

# FORMACIÓ DE TÈCNICS DE LA COMARCA D'OSONA

Temporades 2018-2019 i 2019-2020



**UVIC / CEEAF**  
CENTRE D'ESTUDIS EN  
ESPORT I ACTIVITAT FÍSICA  
SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY STUDIES CENTRE

---

## **1. PROJECTE DE FORMACIÓ CONTINUADA DE TÈCNICS ESPORTIUS A LA COMARCA D'OSONA**

La proposta és desenvolupar una transferència de coneixement a la comarca d'Osona enfocada a formar i assessorar als entrenadors i tècnics esportius en diferents matèries d'interès per tal de millorar la qualitat de les pràctiques esportives i així beneficiar a tots els practicants de la ciutat.

## **2. PRESENTACIÓ**

L'esport és un dels canals més importants que hi ha a la comarca a l'hora de mostrar-la viva i saludable. Volem promoure un model que utilitzi l'esport com a eina vehicular en la formació de persones i hàbits saludables .

Des de l'esport extraescolar fins a l'esport de rendiment són presents en el dia a dia de la ciutat. Aquests són bàsics i fonamentals en la creació d'un territori que té en la pràctica esportiva a un dels eixos vertebradors.

En aquest context, és de vital importància la formació continuada que reben els entrenadors, monitors, gestors i tècnics d'esport ja que la seva influència en els esportistes serà clara i determinant.

### 3. OBJECTIUS

1. Esdevenir comarca pionera en la formació i qualitat dels seus tècnics esportius.
2. Treballar per tal de millorar i mantenir la qualitat de les pràctiques esportives que es porten a terme a la comarca.
3. Invertir en el desenvolupament i millora del teixit esportiu de la comarca pensant en la riquesa que aquest fet generarà en el futur a curt i mig termini.
4. Esdevenir punt d'inflexió en la interrelació entre diferents clubs i entitats esportives de la comarca.
5. Disposar d'assessoraments individuals a entrenadors i/o seguiment a clubs en la implementació dels aprenentatges adquirits.
6. Establir una relació de col·laboració entre la comarca d'Osona i la Universitat de Vic.

## 4. CONTINGUTS

Considerant que l'objectiu fonamental és la formació continuada dels tècnics i professionals dels diferents clubs i entitats esportives de la comarca en matèries transversals, a continuació es presenten els continguts principals.

- Prevenció de lesions i hàbits saludables (identificar i conèixer elements claus de l'esport per tal de poder treballar per generar hàbits saludables i prevenir lesions)
- Entrenament esportiu (conèixer i saber aplicar aspectes rellevants de l'entrenament esportiu en la nostra disciplina esportiva)
- Lideratge, Gestió d'equips i esportistes (conèixer eines i teories rellevants aplicables a la nostre realitat diària)
- Metodologia de l'entrenament (ampliar el nostre coneixement sobre la metodologia de l'entrenament per tal de poder escollir i treballar de la forma que més ens interessi)
- Construcció tasques entrenament (reconèixer i aplicar diferents variables en l'elaboració de les nostres tasques d'entrenament)
- Entrenament individualitzat (gestionar l'entrenament individualitzat dins un esport col·lectiu)
- Nutrició i dietètica (conèixer principis bàsics claus en relació a la temàtica i poder-los utilitzar amb els nostres esportistes)
- Scouting ( presentar i conèixer una eina que ens pot ajudar a millorar com a tècnics i alhora pot ser rellevant en l'evolució de l'esportista)
- Gestió esportiva (relacionar i comprendre la interrelació entre gestors d'entitats esportives, entrenadors i esportistes com un factor clau en el bon funcionament de l'entitat). Paral·lelament (aprendre, gestionar i dominar elements claus en el funcionament de les entitats i clubs esportius en el seu dia a dia).
- Altres matèries ... (seria molt interessant que algunes matèries les sol·licitessin els mateixos participants segons les seves necessitats).

## 5. METODOLOGIA

La metodologia utilitzada estarà enfocada als tècnics i entrenadors que rebin les formacions. Cal treballar perquè esdevinguin formacions útils i interessants per els participants, que tinguin ganes de venir perquè veuen productivitat i creixement en el seu dia a dia.

Per aquest motiu les sessions tindran un format adaptat a la formació específica que s'ha d'impartir i alhora caldrà tenir present les diferents necessitats individuals dels participants.

El model de sessió no serà fix i podrà variar en funció de les necessitats i requeriments de professorat i alumnat.

Un aspecte rellevant i diferenciador serà que es demanarà als assistents la presentació de tasques relacionades amb les diferents temàtiques de les formacions que puguin aplicar a les seves entitats (seguiment).

Es busca un tipus de participant proactiu i inquiet en el creixement individual i en conseqüència de l'entitat a la qual pertany.

## 6. MODEL TIPUS DE SESSIÓ

- Explicació, fonamentació teòrica del Tema.
- Exemplificació, transferència de la teoria a la pràctica.
- Treball de casos pràctics a través de treballs grupals o individuals.
- Posada en comú de les activitats realitzades. Compartir coneixements i experiències.

## 7. CRONOGRAMA

La implementació del projecte es visualitza en un període de 2 anys de forma continuada, per a les temporades 2018-2019 i 2019-2020.

No es pretén fer moltes formacions en poc temps sinó que és vol generar un engranatge que esdevingui un model de formació continuada sostenible. Cal deixar un període de temps raonable perquè no sobre ocupem als participants i alhora hi hagi temps per tal d'implementar i assentar els diferents aprenentatges treballats.

Es realitzaran 5 càpsules formatives a l'any. La temporització s'ajustarà a la realitat de les diferents entitats participatives en el projecte.

## 8. ASSISTÈNCIA

Allò ideal seria que poguessin assistir a les formacions persones amb capacitat d'impacte a les entitats, ja siguin responsables (coordinador-director tècnic) o entrenadors amb ganes de fer un salt qualitatiu.

Any 2018-2019 BLOC1

**Juny 2018** Presentació del projecte a les entitats.

<b>Setembre 2018</b>	Formativa 1: Entrenament esportiu I
Octubre 2018	
<b>Novembre 2018</b>	Formativa 2: Entrenament esportiu II
<b>Desembre 2018</b>	
<b>Gener 2019</b>	Formativa 3: Metodologia de l'entrenament
Febrer 2019	
<b>Març 2019</b>	Formativa 4: Metodologia de l'entrenament (entrenament individualitzat)
Abril 2019	
<b>Maig 2019</b>	Formativa 5: Nutrició i dietètica

Any 2019-2020 BLOC 2

<b>Setembre 2019</b>	Formativa 6: Prevenció lesions i hàbits saludables
Octubre 2019	
<b>Novembre 2019</b>	Formativa 7: Construcció Tasques
<b>Desembre 2019</b>	
<b>Gener 2020</b>	Formativa 8: Construcció Tasques
Febrer 2020	
<b>Març 2020</b>	Formativa 9: Lideratge i gestió equips
Abril 2020	
<b>Maig 2020</b>	Formativa 10: Scouting

Les sessions es portaran a terme habitualment els dilluns amb una franja horària de 3 hores.

## 9. PROFESSORAT

Albert Altarriba: Doctor en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Màster en Alt Rendiment en Esports d'Equip. Màster en Alt Rendiment en Futbol. Entrenador Nacional (UEFA-Pro) de Futbol. Diplomant en Fisioteràpia. Postgrau en Readaptació a l'Esforç. Performance Enhancement Specialist. Professor i Investigador a la Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya.

Jordi Coma: Formador formant-se, entrenador nacional d'handbol amb experiència en equips d'alt nivell. Llicenciat en educació física. Professor i Investigador a la Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya.

Josep Espar: Professional del món de l'activitat física i l'esport, participa en empreses com a usuari de metodologies per aconseguir fites personals i ajudar a persones a assolir-los objectius que es proposen, en especial en l'handbol, l'esport i també en altres àmbits

Xavi Garcia: 25 anys com entrenador en totes les categories, ampli coneixement en etapes formatives. 1er entrenador en equips professionals durant 5 temporades, entrenador ajudant en equips professionals 5 anys més. Director de cantera en 6 clubs i escoles. Coach professional ICF

Dídac Herrero: Entrenador superior de bàsquet. Actual entrenador lliga EBA CB.Vic. Ex-entrenador ajudant LEB Or al CB Vic i seleccions mini i infantil catalanes. Llicenciat en Educació física. Professor de CAFE a la UVic

Albert Juncà: Doctor en sociologia de l'esport, grau de CAFE, director del màster in sport management de la UVIC-UCC. Professor de gestió de l'esport i de recursos humans en entitats esportives (UVIC-UCC). Les seves àrees principals de recerca i transferència de coneixement són: valors a l'esport, entorn actiu, comunicació i esport i didàctica de l'educació física.

Carles Martínez: Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Ex-Professor cicle d'Animació d'activitats Físiques i Esportives al Taller Ginebró. Apassionat de l'esport, el futbol i la base. Actualment entrenador del futbol formatiu del FC.Barcelona.

Martí Noguera: Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport i Diplomant en Nutrició Humana i Dietètica, s'ha especialitzat en l'esport de competició cursant un màster d'alt rendiment esportiu. Especialitzat en l'àmbit empresarial, havent cursat un MBA i dirigint el centre Sportwin, on assessora a esportistes de diferents disciplines i nivells.

---



Gil Orriols: Professional del Rendiment esportiu durant 15 anys treballant per organitzacions esportives professionals en diferents països.

Xavi Peña: Director del Centre d'Estudis en Esport i AF (CEEAF) de la UVic-UCC. Entrenador, assistent i PF de diversos equips i esportistes d'AR durant els últims 15 anys.

Marcos Reinado: Soci Director de SESPAC SL. Soci Director de Gempro SL. Gestoria de l'Esport. Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport. MBA. Postgraduat en Gestió Pública. Postgraduat en Gestió Financera. Postgraduat en Gestió Econòmica d'Entitats Esportives.