



**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

INSTRUCCIONS LLIGA ESPORT I SALUT 2024-2025

- S'ha de realitzar acta amb Fitxa Bàsica.
- Només podran participar els jugadors que presentin llicència segellada per la Federació de Salut Mental Catalunya.
- És obligatori arribar amb una antelació mínima de 30min abans de l'inici del partit.
- El partit tindrà una durada de 2 parts de 25min correguts.
- Un cop disputat el partit, cal enviar a tot tardar dilluns a les 12h, l'acta escanejada als següents correus electrònics:

gabriela.gonzalez@arep.cat

arbitres_sala@fcf.cat

- El cobrament del partit es realitzarà a través de transferència bancària juntament amb la resta de partits federatius.
- Regles de Joc FS FCF amb dues excepcions:
 - o Poden jugar 5 + porter.
 - o No hi ha nombre límit de jugadors inscrits en acta. Si hi ha més de 12, els que no càpiguen els inscriurem a la part posterior de la fitxa bàsica.
- És una competició d'inclusió social i, per tant, cal complir les indicacions de l'organització, les quals s'inclouen en les següents pàgines.



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

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 les seves dificultats o els problemes de salut que pugui tenir.
- Mireu als ulls a la persona amb la qual estigueu parlant. Mostreu cordialitat i proximitat. Empatitzeu, pregunteu.
- Mai no hem d'infantilitzar a persones adultes. Cal ser paternalista, sobre protector o condescendent, però alhora empàtic.
- Si algú s'excedeix en qualsevol sentit (excés de confiança, demandes reiterades, intents de manipulació, no respectar 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.



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

- 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.
- Les converses poden ser difícils ja que de vegades, algunes persones poden estar desorientades, nervioses, etc. En aquests casos s'ha de ser molt **pacient**, deixar espai per a les seves respostes i animar a la persona a ser clar i breu.

Orientacions en relació a la comunicació



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.