



PRÀCTIQUES RESTAURATIVES ALS JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE BARCELONA



PRESENTACIÓ

El Consell de l'Esport Escolar de Barcelona (CEEb) té com a objectiu promoure una pràctica esportiva enriquidora i saludable, amb una visió plenament educativa de l'esport. Tenim la responsabilitat social de vetllar per una pràctica que promoció la salut i el benestar emocional, segura i lliure de violència i de pressió de qualsevol mena sobre els infants i joves que la practiquen.

En els entorns esportius succeeixen diversos escenaris amb un ampli ventall d'emocions i comportaments que ens donen l'oportunitat per a l'ensenyament de valors, uns valors que continuaran beneficiant als nostres infants i joves a llarg termini i els podran transferir a altres aspectes de les seves vides. Per aquesta raó, és important generar pràctiques dins del context esportiu que promoguin un aprenentatge emocional i conductual adequat per una convivència sana i pacífica amb la resta i amb un mateix o mateixa.

El nostre propòsit és crear entorns on l'errada i el conflicte siguin rebuts com el camí per l'aprenentatge, com a una oportunitat per créixer. Volem fugir del càstig i la sanció com a únic recurs per actuar enfront de comportaments no desitjats i utilitzar pràctiques que ens brindin eines per gestionar de forma dialogada i participativa els conflictes i problemes de comportament, actuant des d'una vessant proactiva i reactiva.

Per aconseguir-ho hem dissenyat una sèrie d'actuacions, tenint en compte la metodologia de la Cultura de la Pau sobre resolució de conflictes, que ens permetin principalment tenir un caràcter més educatiu que no pas punitiu, utilitzant una sèrie de pràctiques (cercles restauratius, qüestionari restauratiu, mediació amb els i les participants), així com valors restauratius: diàleg, respecte, escolta activa, inclusió i empatia.

És des d'aquesta intencionalitat que va néixer el projecte "Pràctiques restauratives als Jocs Esportius Escolars de Barcelona", per donar un valor afegit a les nostres jornades i competicions construint un entorn saludable i pacífic en totes les àrees implicades.

ÍNDEX

1. MARC GENERAL.....	4
2. ACTUACIONS DEL CONSELL DE L'ESPORT ESCOLAR DE BARCELONA .	6
2.1. Actuacions restauratives davant del conflicte.....	6
2.1.1.Qüestionari restauratiu	7
a. Objectius.....	7
b. Àmbit d'aplicació	7
c. Procediment	8
2.1.2.Reunió restaurativa	10
a. Objectius.....	10
b. Àmbit d'aplicació	10
c. Procediment	11
2.2. Actuacions proactives per transformar el conflicte.....	13
2.2.1.Formacions.....	13
a. Equip tècnic.....	14
b. Tutors i tutores de joc	15
c. Famílies.....	16
2.2.2.Recursos educatius i emocionals.....	17
a. Dossier d'activitats esportives per al desenvolupament educatiu i emocional	17
b. Dossier de recursos psicològics per la gestió emocional i la gestió de conflictes	18
2.2.3.Pràctiques restauratives durant les jornades dels JEEB	19
a. Cercles de diàleg	19
b. Targeta verda	21
c. Principis per una bona pràctica esportiva.....	24



1. MARC GENERAL

En l'entorn esportiu es forgen i es posen a prova valors fonamentals que modelen el nostre caràcter i les nostres relacions. En cada partit/competició, en cada entrenament, en cada interacció amb companys i companyes, així com adversaris i adversàries, se'ns ofereix una oportunitat per a aprendre lliçons sobre la vida i la convivència.

En aquest entorn, els conflictes no sols són inevitables, sinó que també són una oportunitat per a créixer i aprendre. La implementació de pràctiques restauratives en aquest context ofereix una perspectiva transformadora que pot redefinir la manera en què entenem i abordem els desacords i les tensions.

Diversos estudis de psicologia del comportament i psicologia educativa alerten que el càstig, per si sol, no és una estratègia efectiva per fomentar canvis duradors en el comportament d'un individu, i pot fins i tot ser contraproductiu en determinats contextos.

El càstig sovint se centra en el comportament que es vol evitar, però no ensenya de manera clara com hauria de ser el comportament desitjat. Per exemple, si un o una participant comet una acció antiesportiva i és castigat o castigada, aquesta acció no li explica com podria haver actuat de manera més adequada en la mateixa situació. El càstig només mostra la conseqüència negativa d'un comportament, però no ofereix alternatives ni eines per evitar cometre la mateixa errada en el futur. Això pot generar frustració, rancor o ansietat en l'esportista, i a llarg termini, dificultar el desenvolupament d'una mentalitat resilient i responsable davant dels errors.

Per aconseguir un canvi real i durador, és necessari promoure estratègies educatives que facin èmfasi en la comprensió de les conseqüències del comportament, la reflexió i la comunicació assertiva. Aquest enfocament no només millora el comportament, sinó que també fomenta un entorn saludable i respectuós, que afavoreix el creixement emocional i la cohesió del grup.



Les pràctiques restauratives se centren a reparar el dany i restaurar les relacions, en lloc de simplement castigar a les persones implicades. En l'esport escolar, on les emocions i la competència sovint eleven la intensitat dels conflictes, aquest enfocament resulta especialment valuós. En lloc de només imposar sancions que podrien exacerbar el ressentiment i la divisió, les pràctiques restauratives busquen comprendre les arrels del conflicte, promoure l'empatia i construir ponts de comunicació.

Les pràctiques restauratives tenen les seves arrels en la justícia restaurativa i es fonamenten en cinc principis restauratius del model Belinda Hopkins:

- Cada persona percep la realitat de manera única, però totes les percepcions són igualment importants.
- Els pensaments i les emocions estan interconnectats i influeixen en el nostre comportament.
- Les nostres accions tenen un impacte sobre nosaltres mateixos i les persones del nostre voltant.
- Identificar les necessitats de les persones implicades ajuda a dissenyar estratègies per satisfer-les de manera adequada.
- Les persones afectades per una situació són les que estan en la millor posició per decidir, de manera cooperativa, com donar resposta.

L'essència de les pràctiques restauratives és el diàleg obert i la participació activa de totes les parts afectades. En l'àmbit esportiu escolar, això significa que els i les participants tenen l'oportunitat d'expressar les seves perspectives i sentiments, i de treballar junts per a trobar solucions que beneficiïn a tothom. Aquest procés no sols facilita la resolució de conflictes, sinó que també enforteix la cohesió de l'equip i el sentit de comunitat.

En aquest context, l'esport es converteix en una poderosa eina per a la formació del caràcter i el desenvolupament d'habilitats interpersonals, demostrant que, a través de



l'enteniment i la col·laboració, podem transformar els conflictes en oportunitats de creixement.

En resum, aquest projecte té com a objectiu acompanyar la gestió del conflicte, reconeixent que, com hem mencionat anteriorment, el conflicte forma part de les relacions humanes. La nostra intenció no és eliminar-lo, sinó proporcionar les eines i estratègies necessàries per gestionar-lo de manera adequada, promovent un entorn respectuós i saludable.

Confiem plenament en el nostre reglament, ja que, com a comunitat esportiva, és essencial disposar d'un conjunt de normes que regulin la pràctica de l'esport i marquin les pautes de comportament, ajudant així a millorar la convivència, respectar els drets individuals i establir les responsabilitats de cadascú. Tanmateix, som conscients que el reglament per si sol no especifica el comportament desitjat. Per això, hem dissenyat aquest projecte amb l'objectiu d'educar en valors de pau i ensenyar a gestionar de manera constructiva els conflictes i problemes que puguin sorgir en el context esportiu.

2. ACTUACIONS DEL CONSELL DE L'ESPORT ESCOLAR DE BARCELONA

2.1. Actuacions restauratives davant del conflicte

Davant de conflictes o comportaments inadequats a les jornades del JEEB, el CEEB convidarà a les persones implicades a fer una pràctica restaurativa proporcional a la gravetat de les conseqüències ocasionades.

Aquestes pràctiques son de caràcter voluntari i poden actuar com a substitutòries o de reducció a les sancions mencionades en el règim disciplinari de la Normativa JEEB, és a dir, les persones implicades poden escollir si fer la pràctica restaurativa o complir amb la sanció. S'ha de tenir en compte que quan la sanció consisteixi en suspensió per una o més jornades, s'haurà de complir immediatament després de ser imposada, a partir del primer partit que la persona sancionada hagués de participar. Per tant, les persones que seleccionin l'opció restaurativa hauran de finalitzar-la satisfactòriament per poder tornar



a ser convocats o convocades pel seu equip, fent que la durada de la sanció depengui de la disposició de la persona a realitzar-la.

La reincidència en qualsevol de les actituds fa que l'activitat a proposar sigui d'un grau superior.

Les pràctiques restauratives són les següents:

- Qüestionari restauratiu (accions lleus)
- Reunió restaurativa (accions greus o molt greus)

2.1.1. Qüestionari restauratiu

Activitat substitutòria per accions lleus en format en línia.

Aquesta activitat consta de dues parts:

- Lectura sobre el conflicte i l'enfocament restauratiu elaborat pel personal mediador de conflictes del CEEB amb l'objectiu d'eliminar el caràcter punitiu a la pràctica a realitzar.
- Qüestionari amb preguntes obertes i restauratives amb l'objectiu de transformar el conflicte mitjançant la reflexió, fomentant la responsabilitat i la comprensió.

a. Objectius

El qüestionari restauratiu és un ventall de preguntes obertes que tenen com a objectiu provocar un canvi de conducta a través de l'exploració i comprensió de les emocions i sentiments de les persones implicades, així com les conseqüències dels seus actes. Aquestes preguntes estan dissenyades per fomentar l'empatia, l'autoreflexió i la comunicació oberta sobre com se senten les persones en relació amb un conflicte o una situació determinada.

b. Àmbit d'aplicació

Aquesta eina de resolució de conflicte s'aplicarà a totes les jornades dels JEEB que impliquin als i a les participants, amb llicència d'esportista o equip tècnic, en un conflicte.

A continuació s'anomenen els conflictes o comportaments inadequats que es podran resoldre mitjançant aquesta eina i es contemplen en el règim disciplinari de la Normativa JEEB:

- Pronunciar paraules grolleres o realitzar gestos antiesportius (article 2.3.2.a (1)).
- Desacatament o discussió de les decisions dels tutors o tutores de joc (article 2.3.2.b (1)).
- Fets que motivin el retard en començar o en reprendre un encontre (article 2.3.2.c (1)).
- Desconsideració envers al públic o altres persones que no pertanyen al joc (article 2.3.2.c (2)).

Les persones majors d'edat (equip tècnic, tutor/a de joc, lliga jove) també formaran part del projecte de pràctica restaurativa, i per tant, no en quedaran excloses. Si l'activitat proposada no s'assoleix de manera adequada, es durà a terme la sanció corresponent, complint amb la sanció dels articles 2.3.2.a (1), 2.3.2.b (1), 2.3.2.c (1 i 2) 2.3.3 i 2.3.4, del règim disciplinari de la Normativa JEEB.

c. Procediment

i. Comunicació del conflicte

Qualsevol conflicte o comportament inadequat que tingui lloc abans, durant o després d'una jornada organitzada pels JEEB, es comunicarà a través del tutor o tutora de joc al Comitè de Competició dels JEEB, sempre que hi estigui present. Si el conflicte succeeix sense la presència del tutor o tutora de joc, la mateixa entitat o persones afectades ho podran comunicar mitjançant un correu electrònic a competició@ceeb.cat i es farà arribar al Comitè de Competició.

ii. Valoració

Un cop arribat l'incident al Comitè de competició, aquest valorarà la gravetat del fet i seguint el règim disciplinari de la Normativa JEEB, aplicarà la sanció corresponent. Tota conducta inadequada i antiesportiva considerada lleu es



comunicarà al Comitè Ètic i al personal mediador de conflictes del CEEB, que iniciarà el procés del "Qüestionari restauratiu".

iii. Presa de contacte

El personal mediador de conflictes del CEEB es posarà en contacte amb les persones implicades, seguint aquest ordre:

- Entitat
- Família
- Esportista/Equip tècnic

La trobada informativa a cada una de les parts consistirà en:

- Presentació i explicació de la trobada informativa
- Explicació del funcionament del procediment de la pràctica restaurativa i quins són els beneficis d'aquesta.
- Resolució de dubtes i consultes.

Si qualsevol de les parts no desitgen continuar amb la pràctica restaurativa que substitueix a la sanció, es donarà per finalitzat el procediment de la persona en qüestió i haurà de complir amb la sanció rebuda.

iv. Desenvolupament

Un cop iniciat el procediment, la persona o persones implicades rebran per correu electrònic les claus d'accés a la plataforma Moddle, per poder realitzar l'activitat: una lectura prèvia sobre el conflicte i l'enfocament restauratiu, seguit d'un qüestionari amb preguntes obertes amb l'objectiu de prendre consciència i responsabilitzar-se per les seves accions i pels danys causats a altres, aconseguint una transformació de la conducta.

v. Finalització

Un cop finalitzada la tasca, la persona o persones implicades hauran d'enviar un correu electrònic confirmant-ne l'acabament. El personal mediador de conflictes del CEEB revisarà la reflexió presentada i valorarà si hi ha hagut reconeixement de l'error, voluntat d'aprenentatge, intenció reparadora i compromís de canvi, abans d'autoritzar la reincorporació de les persones implicades a la competició.

Si es considera que no hi hagut reflexió suficient ni assumptió de responsabilitat es proposarà realitzar una reunió restaurativa o complir amb la sanció assignada.

2.1.2. Reunió restaurativa

Activitat substitutòria per accions més greus en format presencial o en línia.

Aquesta activitat consta d'una o més reunions dinamitzades pel personal mediador de conflictes del CEEB amb les persones implicades en l'incident per dialogar sobre el que ha succeït, qui ha resultat afectat i què han de fer per reparar el dany ocasionat. El mecanisme utilitzat per la resolució del conflicte és la mediació.

a. Objectius

La reunió restaurativa té com a objectiu una reparació dels fets, fomentar la responsabilitat, promoure la comunicació oberta i l'empatia, restaurar i enfortir les relacions i prevenir futurs conflictes. Amb aquesta reunió cerquem transformar la manera en què s'aborden els conflictes i contribuir a un entorn més positiu, col·laboratiu i pacífic.

b. Àmbit d'aplicació

Aquesta eina de resolució de conflicte s'aplicarà a totes les jornades dels JEEB que impliquin als i a les participants, amb llicència d'esportista o equip tècnic, en un conflicte.

A continuació s'anomenen els conflictes o comportaments inadequats que es podran resoldre mitjançant aquesta eina i es contemplen en el règim disciplinari de la Normativa JEEB:

- Insults, amenaces, comportaments racistes de paraula o gestuals, joc violent o perillós o actituds coercitives (article 2.3.2.a (2) i 2.3.2.b (2)).
- Intent d'agressió o repel·lir l'agressió (article 2.3.2.a (3) i 2.3.2.b (3)).
- Agressió directa, recíproca o simultània, sense repetició dins de l'acta (article 2.3.2.a (4) i 2.3.2.b (4)).
- Agressió directa, recíproca o simultània, reiterada o lesiva (article 2.3.2.a (5) i 2.3.2.b (5)).

- Fets que motivin la interrupció anormal d'un encontre, definitivament o no, i que no es contemplin anteriorment (article 2.3.2.c (3)).
- Agressió a algun espectador (article 2.3.2.c (4)).

Les persones majors d'edat (equip tècnic, tutor/a de joc, lliga jove) també formaran part del projecte de pràctica restaurativa, i per tant, no en quedaran excloses. Si l'activitat proposada no s'assoleix de manera adequada, es durà a terme la sanció corresponent, complint amb la sanció dels articles 2.3.2.a (2, 3, 4, 5 i 6), 2.3.2.b (2, 3, 4 i 5), 2.3.2.c (3 i 4), 2.3.3 i 2.3.4, del règim disciplinari de la Normativa JEEB.

c. Procediment

i. Comunicació del conflicte

Qualsevol conflicte o comportament inadequat que tingui lloc abans, durant o després d'una jornada organitzada pels JEEB, es comunicarà a través del tutor o tutora de joc al Comitè de Competició dels JEEB, sempre que hi estigui present. Si el conflicte succeeix sense la presència del tutor o tutora de joc, la mateixa entitat o persones afectades ho podran comunicar mitjançant un correu electrònic a competició@ceeb.cat i es farà arribar al Comitè de Competició.

ii. Valoració

Un cop arribat l'incident al Comitè de competició, aquest valorarà la gravetat del fet i seguint el règim disciplinari de la Normativa JEEB, aplicarà la sanció corresponent. Tota conducta inadequada i antiesportiva es farà arribar al Comitè Ètic del CEEB, responsable de resoldre situacions que generin problemes ètics a les competicions organitzades, que valorarà i determinarà les actuacions que s'han de dur a terme, conjuntament amb el personal mediador del CEEB.

Si les accions s'han considerat greus o molt greus, procediran amb l'activitat de "Reunió restaurativa" dirigida pel personal mediador de conflictes del CEEB.

iii. Presa de contacte

El personal mediador de conflictes del CEEB es posarà en contacte amb les persones implicades, seguint aquest ordre:

- Entitat

- Família
- Esportista/Equip tècnic

La trobada informativa a cada una de les parts consistirà en:

- Presentació i explicació de la trobada informativa.
- Explicació del funcionament del procediment de la pràctica restaurativa i quins són els beneficis d'aquesta.
- Explicació del rol del mediador o mediadora.
- Resolució de dubtes i consultes.

Si les parts decideixen continuar amb el procediment de mediació, es determinarà la data i lloc per dur a terme la reunió restaurativa.

Si qualsevol de les parts no desitgen continuar amb la pràctica restaurativa que substitueix a la sanció, es donarà per finalitzat el procediment de la persona en qüestió i haurà de complir amb la sanció rebuda.

iv. Desenvolupament

La pràctica restaurativa es pot desenvolupar de dues maneres segons el nombre de persones implicades:

- Si el conflicte ha estat ocasionat per una persona, es procedirà al desenvolupament de la reunió amb el mediador o mediadora del CEEB de manera presencial o en línia, segons la disponibilitat i preferència de la persona implicada.
- Si el conflicte ha estat ocasionat per més d'una persona, es realitzarà, en primer lloc, una reunió individual amb cada una de les persones implicades i, si totes les parts estan d'acord, es procedirà a dur a terme la reunió de mediació conjunta, preferiblement de forma presencial. Si una de les persones no està predisposada a col·laborar, se seguirà el procediment de forma individual o grupal amb la resta, i aquesta persona en qüestió haurà de complir la sanció rebuda.

v. Finalització

El personal mediador de conflictes del CEEB serà el responsable de determinar si hi ha hagut reparació i reconciliació del conflicte per autoritzar a les persones

implicades a tornar a competir, sent possible la necessitat de fer més d'una reunió.

2.2. Actuacions proactives per transformar el conflicte

Les actuacions proactives tenen com a objectiu no només abordar el conflicte quan ja s'ha manifestat, sinó també anticipar-lo i prevenir-lo mitjançant la creació d'un ambient positiu que promogui valors com el respecte, l'empatia, la comprensió mútua i el diàleg actiu. Per tant, es necessari dotar de recursos i estratègies per afrontar el conflicte de forma constructiva, alhora que es desenvolupen competències emocionals, socials i comunicatives entre els i les participants.

Aquest enfocament no es limita a evitar el conflicte, sinó que aposta per generar les condicions perquè aquest esdevingui una oportunitat d'aprenentatge i millora. Quan es treballa des de la provenció, es cuiden els vincles, es reforça la cohesió de grup i es construeix una cultura de convivència saludable, en què cada persona se sent reconeguda, escoltada i corresponsable del benestar col·lectiu.

Per això, les actuacions proactives del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona (CEEb) inclouen programes de formació i intervencions pedagògiques que tenen com a finalitat inculcar habilitats de gestió emocional, resolució de conflictes i comportament cooperatiu. Aquest enfocament pedagògic busca construir una cultura de la pau en l'esport, on l'errada sigui percebuda com una oportunitat d'aprenentatge i el conflicte com un element natural i transformador de la convivència. A més, es promou la participació activa de tots els agents implicats –esportistes, equip tècnic, tutors i tutores de joc, famílies i altres membres de la comunitat esportiva– en el procés de millora de la convivència, integrant els valors restauratius en cada una de les etapes del procés formatiu.

2.2.1. Formacions

Les formacions tenen un paper central en aquestes actuacions proactives, ja que permeten que cada agent implicat adquireixi habilitats específiques per contribuir a un



entorn esportiu saludable i pacífic. Aquestes formacions estan programades per realitzar-se tant de manera presencial com en línia, adaptant-se a les necessitats dels i les participants.

Les formacions estan personalitzades per a cada grup d'agents, tenint en compte les seves funcions i necessitats concretes dins de l'esport escolar:

a. Equip tècnic

L'equip tècnic juga un rol fonamental en la formació integral dels i les esportistes i en la creació d'un clima esportiu en el qual els infants i joves puguin créixer. Per aquest motiu, les formacions dirigides a l'equip tècnic inclouen:

- Transmissió de valors

Capacitar a l'equip tècnic per transmetre valors com el respecte, la col·laboració, la responsabilitat, l'empatia i l'esportivitat en totes les seves interaccions amb els i les esportistes, creant així un entorn de confiança i suport.

- Comunicació i gestió de conflictes

Dotar l'equip tècnic amb eines de comunicació assertiva i tècniques de gestió de conflictes, amb l'objectiu de saber abordar desacords o situacions de tensió dins de l'equip de manera pacífica i constructiva.

- Maneig de la motivació i establiment d'objectius

Proporcionar coneixements sobre estratègies per motivar als i a les esportistes, ajudant a definir objectius realistes i orientats al creixement personal i col·lectiu, i afavorir el compromís dels i les participants en el seu propi procés de millora.

- Intel·ligència emocional

Formar l'equip tècnic en habilitats per identificar i gestionar les pròpies emocions i les dels i les esportistes, facilitant una gestió emocional adequada en moments d'estrès o pressió, i contribuint a un clima emocional saludable dins de l'equip.

- Construcció de l'autoestima i confiança

Proporcionar a l'equip tècnic eines i estratègies per reforçar l'autoestima dels i les esportistes i fomentar la confiança tant a nivell individual com col·lectiu. Això inclou reconèixer els seus esforços i èxits, transformar els errors en oportunitats d'aprenentatge i crear un entorn segur on se sentin valorats i respectats. Aquest enfocament no només contribueix al creixement esportiu, sinó que també afavoreix el desenvolupament personal i emocional.

b. Tutors i tutores de joc

Els tutors i tutores de joc tenen una funció clau com a mediadors i mediadores en les situacions de conflicte durant els partits o competicions. Per tal de donar eines efectives, les formacions destinades a aquests agents inclouen:

- *Transmissió de valors*

Proporcionar formació especialitzada perquè els tutors i tutores de joc es converteixin en models de comportament positiu, promovent valors essencials com el respecte i l'empatia. Aquestes qualitats han de reflectir-se en cada decisió que prenguin dins del terreny de joc, inspirant als i a les participants a adoptar aquestes actituds.

- *Comunicació i assertivitat*

Oferir eines pràctiques de comunicació efectiva i assertivitat que permetin als tutors i tutores de joc expressar-se de manera respectuosa i empàtica, especialment en situacions de tensió. Això inclou treballar tant la comunicació verbal com la no verbal per assegurar una interacció constructiva.

- *Gestió de l'estrès i la pressió*

Ensenyar tècniques psicològiques per a la gestió de l'estrès i la pressió que poden sorgir durant el joc. Aquestes habilitats permetran als tutors i tutores de joc mantenir el control emocional en escenaris diversos, garantint una actuació equilibrada i respectuosa.



- Atenció i concentració

Formar en l'ús de tècniques psicològiques que ajudin a mantenir el focus en estímuls rellevants i ignorar els irrelevantes. Això inclou fomentar la flexibilitat i la capacitat d'atenció multifocal, contribuint a prevenir comportaments inadequats i a millorar l'eficàcia de la seva actuació.

- Gestió de conflictes

Dotar als tutors i tutores de joc amb habilitats de mediació i comunicació empàtica per facilitar el diàleg i la comprensió en moments de conflicte, mantenint així la calma i el respecte dins del camp o la pista.

c. Famílies

Les famílies tenen un paper fonamental en el suport emocional dels i les esportistes, i la seva implicació pot contribuir de manera decisiva a la creació d'un entorn positiu i pacífic. Les formacions destinades a les famílies inclouen:

- Acompanyament familiar

Ajudar a les famílies a comprendre el seu paper com a suport emocional essencial en l'experiència esportiva dels seus fills i filles. Aquest acompanyament implica fomentar una actitud respectuosa, equilibrada i lliure de pressió, destacant que l'esport és una oportunitat per adquirir valors com el treball en equip, la resiliència i la disciplina, més enllà de la competició i els resultats.

- Intel·ligència emocional

Capacitar a les famílies per gestionar les pròpies emocions en situacions d'alta intensitat, com també per comprendre les emocions dels seus fills i filles, fomentant una comunicació constructiva i un clima emocional positiu en l'entorn familiar i esportiu.



- Gestió del conflicte i reforç del joc net

Proporcionar estratègies per gestionar conflictes que puguin sorgir en l'entorn esportiu, ja sigui amb altres famílies, equip tècnic o tutors i tutores de joc. Això inclou fomentar la calma, la reflexió i la mediació en lloc de la confrontació. A més, es treballarà el valor del joc net, ajudant a les famílies a modelar un comportament respectuós i exemplar que inspire als seus fills i filles a actuar amb integritat dins i fora del terreny de joc.

- Reforç de l'autoestima i confiança

Ensenyar a les famílies com reforçar positivament als seus fills i filles, destacant els seus esforços i progressos més enllà dels resultats obtinguts. Això implica transmetre confiança en les seves capacitats, valorant les seves millores personals i donant suport en moments de dificultat, per tal d'ajudar-los a desenvolupar una autoestima sòlida i una actitud resilient davant els reptes.

Aquestes estratègies proactives transformen el model de convivència en l'esport escolar, fent de cada agent un partícip en la construcció d'un ambient respectuós, pacífic i orientat al desenvolupament integral de les persones.

2.2.2. Recursos educatius i emocionals

a. Dossier d'activitats esportives per al desenvolupament educatiu i emocional

El dossier d'activitats esportives per al desenvolupament educatiu i emocional és un conjunt de recursos pedagògics creats per donar suport a l'equip tècnic de l'esport escolar en la implementació d'estratègies restauratives durant els entrenaments. Aquest dossier inclou recomanacions pràctiques i estratègies per ajudar a l'equip tècnic a promoure un comportament respectuós i constructiu. Les activitats educatives inclouen dinàmiques i jocs que fomenten la gestió pacífica de conflictes i la comunicació empàtica. El dossier abasta els següents temes, tenint en compte competències intrapersonals i interpersonals:



- Gestió emocional: Saber identificar les emocions que sentim, comprendre-les, regular-ne la intensitat i expressar-les de manera adequada.
- Empatia: Ser capaços i capaces d'identificar i entendre les emocions de les altres persones.
- Comunicació assertiva: Aprendre a expressar opinions de manera respectuosa, alhora que s'escolten les opinions o preocupacions de l'altra part.
- Responsabilitat: Aprendre a assumir les responsabilitats dels nostres actes.
- Transformació del conflictes: Adquirir habilitats per fer front eficaçment als conflictes.

Aquest dossier és una eina completa per ajudar a l'equip tècnic a desenvolupar les competències emocionals i socials dels i les esportistes, promovent un entorn de respecte, comunicació i responsabilitat que afavoreix el desenvolupament personal i la convivència en el món de l'esport escolar.

b. Dossier de recursos psicològics per la gestió emocional i la gestió de conflictes

El dossier de recursos psicològics està dissenyat per proporcionar a l'equip tècnic i als tutors i tutores de joc eines psicològiques que són especialment útils per gestionar conflictes de manera constructiva, permetent gestionar les seves pròpies emocions i respondre de manera empàtica i reflexiva davant les discrepàncies entre els i les participants. A través de la millora de la gestió emocional, l'equip tècnic i tutors o tutores de joc poden abordar els conflictes amb més serenitat i assertivitat, fomentant una gestió positiva per a totes les parts implicades. Amb l'ús d'aquestes estratègies, es promou la convivència, el respecte mutu i el benestar general de tots els agents implicats.

El dossier abasta els següents temes, tenint en compte competències intrapersonals i interpersonals:

- Gestió emocional: Saber identificar les emocions que sentim, comprendre-les, regular-ne la intensitat i expressar-les de manera adequada.



- Gestió de l'estrès i la pressió: Adquirir tècniques per gestionar situacions d'estrès i pressió de manera efectiva.
- Autoconfiança: Desenvolupar eines per augmentar o reforçar la confiança en un mateix/a.
- Transformació del conflicte: Adquirir habilitats per transformar conflictes de manera efectiva i constructiva.

Aquest dossier constitueix una eina integral per a l'equip tècnic i tutors i tutores de joc, amb l'objectiu de potenciar les seves competències emocionals i socials, creant un ambient de respecte, comunicació i responsabilitat que fomenti el creixement personal i la convivència en l'àmbit de l'esport escolar.

2.2.3. Pràctiques restauratives durant les jornades dels JEEB

a. Cercles de diàleg

Els cercles de diàleg són una pràctica restaurativa basada en la creació d'espais segurs i igualitaris on els i les participants tenen l'oportunitat de compartir els seus pensaments, sentiments i experiències de manera oberta i respectuosa. En un cercle, tothom té la mateixa veu i és escoltat sense interrupcions, fet que fomenta una comunicació empàtica i la gestió pacífica de conflictes. Aquesta pràctica es pot utilitzar per abordar desacords, tensions o malentesos dins de l'equip o entre els diferents agents (esportistes, equip tècnic, famílies) i també per promoure una cultura de la pau i el respecte dins de l'esport escolar.

La nostra proposta és integrar aquesta pràctica a les jornades dels JEEB per fomentar valors com el respecte, la comunicació assertiva i l'empatia. Volem posar l'accent en l'esforç i el compromís, per sobre del resultat, creant un entorn segur on els i les participants puguin aprendre de les seves experiències de manera saludable. El cercle facilita que tothom hi participi, fet que incrementa el compromís i afavoreix el bon funcionament de la jornada. Així, la pràctica dels cercles de diàleg s'instaurarà com una eina de creixement i reflexió.



Per tal d'implementar aquesta pràctica, proposem començar cada jornada amb un cercle dirigit pel tutor o tutora de joc o pel responsable de l'activitat. En aquest moment, es plantejaran dues preguntes per incentivar la reflexió i establir els fonaments per a una jornada respectuosa i pacífica. Aquestes preguntes també ajudaran a implicar als i a les participants en el seu comportament i actitud, incrementant el seu compromís amb l'activitat. Les preguntes són les següents:

1. Com voleu que sigui aquesta jornada/partit?
2. Com ens hem de comportar perquè això passi?

A més, per fomentar una visió centrada en l'esforç i l'aprenentatge més que en el resultat tècnic, proposem que, al final de cada jornada o partit, els equips tècnics facin tres preguntes a cada grup per ajudar-los a reflexionar sobre el seu procés. Aquestes preguntes seran:

1. Què hem fet bé?
2. Què es pot millorar?
3. Què ha fet bé el grup/equip contrari?

Aquestes preguntes tenen com a objectiu ajudar als i a les participants a valorar l'esforç i el treball en equip, promovent la mentalitat de creixement. En lloc de centrar-se únicament en el resultat, es busca que els infants i joves reflexionin sobre el seu aprenentatge, les seves fortaleces i els àmbits a millorar, tot mantenint una actitud respectuosa envers els altres.

Amb la implementació d'aquesta pràctica, esperem contribuir a la creació d'un ambient esportiu on els valors com el respecte, la comunicació i l'esforç siguin els pilars de l'experiència esportiva. Això no només enriquirà l'aprenentatge dels infants i joves, sinó que també fomentarà un entorn més inclusiu i pacífic en el context de l'esport escolar.

**Aquesta acció no s'aplicarà en totes les jornades dels JEEB durant la temporada 2025-2026.*



b. Targeta verda

La targeta verda és una eina utilitzada per incentivar el comportament positiu i respectuós dins de l'entorn esportiu. A diferència de les targetes vermelles i grogues, que s'utilitzen per sancionar conductes inadequades, la targeta verda s'atorga com a reconeixement d'actituds exemplars, com la col·laboració, el respecte, la solidaritat o el joc net.

Aquesta mesura preventiva actua com un reforç positiu, ja que posa el focus en allò que es fa bé, reconeixent i valorant les conductes que contribueixen a crear un ambient constructiu i respectuós. Quan aquestes actituds són destacades, augmenta la probabilitat que es repeteixin, perquè les persones experimenten satisfacció interna i motivació intrínseca en veure que el seu comportament té un impacte positiu en l'equip i en l'entorn.

Volem remarcar que aquesta mesura és totalment altruista, ja que el nostre objectiu no és premiar o afavorir un comportament per obtenir alguna recompensa, sinó reconèixer i valorar les actituds que contribueixen al benestar col·lectiu. Creiem fermament que cal destacar els comportaments adequats, com el respecte, la col·laboració i la solidaritat, per fomentar un ambient positiu i harmònic, però sense que aquest reconeixement impliqui una recompensa material o personal. Així, pretenem reforçar l'autèntic valor d'actuar de manera altruista, on la satisfacció ve de contribuir a una convivència més sana i constructiva, sense esperar res a canvi. Aquest enfocament promou una cultura de respecte genuí, on les accions positives es converteixen en el motor del grup, i no només en un mitjà per aconseguir una contrapartida.

A continuació, exposarem l'aplicació de la targeta verda en les modalitats d'esports d'equip i individuals:



i. Esports d'Equip

El tutor o tutora de joc disposarà d'una targeta verda, a l'igual que de les targetes groga i vermella. Quan observi un comportament positiu i excepcional que mereixi ser reconegut i valorat per part dels agents implicats (participants i equip tècnic) es mostrarà la targeta verda. Aquesta només serà mostrada amb el joc aturat i es comunicarà a la persona en qüestió i a la resta del grup el motiu de l'ús de la targeta verda, oferint feedback específic sobre el comportament observat i evitant generalitzacions o etiquetes que podrien resultar imprecises, amb l'objectiu de reforçar positivament aquesta actitud i augmentar la consciència de tot el grup.

La targeta verda serà registrada en l'acta del partit i, al finalitzar la jornada, també s'anotarà a l'APP d'El Consell, indicant el color de la targeta i especificant el comportament concret que ha motivat l'ús d'aquesta. Aquesta anotació servirà per elaborar un llistat detallat d'exemples de conductes positives, establint així una base de referència per al futur.

La targeta verda es destinarà a reconèixer situacions on es manifestin actituds de responsabilitat, com ara el reconeixement d'errors propis i els gestos d'esportivitat cap a l'equip contrari. Així, no només s'evidencien actituds positives dins del propi grup, sinó també una disposició a mantenir un comportament respectuós envers els altres.

A continuació, oferim alguns exemples específics de situacions on la targeta verda podria ser utilitzada, tot i que és important destacar que el tutor o tutora de joc pot identificar altres circumstàncies en què aquesta targeta sigui apropiada.

Participant:

- Quan el o la participant reconeix el mèrit, actitud o premi del o la participant rival quan el resultat d'aquesta es beneficiés pel rival (gol, cistella, ocasió, gest tècnic).
- Quan en una jugada dubtosa, el o la participant reconeix la veritat tot i que el "perjudica" la seva sinceritat.
- Quan el o la participant actua positivament per tal de gestionar un conflicte entre altres participants o en benefici del Tutor o Tutora de Joc.



Equip tècnic:

- Quan en una jugada dubtosa, el personal de l'equip tècnic reconeix la veritat tot i que "perjudica" la seva sinceritat.
- Quan el personal tècnic reconeix el mèrit, actitud o premi del o la participant o tècnic/a quan el resultat d'aquesta es beneficiés pel rival.
- Quan el personal tècnic actua positivament per tal de gestionar un conflicte entre participants o en benefici del Tutor o Tutora de Joc.

**Aquesta acció s'implantarà durant la temporada 2025-26, exclusivament per a la modalitat de Futbol 5, com a prova pilot.*

ii. Esports Individuals

El tutor o tutora de joc disposarà d'una targeta verda i quan observi un comportament positiu i excepcional que mereixi ser reconegut i valorat per part dels agents implicats (participants i equip tècnic), mostrarà la targeta verda al finalitzar l'actuació, comunicant a la persona en qüestió i a la resta del grup el motiu de l'ús de la targeta verda, oferint feedback específic sobre el comportament observat i evitant etiquetes generals, amb l'objectiu de reforçar positivament aquesta actitud i augmentar la consciència de tot el grup.

La targeta verda es registrarà a una plantilla específica, indicant el comportament concret que ha motivat l'ús d'aquesta. Aquesta anotació servirà per elaborar un llistat detallat d'exemples de conductes positives, establint així una base de referència per al futur.

La targeta verda es destinarà a reconèixer situacions on es manifestin actituds de responsabilitat, com ara el reconeixement d'errors propis i els gestos d'esportivitat cap a l'equip contrari. Així, no només s'evidencien actituds positives dins del propi grup, sinó també una disposició a mantenir un comportament respectuós envers els altres.

A continuació, oferim alguns exemples específics de situacions on la targeta verda podria ser utilitzada, tot i que és important destacar que el tutor o tutora de joc pot identificar altres circumstàncies en què aquesta targeta sigui apropiada.



Participants:

- Quan el o la participant es fa mal o comet un error durant l'actuació, un o una participant de l'equip/grup contrari li ofereix suport emocional després de l'actuació.
- Quan el o la participant reconeix el mèrit, actitud o premi del o la participant rival quan el resultat d'aquesta es beneficiós pel rival (gol, cistella, ocasió, gest tècnic).
- Quan en una jugada dubtosa, el o la participant reconeix la veritat tot i que el "perjudica" la seva sinceritat.

Equip tècnic:

- Quan en una jugada dubtosa, el personal de l'equip tècnic reconeix la veritat tot i que "perjudica" la seva sinceritat.
- Quan el personal tècnic reconeix el mèrit, actitud o premi del o la participant o tècnic/a quan el resultat d'aquesta es beneficiós pel rival.

**Aquesta acció no s'aplicarà durant la temporada 2025-2026.*

c. Principis per una bona pràctica esportiva

Els principis per a una bona pràctica esportiva són un conjunt de valors i orientacions que busquen promoure un comportament respectuós, cooperatiu i positiu dins l'entorn esportiu. Aquests principis ofereixen pautes sobre com relacionar-nos amb les altres persones, gestionar els conflictes de manera constructiva i actuar amb responsabilitat en situacions de tensió. Aplicar aquests principis ajuda a establir expectatives clares sobre les conductes que contribueixen a un ambient sa i enriquidor, alhora que prevenen possibles conflictes.

A continuació exposem els principis per una bona pràctica esportiva:

1. Respecta sempre als i a les altres participants, equip tècnic, tutors i tutores de joc i espectadors i espectadores. Tothom mereix ser tractat amb educació i consideració per mantenir un ambient esportiu positiu.



2. Cuida el teu llenguatge i actitud en tot moment, dins i fora del terreny de joc. Les paraules tenen un gran impacte i poden construir o trencar el respecte i la convivència.
3. Practica el joc net seguint les regles establertes i evita qualsevol conducta que pugui danyar l'esperit de l'esport.
4. Mostra humilitat quan guanyes i accepta la derrota amb responsabilitat i esportivitat. Aquests són valors imprescindibles.
5. Valora l'esforç per damunt del resultat. L'important és donar el millor de tu mateix/a i contribuir al creixement personal i col·lectiu, independentment del marcador/nota.
6. Els conflictes poden sorgir, però és important gestionar-los de manera constructiva i respectuosa, buscant solucions i evitant intensificar les tensions.
7. Respecta sempre els tutors i tutores de joc, ja que són part essencial del joc. Tracta'ls amb educació, independentment de les teves opinions sobre les seves decisions.
8. Sigues inclusiu/iva i solidari/ària. L'esport és per a tothom: promou la participació, celebra la diversitat i rebutja qualsevol forma de discriminació.
9. Recolza tant en les victòries com en les derrotes, recordant que perdre no és un fracàs, sinó una oportunitat per aprendre.
10. Fomenta un ambient positiu a la grada, anima als i a les participants i sigues un model de comportament per als infants i joves.

Amb aquests principis presents, us convidem a viure la competició amb respecte, col·laboració i esperit d'esportivitat. Que cada jornada sigui una oportunitat de convivència, aprenentatge i creixement per a tothom.