



## **MONOGRÀFIC: COM TREURE LA MILLOR VERSIÓ DEL TEU EQUIP**

### **• RESUM:**

Els equips no sempre mostren el mateix nivell de confiança i cooperació, sinó que passen per diferents fases durant una temporada. El coneixement grupal és fonamental per a crear una base sòlida de fonaments que es mantinguin estables davant qualsevol adversitat.

En l'esport es parla contínuament de ratxes. Quan les coses van bé tot resulta molt senzill, en canvi quan les coses no surten com s'espera, es cometen més errors i distraccions, aquí és on la figura de l'entrenador és primordial per a transmetre confiança i construir un equip implicat i cooperatiu. L'entrenador pot generar contextos per a potenciar la motivació i la confiança dels seus esportistes, només cal saber quan i com.

Els equips compromesos aconseguen un funcionament òptim i una bona eficàcia, per la qual cosa, millorar en aquest aspecte ajudarà a millorar el rendiment. Identificar les claus perquè un equip sigui reeixit és el regal d'aquest monogràfic, on farem un recorregut pels diferents punts que fan que un equip obtingui la seva millor versió, i el paper que l'entrenador té en tot aquest procés.

### **• OBJECTIUS:**

- Desenvolupar habilitats que ajudin a aconseguir un millor funcionament dels equips.
- Aprendre a identificar les demandes de l'equip en cada fase.
- Dotar de dinàmiques que afavoreixin un clima grupal adequat per al treball.
- Potenciar a través de la comunicació el desenvolupament de l'equip, aconseguint major confiança entre els seus membres i major cooperació.



- **TEMARI:**

1. L'entrenador, generador de contextos per al desenvolupament del seu equip
2. Les claus de l'èxit
3. Eines per a transmetre seguretat i confiança
4. La construcció d'un equip

- **PONENT:** Lorena Cos: Llicenciada en Psicologia amb un màster en Psicologia esportiva i *coaching* d'alt rendiment. Va treballar durant dues temporades al CE Sabadell FC (2ª divisió). Actualment treballa de manera privada assessorant a entitats, equips, entrenadors, àrbitres i esportistes de diferents disciplines.

- **CALENDARI:** 23 d'abril de 2021, de 18h a 21h. Classe virtual (videoconferència), Zoom.

- **PREU:** 40€. Descompte del 20% per afiliats al CTE (32€).