



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona

www.fcf.cat

T. 93 265 24 77
F. 93 231 63 66

lcfs@fcf.cat

INSTRUCCIONES LIGA ESPORT I SALUT

- Se deberá realizar acta con [Ficha Básica](#), en cualquier caso, los equipos deben llevar copias también.
- **Sólo podrán jugar los jugadores que presenten ficha sellada por la Federació de Salut Mental Catalunya y declaración responsable Covid vigente.**
- Se debe estar en la pista 30 minutos antes de la hora prevista del partido. Los equipos están avisados que 20 minutos antes del comienzo del partido avisen al responsable del CTAFS si no ha llegado el árbitro.
- Duración: 2 partes de 25 minutos a reloj corrido.
- Una vez realizado el partido debe enviarse el acta escaneada a los emails:

jessica.lopez@salutmental.org
arbitres_sala@fcf.cat

como máximo el Lunes a las 12 horas.

El cobro de los partidos se realizará vía bancaria como cualquier otro partido.

- Reglamento FCF con dos sencillas excepciones:
 - o Jugaran 5 + portero
 - o No habrá límite de inscritos en acta, si es necesario se añaden en la parte trasera o en otro folio como anexo.

Es una competición de Inclusión Social, **es obligatorio leer las páginas 2 y 3 de este documento con las recomendaciones que nos indica la organización:**



Lliga Esport i Salut

Recomanacions arbitratge

La **Lliga Esport i Salut** és una competició **inclusiva** per a persones amb i sense diagnòstic de salut mental. Un 24% dels participants no tenen cap vinculació amb els serveis de salut mental (són veïns del barri, estudiants, etc). L'objectiu és generar un **espai saludable**, associat al benestar i que **trenca estigmes** i etiquetes. Es tracta de posar en marxa grups de persones que per sobre de la seva diversitat busquen un objectiu comú de forma col·lectiva. L'única etiqueta de la Lliga Esport i Salut és la de jugadors/es.

L'**Organització Mundial de la Salut** (OMS) descriu la salut mental com la capacitat d'establir unes relacions harmonioses amb els altres. La salut mental és la base per al benestar i el funcionament efectiu d'un individu i d'una comunitat. Segons la OMS, una de cada quatre persones viurà un trastorn mental al llarg de la seva vida. Tot i que tothom, en algun moment hem experimentat sentiments que ens han provocat malestar, un trastorn mental podem definir-lo com una alteració de tipus emocional, cognitiu i/o del comportament en què queden afectats processos psicològics bàsics com són l'emoció, la motivació, la conducta, la percepció, la sensació etc. I que poden dificultar l'adaptació de la persona a l'entorn cultural i social on viu i crea alguna forma de malestar subjectiu.

Un tractament adequat, activitats que generin benestar i una vida social activa són alguns dels factors que afavoreixen la recuperació.

Orientacions en relació al **tracte**

- ✓ Hem de **veure a la persona** per sobre de les seves dificultats o els problemes de salut que pugui tenir.
- ✓ Mireu als ulls a la persona amb la que esteu parlant. Mostreu una **actitud cordial**, oberta i acollidora. Somriueu i parleu en positiu. Poseu atenció en allò que la persona explica. Tracteu d'entendre. Pregunteu. Servir-se de la relació positiva estimula la comunicació i l'entesa.
- ✓ Encara que la posició d'algunes persones pugui ser aquesta, mai no hem d'infantilitzar a persones adultes. Eviteu ser paternalistes, sobreprotectors o condescendents, però **sigueu empàtics**. Per exemple, si una persona està molt desorientada o fa al·lusió a coses que no estan passant, sigueu conscients que aquesta experiència pot estar sent la seva realitat.
- ✓ Si algú s'excedeix en qualsevol sentit (excés de confiança, demandes reiterades, intents de manipulació, no respecte a les normes, etc...) utilitzeu un discurs contundent però objectiu i tranquil·litzador. **Busqueu el suport** dels/les entrenadors/es i/o els/les referents dels equips. Us ajudaran a establir límits clars, utilitzeu un discurs contundent però objectiu i tranquil·litzador.





- ✓ Feu servir l'**escolta activa**.
- ✓ Sigueu clars i directes. Utilitzeu un **discurs calmat i tranquil·litzador** amb frases curtes i senzilles. Quan es donen instruccions o s'han d'abordar diferents aspectes és recomanable fer-ho d'un en un, poc a poc, i amb claredat. També pot ser molt útil l'exemplificació.
- ✓ Les converses poden ser difícils ja que de vegades, algunes persones poden estar desorientades, nervioses, mostrar molta ansietat etc... En aquests casos s'ha de ser molt **pacient**, deixar espai per les seves respostes i animar a la persona a

Orientacions en relació a la comunicació



ser concreta i explicar-se amb calma. Evitar el llenguatge ambigu si veiem que la persona està desorientada. Recordeu que els/les referents dels equips us poden ajudar a gestionar situacions difícils, no dubteu en demanar-los ajuda i cooperació.

Què hem d'evitar?



- ✓ No provocar. No entrar mai en el **conflicte**.
- ✓ Evitar les converses amb **escalada emocional**. No entreu mai en aquesta dinàmica.
- ✓ No insistir en tractar de **dissuadir** a la persona de les seves falses creences.
- ✓ **No ignoreu** mai a la persona. Ni tan sols quan sembli que no està escoltant.
- ✓ No construir **prejudicis de valor**. Tracteu de conèixer a la persona i no us quedeu amb l'estereotip.

Si vols saber més sobre la Lliga Esport i Salut, visita el web www.salutmental.org