora de *bicitrial*?**

Ja fa uns quants anys que ensenyo a fer trial amb bicicleta a joves i no tan joves, i aquesta experiència ha fet que aprenguéssim molt més d’aquest esport, perquè no és el mateix practicar que ensenyar.

**És molt difícil compaginar els estudis de grau a l’INEFC, els entrenaments i la feina?**

Fàcil no és, perquè tot alhora no es pot fer; vaig començar fent la llicenciatura i vaig haver de passar-me al grau. L’objectiu és acabar els estudis en el temps que necessiti: amb quatre anys no ho he fet, però ho faré en dos anys més.

**El *bicitrial* és un esport minoritari al nostre país, és així a tot el món?**

El *bicitrial* va néixer oficialment a Catalunya l’any 1981 i, de fet, és dels països on més es practica. També hi ha molta afició a França, Alemanya, Itàlia i Japó, entre d’altres, i de mica en mica s’està expandint a altres països, però el procés és lent.

**I després d’estudiar INEFC, a què et voldries dedicar professionalment?**

Ja estic al final de la carrera d’INEFC, i m’he encaminat en l’àmbit de la gestió esportiva. M’agradaria treballar en algun lloc vivint l’esport dia a dia, i també ajudar en l’expansió i millora del *bicitrial*, un esport que m’ha ensenyat molts valors i m’ha ajudat a créixer.

**A la pregunta: Somio en...**

Somio en viure en un lloc sense estrès, ser feliç i treballar del que m’agrada

“Si es vol alguna cosa es pot aconseguir amb esforç i voluntat; molts cops s’ha de tenir paciència i, fins i tot, sacrificar coses.”