

UNIÓ
ATLÈTICA
TERRASSA

Taula de salut

ÍNDEX

- Introducció
- Dia a dia
 - Atletes
 - La uat en xifres
 - Què fem?
 - Què pretenem?
 - Joves, atletisme i salut mental
 - Antecedents
 - Què fem?
 - Objectius
 - Xarrades
 - Què fem?
- Events
 - Una cura per la ivet
 - Antecedents
 - Què hem fet?
 - Olimpíades especials
 - Què farem?
 - Què pretenem?

INTRODUCCIÓ

Des de la Unió Atlètica Terrassa, considerem que l'activitat física i l'esport ha de ser un eix vertebrador de la vida d'infants, joves i adults. Fruit d'aquesta idea inicial se'n deriven diferents accions a nivell de salut i social que des de la junta directiva es volen potenciar tant internament com a la resta de població de Terrassa. És per això que ens hem proposat que al llarg d'aquesta legislatura, i, seguint el llegat de juntes anteriors, un seguit d'accions, esdeveniments i actes per tal de transmetre que la salut no és només fer esport. És per això que ens hem proposat diversos objectius a nivell de club perquè els nostres usuaris tinguin més coneixaments més enllà dels estrictament atlètics.

En primer lloc, volem fer veure als nostres atletes més joves que la salut és una part molt important de la vida i del nostre esport. Si des de ben petits els formem amb "l'entrenament invisible", a part de tenir atletes de millor qualitat, veuran la importància dels hàbits saludables més enllà de la pista d'atletisme.

En segon lloc, a través del nostre esport podem treballar aspectes transversals de la vida com la salut mental. Últimament se'n parla molt de la salut mental, des del club treballem amb tots els infants i joves en aquest aspecte. Treballem temes com: afrontar una competició, l'èxit, el fracàs...

Finalment, en el present document farem una breu repassada del club a nivell de salut, així com també les accions continuades i puntuals que fem al club per millorar la salut dels nostres atletes.

DIA A DIA

ATLETES

A la Unió Atlètica Terrassa volem fomentar la inclusió social dels infants amb capacitats diverses incloent-los en els grups d'entrenament. No fem cap diferència d'admissió, ja que considerem que en el nostre esport tothom hi té cabuda independentment de les afectacions que tingui. Creiem que la convivència entre infants i joves sense afectacions i amb afectacions és vital pel correcte desenvolupament de tots ells. Un dels valors de l'esport que més es fa prevaldre a l'atletisme és el companyerisme, perquè tot i ser un esport individual, el grup és una peça clau per l'aprenentatge de l'atletisme.

LA UAT EN XIFRES

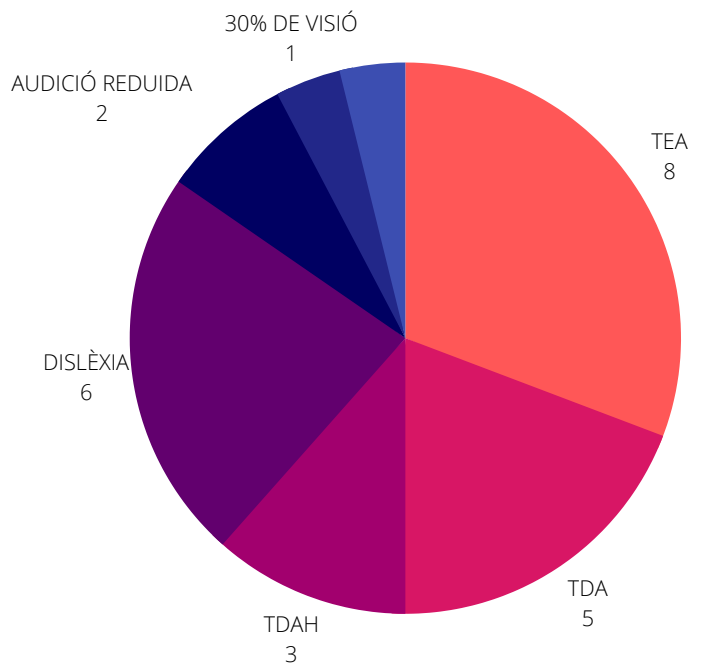
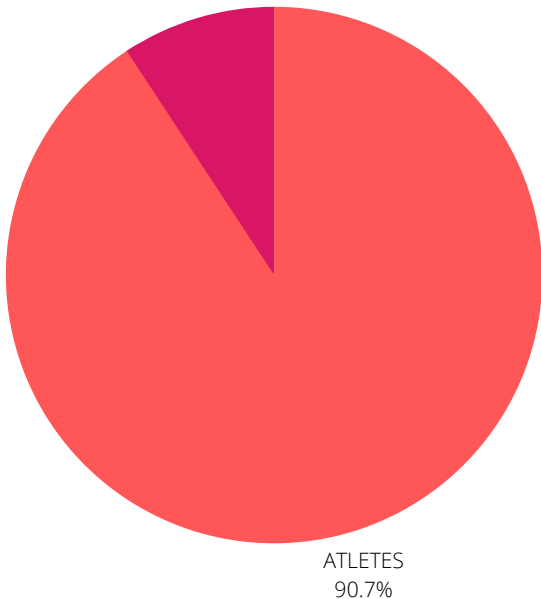
A continuació, us farem cinc cèntims de la situació que tenim al club a nivell de salut. Aquestes dades s'han de mirar tenint en compte que les famílies no estan obligades a comunicar si els seus fills o filles tenen alguna diversitat funcional. Aquestes dades estan extretes de la inscripció que fan les famílies quan s'apunten.

DIA A DIA

ATLETES

LA UAT EN XIFRES

ATLETES AMB CAPACITATS DIVERSES
9.3%



Dels 245 menors d'edat que asisiteixen regularment als entrenaments d'atletisme n'hi ha 26 que tenen necessitats especials, la majoria d'elles de caracàcter psíquic i/o psicològic.

D'entre elles podem destacar un elevat nombre de infants amb TEA i amb TDAH. L'atletisme ajuda a aquests infants a canalitzar energies en una activitat no perjudicial per ells. Parlant amb les famílies, ens han comunicat que des de que fan atletisme regularment han augmentat el rendiment escolar, i, fins i tot, hi ha algun cas que ha pogut deixar de prendre medicació.

DIA A DIA

ATLETES

LA UAT EN XIFRES

Per altra banda, també tenim atletes amb afectacions físiques. En aquests casos hem d'adaptar totes les explicacions i alguna part dels entrenaments per què els puguin aprofitar com els altres. Bàsicament, hem de modificar el canal de transmissió del missatge, la qual cosa també ajuda a altres atletes, ja que no tothom li va bé el missatge verbal.

Finalment, hi ha uns quants atletes sense diagnòstic mèdic però amb força problemes d'atenció i amb conductes disruptives (no reflectits al gràfic).

QUÈ FEM?

Des de la direcció de l'escola d'atletisme ens hem proposat un seguit d'accions per tal de que atletes, monitors i famílies se sentin acompanyats a l'activitat.

En primer lloc, fem un seguiment dels infants amb patologies i, si és necessari, implementem eines i recursos decaire pedagògic. Aquestes eines són només en els casos més extrems i es fan en consonància amb l'escola o institut.

En segon lloc, fem formació continuada als monitors per què puguin adaptar els entrenaments pels infants amb necessitats especials. Els monitors ja han rebut la formació en temes d'atletisme però sovint aquests coneixaments en queden al marge, per tant, com a club creiem que necessiten aquesta formació.

DIA A DIA

ATLETES

QUÈ FEM?

En tercer lloc, oferim suport a les famílies. Tenim comunicació constant amb les famílies d'aquests infants informant-les de la situació dels seus fills i filles en relació a l'entrenament, als seus companys i a la seva situació personal.

Finalment, en els grups a partir de sub 12, hem instaurat la figura de l'atleta-tutor. Són atletes del grup d'entrenament que vetllen per que aquests infants entenguin tot el que han de fer i per la seva socialització. Aquesta figura va canviant cada dues setmanes per tal que el màxim d'atletes del club puguin donar aquest suport i puguin posar el seu granet de sorra.

QUÈ PRETENEM?

Com en tot projecte hi ha unes pretencions darrere. En el nostre cas, el principal és treballar amb xarxa entre famílies, monitors, atletes, i, en algun cas, escoles. Volem ser un espai de convivència on atletes, monitors i famílies se sentin còmodes i que formen part del projecte. També volem ser un espai de socialització en el lleure i en l'esport per tothom. Més enllà dels entrenaments fem diverses activitats com sortides, colònies i casals on aquests infants poden participar sense cap mena d'impediment.

DIA A DIA

JOVES, ATLETISME I SALUT MENTAL

ANTECEDENTS

L'increment dels problemes de salut mental en els joves adolescents va en augment els últims anys, la pandèmia encara ha agreujat encara més aquesta situació. Entre un 10 i un 20% dels adolescents pateixen aquest tipus de trastorns i a les escoles ja es veuen desbordats. L'ansietat és un dels factors més freqüents.

Pensem que unes de les mancances que tenen els nostres infants i adolescents es l'activitat física. A diferència d'altres generacions, aquesta no coneix les activitats al carrer, com jugar i córrer, on molta de l'energia és canalitzava practican aquestes activitats. Tot aquest espai de temps de lleure després de l'escola s'ha vist substituït per tablets, mòbils i ordinadors.

Molts dels infants / adolescents no tenen la possibilitat econòmica d'accedir a extraescolars. Molts d'ells tampoc practiquen cap extraescolar dedicat a l'esport.

Creiem que hi ha una relació entre aquests canvis de rutines en aquest augment d'ansietat en els joves.

DIA A DIA

JOVES, ATLETISME I SALUT MENTAL

ANTECEDENTS

Dins d'aquest grup d'adolescents amb problemes de salut mental n'hi ha que a més a més estan amb risc d'exclusió social.

Per això volem facilitar la inclusió social d'adolescents amb situacions de necessitat econòmica, socials-relacionals i de salut mental, mitjançant l'esport com a activitat extraescolar. Aquest projecte s'elabora conjuntament amb l'escola Sagrat Cor de Terrassa. Creiem que aquests joves han de teixir xarxes fora del seu entorn, és per això que oferim a aquests joves la oportunitat de poder compartir un espai amb altres adolescents i joves.

QUÈ FEM?

Aquest projecte consisteix en incloure adolescents i joves amb risc d'exclusió social als nostres grups d'entrenament. Els criteris d'admissió d'aquests joves els dictarà l'escola Sagrat Cor de Jesús ja que, és el centre que coneix els joves i farà una tria més acurada. Com que l'atletisme té moltes disciplines, la idea inicial és que cada jove estigui en un grup i una disciplina diferent segons les seves preferències atlètiques. D'aquesta manera també aconseguim que es relacionin amb gent de diferents entorns i que la seva socialització sigui òptima.

DIA A DIA

JOVES, ATLETISME I SALUT MENTAL

OBJECTIUS

Amb aquest projecte busquem tres objectius principals. En primer lloc, volem donar la oportunitat a aquests joves de fer una activitat esportiva fora del seu entorn. Volem oferir un entorn segur on apart de desenvolupar-se com atletes ho puguin fer a nivell social i com a persones. L'atletisme és un esport que requereix una disciplina que es pot extrapolar a tots els nivells de la vida de les persones i més si estan en edats acadèmiques.

En segon lloc, volem promoure l'activitat física i els hàbits saludables en aquest col·lectiu. Com a atletes de ple dret de la UAT, podran assistir a les xerrades trimestrals (detallat a continuació) per tal de millorar més aspectes de la seva salut. Finalment, i, com indica el nom del projecte, volem millorar la seva condició física i mental a través d'entrenaments i competicions reglades i dirigides.

DIA A DIA

XARRADES

QUÈ FEM?

Durant aquest curs escolar i dins de l'horari d'entrenament, hem ofert i oferirem una xerrada trimestral adreçada als atletes del club de les categories sub 14, sub 16 i sub 18, a les famílies i als monitors i entrenadors de l'entitat.

La xerrada del primer trimestre era sobre prevenció de lesions a l'esport i higiene corporal. Aquesta va ser a càrreg del nostre col·laborador Centre Clínic Avinguda i es va adaptar a l'edat dels infants i al seu coneixament.

La xerrada del segon trimestre serà sobre alimentació enfocada al dia a dia però sobretot als dies prèvis a les competicions i entrenaments.

I, finalment, la xerrada del tercer trimestre serà de psicologia esportiva focalitzant-se en l'importància del pensament abans, durant i després de entrenaments i competicions. També parlarà de temes com: afrontar l'èxit precoç o el fracàs. En aquest cas, també farem una xerrada pels pares per tal que els seus actes vagin en consonància a allò que els hi han dit als seus fills i filles.

EVENTS

UNA CURA PER LA IVET

ANTECEDENTS

Aprofitant que fèiem una pujada a la Mola, oberta a tots els socis i familiars, per donar tret de sortida a la nova temporada d'Atletisme, ens vam posar en contacte amb una ONG , <https://curamsd.org/> i poder així, vincular aquesta sortida del club amb un fi solidari .

La Ivet és una nena de Terrassa de 6 anys, diagnosticada als 2, amb una malaltia rara i degenerativa, que actualment no te cura i l'esperança de vida és fins als 10 anys

Ivet és l'única pacient a Espanya.

Volem sensibilitzar a les persones , a través de l'esport, sobre aquesta malaltia minoritària i rara, per tal de promoure l'investigació, així com donar visibilitat al pacient , a la fundació i als familiars, que han de conviure amb la malaltia.

Creiem que l'esport ha de tenir una funció educativa, especialment per a la gent jove , transmetent valors morals, personals o socials

QUÈ HEM FET?

Hem organitzat una pujada al cim més emblemàtic de Terrassa, La Mola, el 31/10 en jornada matinal.

Hem posat a disposició dels socis, durant varies setmanes, informació a secretaria sobre la malaltia que pateix la Ivet i de la fundació, també una guardiola per tal de recollir fons per la fundació i col·laborar en investigació

Hem fet difusió de l'esdeveniment per correu als socis , per xarxes i en premsa

EVENTS

OLIMPIADES ESPECIALS

QUÈ FAREM?

Serà una jornada atlètica a les pistes municipals de can jofresa on nens, nenes i joves amb capacitats diverses compartiran una jornada d'atletisme amb els atletes de la Unió atlètica terrassa

Dirigida a alumnes dels centres d'educació especial de terrassa i alumnes del servei SIEI de les escoles de Terrassa i a atletes sub 14, sub 16 i sub 18 de la Unió Atlètica Terrassa

QUÈ PRETENEM?

Aquesta jornada té una doble intenció, per una banda volem oferir la oportunitat a aquells infants amb necessitats especials de compartir l'esport, l'esforç, el companyerisme i les emocions amb els nostres atletes, gaudint de l'atletisme. I per una altra volem fomentar els valors de l'atletisme entre els nostres atletes i que siguin ells mateixos els que siguin capaços de transmetre'ls a un tercer.

UNIÓ
ATLÈTICA
TERRASSA

Taula de salut