

TUTORS/ES DE JOC



VALORS I EMOCIONS ACTA DIGITAL

ESTRUCTURA SESSIÓ

VALORS I EMOCIONS

1. Esport: valors i emocions
2. Competències emocionals
3. El rol dels tutors/es de joc

ACTA DIGITAL

1. Què és PlayOff?
2. Quines són les seves funcions?
3. Com accedir a PlayOff?
4. Com fer l'Acta Digital?
5. Altres aspectes



1. ESPORT: EMOCIONS I VALORS



1. ESPORT: EMOCIONS I VALORS



DEBATIM!

- ▶ Quines emocions t'ha fet sentir l'esport?

1.1 Les emocions

Emoció	Funció
Por	Allunyar-nos davant un perill
Sorpresa	Provoca desconcert davant alguna cosa inesperada
Ira	Impulsivitat i agressivitat present
Tristessa	Permet superar fracassos, desil·lusions o pèrdues
Fàstic	Rebuig a alguna substància
Alegria	Provoca benestar i satisfacció

1.1 Les emocions

Emocions

Estat físic que sorgeix de forma inconscient i involuntaria com a resposta a estímuls externs. Ens predisposa a l'acció.

MOMENT: precedeix al sentiment
INTENSITAT: durada curta i intensa
GESTIÓ: no es pot controlar però es pot regular

Exemples: alegria, tristessa, por...

Sentiments

Associació mental i reacció a les emocions de manera conscient, en base a les experiències viscudes.

MOMENT: després de l'emoció
INTENSITAT: moderada
GESTIÓ: es poden controlar reflexionant de forma conscient

Exemples: felicitat, culpa, depressió, orgull, gratitud...

DEBATIM!

- ➔ Quins valors has après a través de l'esport?

1.2 Els valors

Els valors són aquells principis, virtuts o qualitats que caracteritzen una persona, sent positius. Ens impulsen a actuar d'una manera o l'altra perquè formen part de les nostres creences, determinen les nostres conductes i expressen els nostres interessos i sentiments.

Instrumentals

- Autosuperació
- Ambició
- Autoestima
- Autonomia
- Compromís
- Perseverança
- Esforç
- Humilitat
- Autocontrol

Ètics

- Respecte
- Empatia
- Compassió
- Sentiment de pertinença
- Generositat
- Honestedat
- Altruisme
- Cooperació

Contravalors

- Falta de respecte
- Individualisme
- Egoisme
- Mandra
- Supèrbia
- Antiesportivitat

DEBATIM!

- ▶ Què és més important, saber guanyar o saber perdre?

1.3 Relació entre emocions i valors



- ✓ El desenvolupament humà està tenyit d'emoció
- ✓ El desenvolupament emocional correlaciona amb el desenvolupament humà
- ✓ Sense desenvolupament emocional és complicat expressar valors

1.3 Relació entre emocions i valors

Cervell racional: neurocòrtex,
el que penso

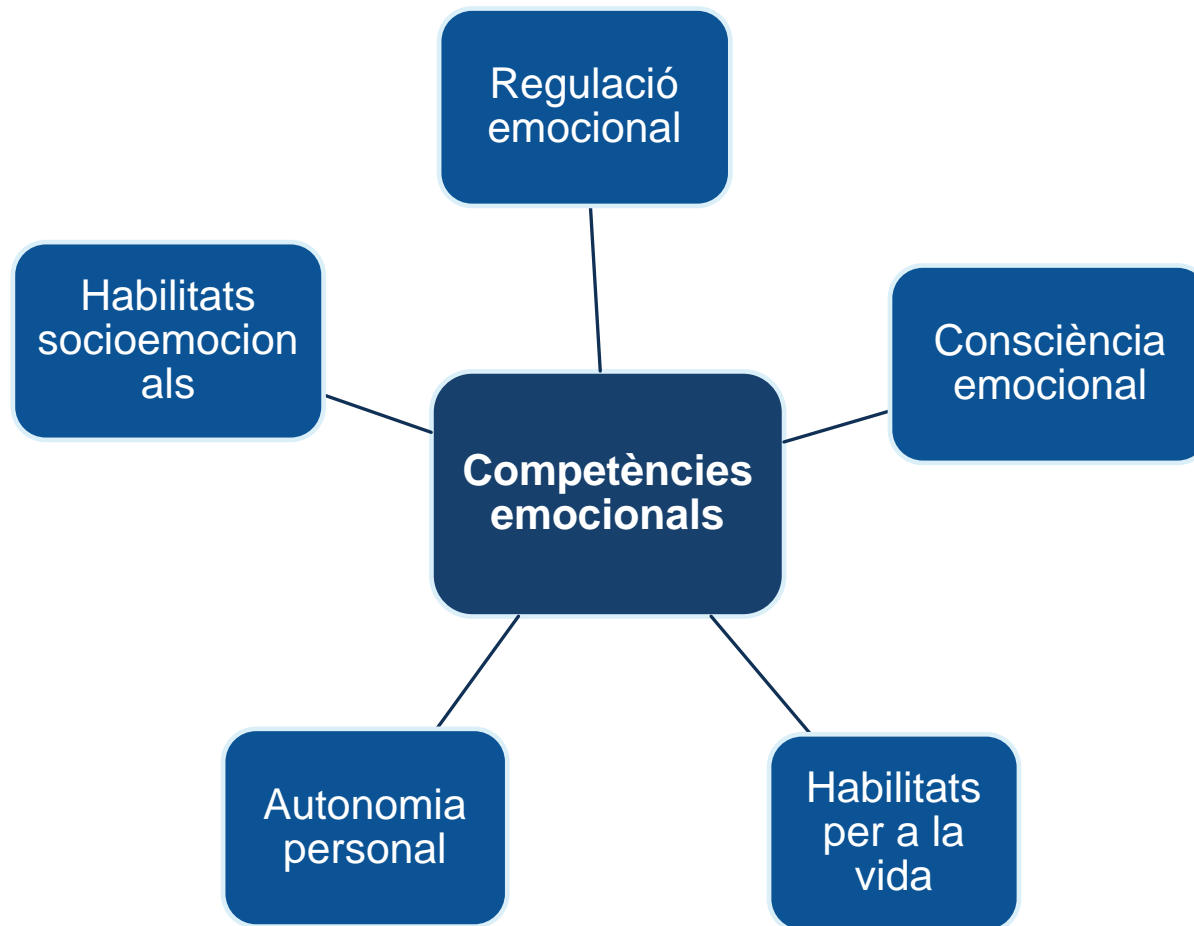
Cervell reptilià: instintiu - com actúo

Cervell límbic: emocions



La capacitat de l'ésser humà d'acord amb els objectius escollits depèn de l'equilibri entre les tres capes evolutives

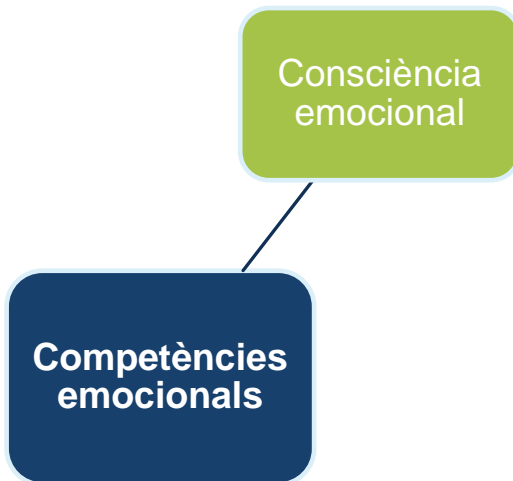
2. COMPETÈNCIES EMOCIONALS



2. COMPETÈNCIES EMOCIONALS



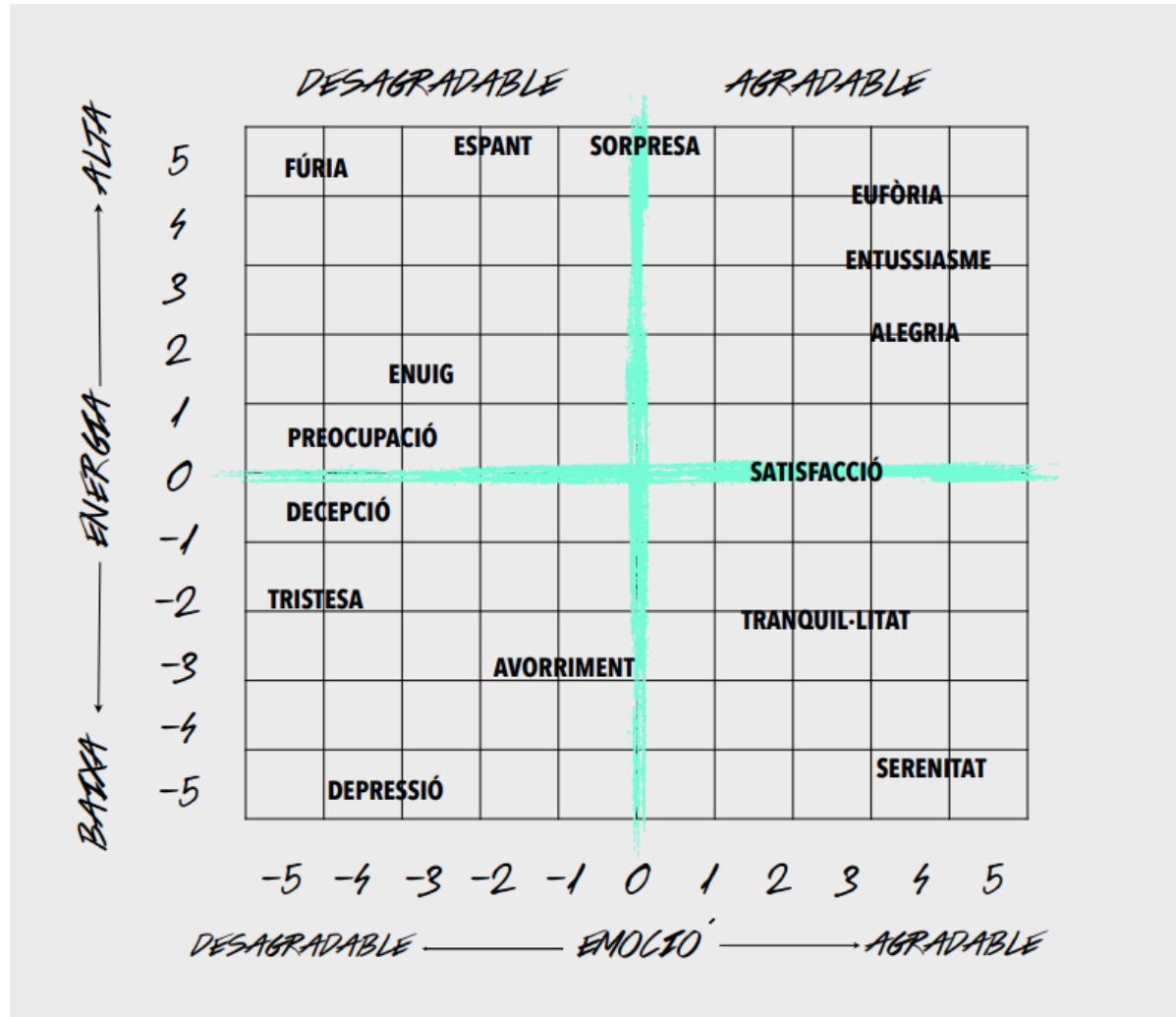
2.1 Consciència emocional



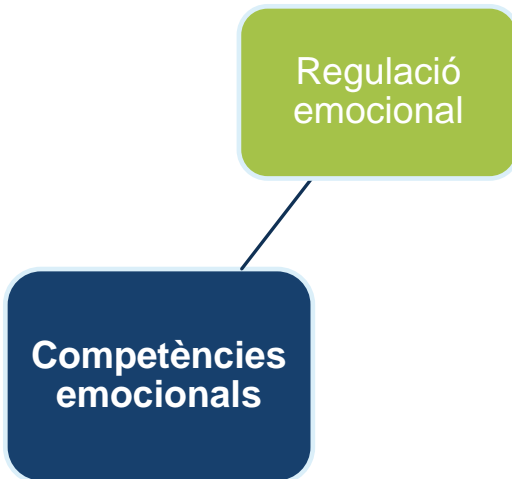
- ✓ Permetre tote les emocions
- ✓ Saber identificar-les
- ✓ Buscar l'origen d'aquesta emoció

**NO HI HA EMOCIONS
NEGATIVES O POSITIVES**

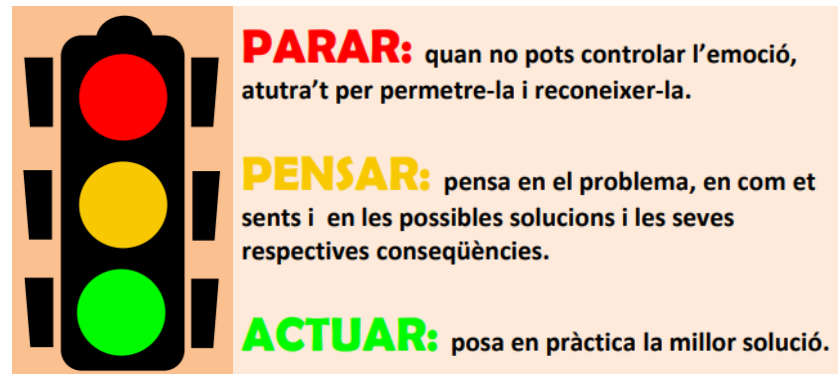
2.1 Consciència emocional



2.2 Regulació emocional

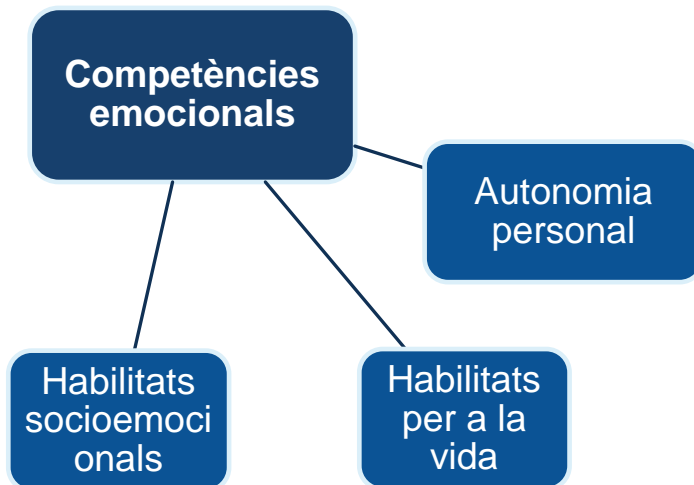


- ✓ Potenciar les emocions agradables
- ✓ Gestionar les emocions desagradables



REALITZAR UN BON
ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

2.4 Competències interpersonals

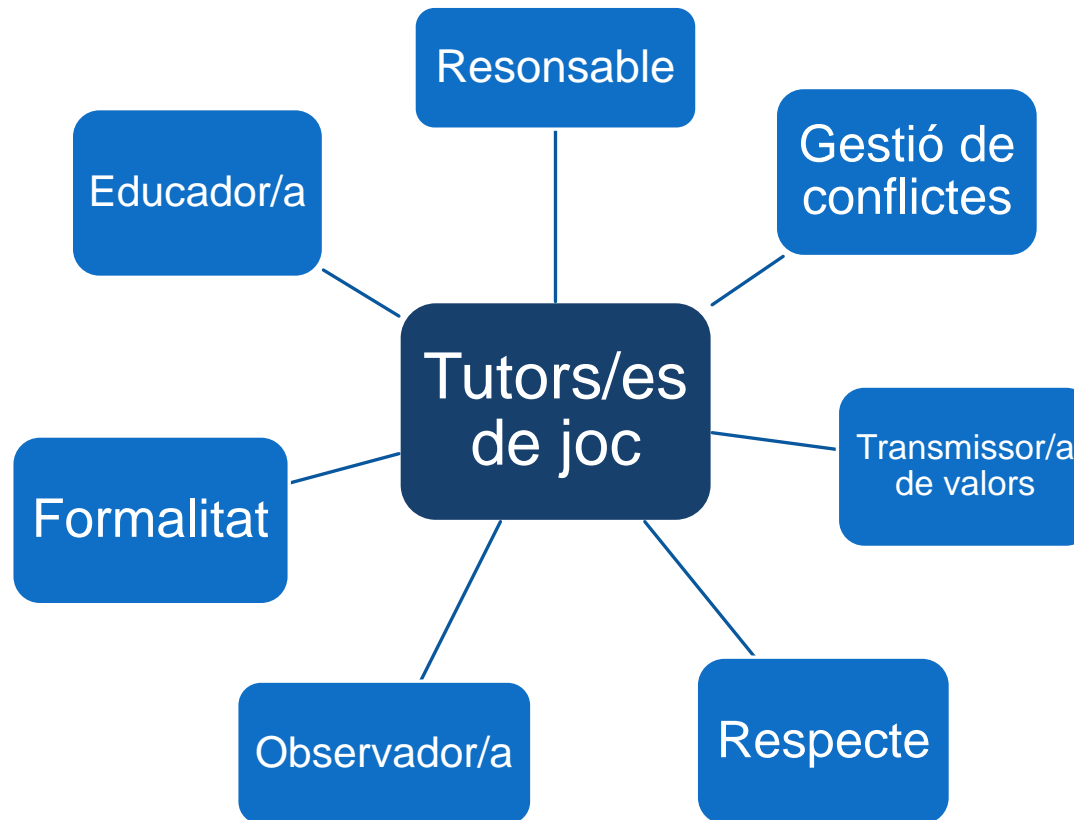


- ✓ Com són competències socials, estan directament relacionades amb els valors.
- ✓ Un correcte desenvolupament d'aquestes competències afavoriran valors com per exemple respecte i tolerància.

DEBATIM!

- ▶ Quins característiques i/o funcions ha de tenir el/la tutor/a de joc?

3. El rol dels tutors/es de joc



3. El rol dels tècnics/ques

- ✓ Fomentar la vessant lúdica i educativa davant la competitiva.
- ✓ Puntualitat i formalitat als partits.
- ✓ Dirigir-se a esportistes i tècnics/ques amb respecte.
- ✓ Reforçar les accions de valors positius.
- ✓ Educar les conductes negatives. Evitar castigar únicament.
- ✓ Mantenir la calma a l'hora de resoldre conflictes.

3.1 Estils de comunicació



AGRESSIU

- Exigeix el que vol
- No respecta l'altra persona
- Acusa, ataca, agredeix
- Li costa expressar els sentiments



PASSIU

- No diu el que vol
- No expressa el que sent
- Permet que s'aprofitin d'ell
- Prefereix ser estimat a aconseguir el que vol



ASSERTIU

- Demostra i entén la situació
- Diu el que pensa i opina de forma segura
- Expressa el que vol aconseguint respectant als altres

4. L'ACTA DIGITAL

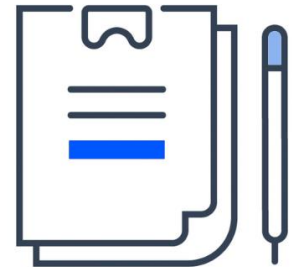


playoff

4.1. Què és PlayOff?

PlayOff és una aplicació informàtica que permet gestionar llicències, organitzar competicions, assignar arbitratges i...

***REALITZAR L'ACTA DIGITAL ABANS
I DESPRÉS DEL PARTIT***



4.1. Quines són les seves funcions?

A nosaltres com a Tut@rs de Joc ens serveix per:

- Introduir la nostra disponibilitat horària.
- Rebre els partits via telemàtica.
- Revisar els partits prèviament.
- Poder revisar la data, l'horari i la ubicació del partit.
- Fer la revisió de fitxes digitalment.
- Introduir el resultat del partit i tancar l'Acta Digital.



4.1. Com accedir a PlayOff?

Per accedir a PlayOff es fa a través d'un enllaç, **NO TÉ APLICACIÓ.**

L'accés és:



<https://cebllob.playoffinformatica.com/FormLogin.php?accio=logout>

4.1. Com fer l'Acta Digital?

Exemple pràctic



4.1. Altres aspectes

**MOLTES
GRÀCIES!**