

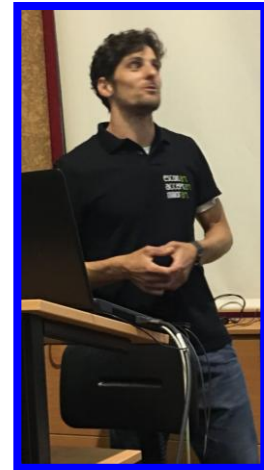
MÉS DE 50 PERSONES A IV EDICIÓ LES JORNADES D'ORIENTACIÓ DEL COMPORTAMENT ORGANITZADES PEL CONSELL ESPORTIU DEL BAIX EMPORDÀ I L'AE MONELLS.

Ahir dimarts 11 d'abril es va celebrar la IV Edició de les JOC - Jornades d'Orientació del Comportament - amb la participació del Sr. Albert Torrent i del Sr. Pep Marí com a ponents i amb un total de 54 assistents.

La jornada s'iniciava a les 18.00 de la tarda amb la ponència " L'ESSÈNCIA DE L'ESPORT. EL JOC I ELS VALORS" a càrrec del Sr. Albert Torrent, Bomber, Trialtela, Coach Esportiu i fundador del projecte mediTRIrani.

El Sr. Albert Torrent va començar la seva ponència fent una petita, però molt enriquidora, explicació del projecte MediTRIrani . El projecte consistia en unir Blanes amb Portbou nedant, pedalant i corrent i implicar a un col·lectiu de joves de l'entitat AD' Iniciatives Socials en la preparació i col·laboració en el repte que s'havia marcat.

Amb aquesta experiència, aquest grup de joves van descobrir un esport, un entorn i a ells mateixos realitzant una tasca que mai s'havien imaginat. Els va despertar la creativitat, la autoconfiança, la integració i tot un grapat de valors que els van ajudar a madurar d'una manera més sana física i emocionalment.



Aquesta experiència, Albert Torrent, la defineix com que **"Els valors no s'expliquen, es transmeten"** i que gràcies a aquests joves **"Em vaig fer ric de valors, d'experiències i gràcies a ells, avui sóc aquí per explicar-vos-ho"**



Seguidament, el Sr. Albert Torrent va explicar la seva manera d'entendre l'esport i transmetre els seus valors d'una manera passional, que en l'educació formal aprenem a aprendre i a la no formal aprenem a ser. Que el Joc s'ha d'entendre com una interacció amb els altres, com una activitat lúdica per desenvolupar diferents capacitats i que el joc, en sí mateix, no és una lluita ni un combat, sinó una distracció.

Va continuar la seva intervenció explicant-nos que **Jugant, jugant**, va poder arribar a competir en indrets que mai hagués pogut imaginar, com l'IRONMAN de Mooloolaba a Austràlia i que l'important és continuar jugant no per ser el millor sinó per millorar. I va acabar la ponència amb 3 recomanacions:

escoltA'T perquè tot som diferents. **acceptA'T** perquè hem de saber acceptar les nostres virtuts i les nostres carències. **millorA'T** perquè hem de millorar i superar les nostres carències.

A les 19.00h donava inici la segona de les ponències "EVITAR, CONTROLAR, TOLERAR I GAUDIR: 4 FORMES D'AFRONTAR LA PRESSIÓ" a càrrec del Sr. Pep Marí, psicòleg especialitzat en al rendiment i cap del Departament de Psicologia del CAR de Sant Cugat durant més de 25 anys .



El Sr. Pep Marí va oferir una classe magistral explicant, d'una manera clara i senzilla, les 4 maneres d'afrontar la pressió. Però abans de començar va fer un petit incís en diferenciar entre EXIGÈNCIA, que és quan demanem una cosa d'una persona que només depèn d'ella i PRESSIÓ que és quan demanem una cosa a una persona i que no depèn d'ella ni del seu control. Va comentar que l'Exigència ha de ser màxima i que la Pressió ha de ser mínima, a cadascú segons el seu nivell.

Seguidament va començar a desgranar les 4 maneres d'afrontar la pressió:

- 1- **EVITAR:** creu que és la pitjor de totes ja que des d'un primer moment no posem a prova la creença que fa que evitem la pressió. S'ha de fer tot el contrari, s'ha d'AFRONTAR.
- 2- **CONTROLAR:** aquesta és la més comuna. Consisteix en saber en quin nivell d'activació estàs (quins pensaments et venen quan tens pressió, quina tensió muscular...) i quines tècniques has d'utilitzar per a regular-te (de tècniques com la respiració, l'exercici físic, la música, la visualització d'imatges mentals , pensament en allò que depèn de tu).
- 3- **TOLERAR:** consisteix en prendre consciència de tot allò que canviem quan ens posem nerviosos (a través de vídeos i auto observant-se, observació externa d'algú que et conegui molt,) i no canviar-ho (buscar alguna sistema o senyal que faci que no canviïs res quan estàs nerviós). *John Wayne: "Ser valent és estar mor de por i, tot i així, pujar al cavall"*
- 4- **GAUDIR:** És la solució!. Com es fa? Deixant-li de tenir mania i intentar veure les coses bones i positives que ens pot aportar la pressió. Pots rendir per sobre del teu nivell si aconseguixes deixar de tenir-li mania.



Finalitzava la jornada a les 21.00h després de la taula rodona on els assistents van poder preguntar als ponents tot allò que els havia quedar en el tinter.

Des del Consell Esportiu del Baix Empordà volem donar les gràcies a l'AE Monells per l'organització conjunta de la jornada, a l'IRTA, per la cessió de les instal·lacions, als ponents Sr. Pep Marí i Sr. Albert Torrent per les ponències magistrals que ens van oferir i a tots els participants que van venir per invertir unes hores del seu temps amb l'objectiu que tots els agents implicats en l'esport de base treballin de manera conjunta en la formació educativa i en valors dels esportistes.

I agrair a les empreses col·laboradores que han fet possible la realització d'aquesta jornada: Beasport, La Brava, Reclam Publi i Intersport Platja d'Aro.



Amb el suport de