



Cloenda del programa “Caràcter esportiu”

## **Més de 150 joves han participat aquest curs en un programa pioner d’educació en valors i suport emocional al món de l’esport al Prat**

Les sessions de suport emocional a l’inici dels entrenaments han comptat amb el suport d’un psicòleg esportiu de la Universitat de Barcelona.

Dissabte vinent, 15 de juny, se celebra una jornada de cloenda del programa “Caràcter Esportiu”, on es faran diverses activitats lúdiques amb els valors de la creativitat i la humilitat com a fil conductor. Algunes d’elles seran un *Scape-Room* sobre valors o esports o una activitat de l’associació **Basket Beat** que, a través del ritme i el bàsquet, treballa tallers de desenvolupament de valors i competències emocionals.

El Centre Esportiu Municipal Sagnier del Prat de Llobregat acollirà dissabte vinent, 15 de juny, la jornada de cloenda d’aquest curs del programa “Caràcter Esportiu”. Es tracta d’un projecte municipal pioner a Catalunya per promoure l’educació en valors al món de l’esport, a més de donar suport emocional als joves esportistes. El programa, en què han participat enguany 150 nois i noies d’11 a 13 anys, vol que els objectius de competició convisquin també amb els educatius.

La jornada de cloenda se celebrarà entre les 9 i 13.30 h i servirà per posar en comú el treball realitzat durant el curs a l’entorn dels valors de la creativitat i la humilitat, elegits per les mateixes parts implicades en el projecte. Dissabte, els joves participants, dividits per grups, aniran passant per diferents “estacions” per realitzar el conjunt d’activitats esportives, lúdiques i de sensibilització programades. Algunes d’elles són una *Scape-Room* sobre valors i esport o una activitat de l’associació [Basket Beat](#) que, a través del ritme i el bàsquet, treballa tallers de desenvolupament de valors i competències emocionals.

A la jornada, hi prendran part els diferents clubs i entitats esportives implicades al programa: Vikings Voley Prat, CB Prat, Associació de Bàsquet Pratenc, Triplay Triatló, Triatló Prat i Associació d’Atletisme Pratenc.

### **Treball amb esportistes, cos tècnic i famílies**

Després de dissenyar el programa el primer trimestre del curs escolar, a partir del gener d’enguany els joves esportistes van començar a fer sessions de desenvolupament emocional, durant la primera mitja hora de cada entrenament, dinamitzades per un psicòleg esportiu de Universitat de Barcelona. En aquestes sessions, s’ha treballat l’expressió dels valors i emocions dels esportistes, així com el desenvolupament de la seva consciència



Ajuntament del  
Prat de Llobregat

emocional o la seva autoestima, entre d'altres aspectes. Es considera que això també pot contribuir a frenar l'abandonament esportiu a l'adolescència, especialment entre les noies, on això es dona major freqüència.

Per als entrenadors i entrenadores, s'han fet formacions per reforçar els seus coneixements i habilitats per treballar el benestar emocional dels esportistes. En el cas de l'entorn familiar dels esportistes, a més de fer-lo participi del disseny del programa, cal destacar que s'han repartit més de 6.000 díptics informatius i de sensibilització sobre el tema aquest temporada. Un dels principals objectius és reduir la conflictivitat a les graderies.

**El Prat de Llobregat, 12 de juny de 2019**