

GUIA

# Com enfortir el català a l'esport?

1. ENTRENAMENTS

2. REFERENTS

3. INSTAL·LACIONS I COMUNICACIÓ

4. TERMINOLOGIA

5. ACOLLIDA DE FITXATGES





Aquesta guia forma part de la **campanya per enfortir el català a l'esport: [esportencatala.cat](https://www.esportencatala.cat)**

Una campanya d'Òmnium Cultural, la Unió de Federacions Esportives de Catalunya (UFEC) i la Unió de Consells Esportius de Catalunya (UCEC), que compta amb l'adhesió de més de 650 clubs i entitats esportives, 56 federacions i més de 10.000 entrenadors/es, àrbitres, professionals, directives i aficions.

Aquesta campanya ha impulsat la Macroenquesta 2024, l'estudi més gran sobre l'ús del català a l'esport, que ens ha aportat el diagnòstic i les dades necessàries per elaborar aquesta guia.

*AQUESTA GUIA HA ESTAT ELABORADA EN COL·LABORACIÓ AMB:*



### **Avel·lí Flors-Mas**

Sociolingüista del CUSC (Centre de Recerca en Sociolingüística i Comunicació) de la Universitat de Barcelona, especialitzat en l'ús del català entre els joves, lleure, educació, immigració i demolingüística.



### **EMUN**

Consultora especialitzada en la promoció de l'ús de l'euscar en l'àmbit esportiu amb les principals federacions i clubs del País Basc, creant eines de diagnosi, formació d'entrenadors/es, plans lingüístics i protocols de comunicació.

# ÍNDEX

<b>Introducció</b> .....	4
<b>Entrenaments</b> .....	5
Quina és la situació?.....	6
Què podem fer?.....	8
Estratègies que pots utilitzar.....	9
<i>Comença per tu</i> .....	10
<i>Avança per parts de l'entrenament</i> .....	12
<i>Avança per tipus d'interacció</i> .....	13
<i>Fes el repte de +30 dies entrenant en català</i> .....	16
Com pot ajudar el club o entitat.....	17
Planifica el teu canvi.....	18
Preguntes freqüents.....	20
Caixa d'eines.....	21
<i>Et falten expressions habituals dels entrenaments?</i> .....	21
<i>Et falta vocabulari tècnic del teu esport?</i> .....	22

# INTRODUCCIÓ

**L'esport té un impacte enorme en la nostra societat.** Un 72% el practica regularment, i és la principal activitat de lleure dels infants i joves després de l'escola. És aquí, als camps, pavellons i pistes, on fem amistats, transmetem valors i desenvolupem l'orgull de pertànyer a un club que ens diferencia i identifica.

**El català és part fonamental dels valors i de la identitat dels nostres clubs. En els darrers anys, però, el seu ús ha retrocedit, especialment entre els més joves.** Davant aquesta situació, l'esport és part de la solució. Als nostres clubs hi participen milers d'infants i joves: tenim una oportunitat única per oferir-los un entorn on viure el català amb naturalitat més enllà de l'escola, vinculat a la superació, l'oci i l'emoció. Les entitats esportives, a més, tenim la força d'unir persones de procedències diverses, fent que vinguin d'on vinguin, tinguin més oportunitats d'utilitzar-lo en un ambient de confiança i sentir-se part d'un mateix projecte.

**Clubs, entrenadors/es, directives, professionals i responsables que voleu fer un pas endavant: vosaltres marcareu la diferència.** Reforçant l'ús del català com a part de la identitat del vostre club, el transformareu en un espai segur, inclusiu i empoderador, on esportistes i famílies el viuran amb normalitat, sentint que també és seu i associant-lo amb l'orgull de formar part del vostre club.

## Aquesta guia és per a vosaltres.

Hi trobareu recomanacions, eines pràctiques i exemples reals que us inspiraran i us ajudaran a enfortir el català en cinc àmbits clau:

1. Els entrenaments
2. Els vostres referents
3. Les instal·lacions, comunicació i competicions
4. L'acollida lingüística de noves incorporacions
5. La incorporació de terminologia esportiva en català

Us animem a posar-les en marxa i a sumar-vos a aquest canvi.

## Som-hi!

*Fascicle 1*

# EN TRE NA MENTS

Com enfortir el català  
als nostres entrenaments?

## QUINA ÉS LA SITUACIÓ?

El català ha perdut força els darrers anys, i l'esport no n'és excepció. Tot i això, als entrenaments tenim un gran avantatge per ajudar a enfortir-lo: **més del 95% dels esportistes l'entén i el 85% el parla amb fluïdesa.**

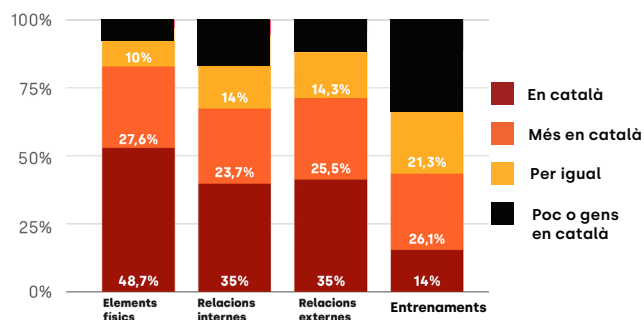
Generalment, **els i les esportistes tendeixen a adoptar la llengua de l'equip**, independentment de la que parlen fora, i, un cop adoptada, la solen mantenir durant la temporada. Això vol dir que, si aconseguim que el català sigui la llengua habitual dels entrenaments amb l'inici de la temporada, serà molt més fàcil que es mantingui de forma natural i espontània.

Tenim una bona base per començar: primer, **tothom et pot entendre quan parles en català i la immensa majoria també el pot parlar sense problemes. I als que encara no el dominen prou, els pots oferir l'esport com un entorn segur on millorar.**

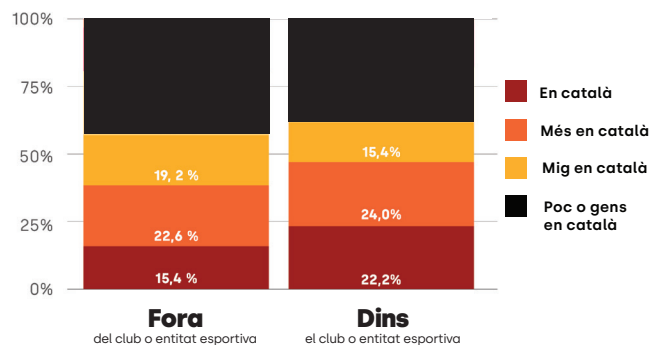
I segon, **les dinàmiques repetitives dels entrenaments ajuden a consolidar hàbits** que es tornen inconscients i, ben treballades, poden ser molt útils per enfortir el teu equip, unint català i millora esportiva.

Els entrenaments són clau, perquè és el moment més espontani i amb més interaccions: quan més parlen amb tu i amb la resta de l'equip. A més, com a espais dinàmics i informals, són perfectes per **perdre la por a parlar català també fora de l'escola.**

**L'ús habitual del català és més feble als àmbits informals, especialment als entrenaments.**



**Els clubs i entitats esportives fan possible que els i les esportistes puguin utilitzar el català una mica més que fora, però encara hi ha molt marge de millora**



Tot i això, les inèrcies estan fent que sigui l'àmbit del club on menys català es parla. **Aquí és on tu, com a entrenador/a, tens un paper clau. Ets referent, el que fas marca un model que el teu equip segueix.**

Entrenant en català amb naturalitat, els i les esportistes ho acaben veient com una cosa normal i molt més fàcil de seguir. Si tu com ho referent no ho fas, serà molt difícil que ells i elles també no el deixi també de banda.

Més info: [Macroenquesta 2024](#)



## Per què s'ha afeblit el català als entrenaments?

### 1 L'EFECTE EQUIP

**Els esportistes tendeixen a adoptar la llengua del grup, les rutines repetitives dels entrenaments consoliden hàbits que es tornen inconscients i la llengua de l'entrenador/a acaba determinant la de l'equip.** Si perceben que el català és la llengua normal de l'equip, el parlaran amb més facilitat. Si parlar-lo implica anar a contracorrent, el deixaran de banda. No per rebuig, sinó per encaixar i sentir-se part del grup. Els darrers anys, molts equips s'han deixat arrossegar per les inèrcies de fora, i el català n'ha sortit perjudicat. La bona notícia és que aquestes es poden revertir: quan entrenadors/es entrenem en català de manera proactiva i coherent, l'ús dins l'equip augmenta clarament.

**Si els referents no cuiden el seu ús del català, la llengua perd força entre els joves.**

Infants i joves s'emmirallen en els seus models: entrenadors/es, esportistes del seu propi club/entitat, figures mediàtiques... Si aquests no el parlen, el missatge implícit és que no cal per triomfar. En canvi, si aquests el parlen amb naturalitat, es percep com una llengua de prestigi, útil i representativa de la identitat del club. És més, **els referents que l'adopten, encara que no sigui la seva llengua d'origen, projecten un missatge de compromís amb el club, la cultura i la gent del país.** L'exemple de l'entrenador/a i dels esportistes de les categories superiors del propi club també és clau: influeix directament en els hàbits i la percepció dels joves.

### 2 LA FALTA DE REFERENTS

### 3 PUNTS DE PARTIDA DIFERENTS

Tot i que la majoria dels infants i joves saben parlar el català, **alguns senten que no s'expressen prou bé en converses informals**, sobretot si han arribat fa poc o han crescut en entorns on es parla poc. Sovint agafen la drecera d'utilitzar la llengua que dominen més i, per imitació, molts entrenadors/es també els responen en aquesta llengua, deixant de banda el català. Aquest pegat, que pot semblar una solució a curt termini, els priva de practicar-lo i guanyar confiança en un entorn clau per a la seva identitat: l'esport. Al final, **generem l'efecte contrari**: tot l'equip acaba parlant menys català i se'ls fa cada cop més estrany sentir-lo i parlar-lo.

**Molts joves utilitzen menys el català en espais informals com l'esport, perquè l'associen només amb l'escola o amb situacions formals.** Aquesta percepció fa que molts joves el deixin de banda en moments de diversió o conversa distesa, just quan es creen vincles i identitats. Així mateix, **molts esportistes veuen que no els parlen català pel seu color de pell, accent o procedència. Si el català no s'utilitza amb naturalitat i sense discriminacions als entrenaments, acaba resultant estrany, fins i tot pels qui el parlen a casa.** Com a entrenadors/es, podem ajudar a superar prejudicis. Fer del català la llengua habitual dels entrenaments ajuda l'equip a viure'l com a normal i útil, també en els moments informals d'esforç, èxit i diversió.

### 4 EL PES DELS PREJUDICIS

### 5 MANCA DE CRITERIS COMUNS

**Actualment, només un de cada quatre clubs té plans o criteris definits sobre l'ús de la llengua.** Sense aquesta orientació, tot recau en cada entrenador/a: falta suport o formes d'actuar explícites, compartides i promogudes per la direcció, i s'acaben imposant les inèrcies de l'entorn. Davant dubtes o inseguretats, la falta de criteris compartits porta a improvisar i sovint el català en surt perjudicat. Les dades ho mostren: 9 de cada 10 clubs i entitats amb criteris lingüístics veuen que l'ús del català s'ha mantingut o ha millorat en els últims 5 anys, mentre que prop d'un 20% dels que no en tenen asseguren que ha empitjorat.

# QUÈ PODEM FER?

Com a entrenadors i entrenadores, la nostra funció no es limita a ensenyar tècnica i tàctica, sinó que també som referents per als nostres esportistes. Eduquem, transmetem valors i donem exemple. Un bon líder inspira amb el que fa, és actiu i compromès, també amb la llengua pròpia del club. En aquest apartat trobaràs consells per guanyar seguretat, idees per saber per on començar i estratègies per consolidar el canvi.

## TRES CONSELLS INICIALS

### Comparteix el català amb el teu equip

Parlant-lo amb normalitat quan t'adreces a l'equip i en converses individuals.

Fomentant que es comuniquin molt entre ells i elles: més comunicació millora la cohesió, la coordinació i el rendiment.

### Crea un ambient favorable

Fes dels teus entrenaments llocs de confiança on poder parlar català sense judicis, tinguin el domini que tinguin.

Celebra cada pas. Valora l'esforç i l'ús real més que la perfecció. Vincula'l amb emocions positives.

Evita correccions públiques: millor reforçar que retreure.

Transmet que el català és part dels valors i identitat distintiva del club o entitat.

### Dona exemple

Actuant com a referent, de manera coherent quan parles tant amb entrenadors/es com amb esportistes.

Ajudant als esportistes i entrenadors/es que més els costi.

Compartint amb la resta d'entrenadors/es les vostres dificultats, estratègies i èxits.

## Per on començo?

**Aprofita els moments de canvi:** l'inici de temporada, la creació d'un equip, l'arribada de nous o noves esportistes i entrenadors/es, ascens o canvi de categoria, etc. Vincula l'ús del català amb el creixement esportiu: a mesura que puja la categoria, també han de créixer la responsabilitat i el compromís amb els valors del club o entitat.

1. Comença en català **des del primer dia, amb l'inici de la pretemporada**, sobretot si tens un equip nou o si ha canviat una part dels membres o l'entrenador/a.
2. Aprofita els **canvis de categoria i ascensos**. Solen tenir grans expectatives sobre el canvi, entenen que naturalment les coses siguin diferents i ajuda a vincular la llengua amb la millora esportiva. Especialment, cuida l'etapa entre infantil i juvenil, és un moment sensible i l'ús del català podria retrocedir.
3. Aprofita que **les dinàmiques d'equip encara s'estan formant**: estableix rutines i hàbits positius des del principi.

**I si vull iniciar el canvi a mitjans de temporada?** No passa res! Mai és tard per començar. Només necessitaràs una mica més d'energia inicial, objectius realistes i progressius, i una mica de paciència per gestionar l'adaptació. Amb constància ho aconseguiràs!

## Estratègies que pots utilitzar

Pots impulsar un **canvi gradual** o un **canvi d'arrel**, depenent de la situació d'inici i moment de la temporada. Com hem dit abans, si l'equip o la categoria és nova, iniciar la temporada directament dinamitzant els entrenaments en català és una possibilitat. En canvi, si l'equip ja té unes dinàmiques consolidades o ets a meitat de temporada, segurament et funcionarà millor aplicar un canvi gradual o proposar a l'equip un repte col·lectiu amb una durada concreta.

**Sigui de manera gradual o d'arrel, comença per tu:** el canvi a l'equip comença sempre pel seu lideratge. Tu els dones seguretat i orientació: els i les esportistes tendeixen a adaptar-se al to, paraules i estil del seu entrenador/a. Que el parli amb naturalitat farà que l'equip ho percebi com a part del funcionament normal del grup. La constància i tranquil·litat és més efectiva que fer grans discursos. Quan l'equip veu que no és una consigna puntual, sinó una manera de fer coherent amb els valors i la identitat del club o entitat, s'hi adaptarà molt millor.

### TRIA L'ESTRATÈGIA QUE S'ADAPTI MILLOR AL TEU EQUIP

#### Canvi gradual (a/b)

*Si l'equip té dinàmiques molt consolidades o preveus que necessitarà temps per adaptar-s'hi, aquesta és la millor opció. Aquesta estratègia és més lenta però més senzilla, i aniràs introduint un canvi sòlid pas a pas. El canvi gradual pot ser: 1. Avança per parts de l'entrenament, o 2. Avança per tipus d'interaccions:*

#### Canvi d'arrel (c)

*Si el teu equip és motivat i li agraden els desafiaments, proposar-los un repte de grup pot ser una gran opció, una meta que només podeu assolir si ho feu junts. Pot semblar més difícil en un principi, però quan l'equip se suma al repte i s'acostuma al nou hàbit, podem fer un canvi molt més gran en poc temps.*

**A**

### GRADUAL: AVANÇA PER PARTS DE L'ENTRENAMENT

1. Benvinguda
2. Escalfament
3. Tecnificació
4. Estiraments

**B**

### GRADUAL: AVANÇA PER TIPUS D'INTERACCIÓ

1. M'adreço a l'equip en català
2. Tinc converses individuals en català amb esportistes
3. Creo oportunitats perquè el parlin entre esportistes

**C**

### D'ARREL: REPTE DE +30 DIES ENTRENANT EN CATALÀ

Si tens un grup competitiu i amb ganes de superar-se, planteja el repte d'entrenar en català **+30 dies**, amb un gran premi si ho aconsegueixen. Feu-ne un objectiu d'equip i ajudeu-vos fins que tothom ho aconsegueixi.

## COMENÇA PER TU

Com a entrenador/a **ets referent**. T'observen i imiten molt més del que penses. La teva manera de comunicar condiona la dinàmica de l'equip. Quan ho fas en català amb naturalitat, dones un missatge potent: el català és part de la identitat del club i de la teva forma d'entrenar.

Pràcticament tots els infants i joves esportistes que han passat per l'escola catalana l'entenen i el saben parlar. **Són la generació que millor el domina i la que més s'adapta a la llengua que els parlis**: el 85% et parlarà en català si tu també ho fas, però el 75% el deixaran de banda si no els responen en català (IDESCAT, 2023). **La teva coherència és clau**. Crea un entorn segur on tothom el pugui parlar sense anar a contracorrent. No cal perfecció. Com més el parlis, més còmode t'hi sentiràs.

Molts entrenadors/es i esportistes voldríem parlar-lo més, però sovint canviem de llengua per inèrcia. **Tenim por que no ens entenguin, de no parlar-lo "prou bé" o d'incomodar algú** (tot i ser la llengua del club i del país). Això genera inseguretats i ens fa abandonar el català massa fàcilment.

La consciència és important, però no n'hi ha prou. Ens hem d'entrenar per ser **més assertius lingüísticament**: poder expressar-nos en català sense por i sentint-nos cada cop més còmodes. Aquests consells t'ajudaran a fer-ho i a convertir-te en un millor referent per al teu equip.

### COM MILLORAR LA TEVA ASSERTIVITAT?

**1. Inicia tu la conversa en català** amb naturalitat, sense justificar-te. La llengua és part del club o entitat, com els valors o la roba. Si cal, esmenta-ho i afegeix raons subjectives difícils de qüestionar: "i m'agrada".

**2. Mantén el català en situacions normals**: no jutgis pel color de pell, accent ni procedència. Si veus algun signe de no haver captat el missatge ("Què?", gest d'estranyesa...), no donis per fet que no entén el català: pots ser no ha sentit bé o no estava atent/a. Si no t'ha entès alguna cosa, repeteix-la amb calma, frases curtes i gestos si cal. Si parla lentament o barreja idiomes, probablement l'està aprenent. Ajuda'l a practicar amb empatia i respecte: sense paternalisme i sense canviar de llengua. No cal deixar de banda el català a la mínima dificultat.

**3. Davant un "no parlo català"**: primer, que no el parli no té per què significar que no l'entén. Pots tranquil·litzar amb amabilitat: "Cap problema, et parlaré a poc a poc" o "Tu parla com et sigui més còmode" o "Si no entens alguna cosa, m'ho dius"... Les converses bilingües poden ser incòmodes a l'inici, però són una gran oportunitat per aprendre. Si no t'entenen, utilitza frases curtes i fàcils, gestos o tradueix paraules ("genoll és rodilla"). A l'entrenament, les instruccions es repeteixen molt i s'aprenen ràpid. Si cal, busca suport d'un/a company/a per traduir-li, però mantén el català com a llengua de referència.

**4. Si trobes actituds negatives o ordres de no parlar en català**: si és per dificultats reals, ajuda amb el suport necessari. Si és un desafiament o falta de respecte, no ho visquis com un atac personal, evita discussions i tracta-ho com qualsevol altre tema de comportament: "Perdona, m'estàs donant una ordre?". Si saps que entén el català, pots recórrer a l'humor: "Com? No entens gens el català? Però gens?". Normalment, ningú vol quedar malament i admetrà que sí l'entén, facilitant el diàleg. Recorda: si algú arriba amb prejudicis, incomoditats o experiències negatives externes, no és culpa teva ni del club. El que sí pots fer és actuar amb empatia i ajudar a superar-les, perquè enfortirà l'equip, previndrà conflictes i reforçarà els valors del club. Amagar el problema o renunciar al català només afebleix l'entitat i fa que els problemes reapareguin més endavant.



### Recomanacions:

Segui quin sigui el teu punt de partida, pots fer petits canvis que marquen la diferència:

- **Acostuma't a sentir-te parlant en català.**
- **Anima't a fer-ho també i agraeix-los poder-ho parlar i practicar amb ells i elles.**
- **Prepara** el que diràs als entrenaments i anticipa possibles dificultats.
- **Millora la comunicació**: prepara i practica el to de veu, les consignes clares, la posició corporal i el reforç.

**RECORDA:** No es tracta només de parlar més català. Preparar-te millor, comunicar amb claredat i aprendre a liderar i gestionar moments difícils millorarà la qualitat dels teus entrenaments. Fes créixer l'equip!

**Puc parlar català fluidament i entreno majoritàriament en català**



*Parlo sempre i còmodament en català? Hi ha situacions on em sento incòmode o canvio de llengua?*

- 1. Detecta en quines situacions canvis de llengua.**
- 2. Entén el motiu: és per incomoditat, inseguretat, hàbit, canvio en situacions de pressió...?**
- 3. Prepara't: imagina possibles situacions i pensa què diràs i com actuaràs. Practica abans de l'entrenament.**

**Puc parlar català fluidament però encara no entreno en català**



*Per què no faig els entrenaments en català? Quines parts ho faig i quines no? Em genera algun tipus d'inseguretat?*

- 1. Marca't objectius concrets: comença pels moments senzills, calmats i repetitius (escalfament, estiraments...) i ves ampliant-ho pas a pas.**
- 2. Prepara't: revisa quines paraules o expressions et falten i pensa com explicar l'exercici de manera simple. Practica abans de començar per guanyar seguretat.**
- 3. Com en qualsevol canvi d'hàbits, si un dia canvis de llengua o t'equivoques, no passa res: corregeix-ho la següent vegada i continua avançant.**

**Encara no parlo català fluidament i per això no entreno en català**



*En quins moments puc parlar català amb comoditat? Si em formés, guanyaria seguretat i fluïdesa? Encara que no el dominis molt, el teu esforç genera confiança i és molt valorat. La teva actitud pot marcar la diferència més que el teu nivell!*

- 1. Comença amb expressions senzilles: "Comencem", "Ara!", "Molt bé!", "Més ràpid!", números...**
- 2. Aprofita les rutines dels entrenaments: salutacions, escalfament, estiraments... són perfectes per començar a practicar amb calma.**
- 3. Prepara't: busca vocabulari o expressions que necessitis i apunta-les. Imagina situacions, pensa què diràs i practica abans de l'entrenament.**
- 4. Demana suport: parla amb companys/es perquè t'ajudin a sentir-te còmode practicant.**
- 5. Sigues pacient: equivocar-te forma part de l'aprenentatge. Cada cop et sortirà amb més naturalitat i fluïdesa.**

**Recomanacions:**

**1. Objectius concrets i viables**

No passis de 0 a 100 en un temps massa breu: evita frustracions i avança amb canvis sòlids i duradors.

**2. Planifica els entrenaments**

Marca't objectius concrets per a cada sessió (de millora tècnica, de resistència, de cohesió, de llengua...).

Divideix la sessió en blocs per mantenir el ritme i l'ordre.

Prepara alternatives per adaptar-te a imprevistos o diferències de nivell.

**3. Comunica't de manera clara**

Dona instruccions curtes i precises: evita saturar d'informació. P.ex.: en lloc de dir "Heu de córrer fins al punt x, esquivar-lo i tornar fent ziga-zaga", pots dir "Primer, correu fins al punt x. Després, torneu fent ziga-zaga".

Acompanya les explicacions amb demostracions o exemples visuals teus o d'algú de l'equip.

Assegura't que t'han entès amb preguntes com "Ha quedat clar?" o "Tothom sap què ha de fer?".

Fes servir reforç positiu: destaca millores i actituds, i crearàs un ambient motivador.

**4. Crea rutines sòlides**

Crea patrons repetitius per donar seguretat i estructura a les sessions.

Comença i acaba sempre igual: per exemple, amb un breu retorn sobre què ha anat bé i què es pot millorar.

Revisa sovint les rutines i ajusta-les per mantenir els entrenaments àgils i efectius.

**5. Recompensa't**

Reconeix també els teus progressos: igual que valores l'esforç dels teus esportistes, és important que celebris cada èxit que aconseguixes (tu, o amb altres entrenadors/es).

## AVANÇA PER PARTS DE L'ENTRENAMENT

Si veus inviable passar de cop a entrenar 100% en català, si estàs a mitja temporada, si el teu equip té uns hàbits i dinàmiques molt establertes o no estan gens acostumats a entrenar en català, aquesta pot ser la teva estratègia.

Divideix l'entrenament en les parts habituals:

- 1. Converses d'abans de començar:** salutació, vestidor, quan van arribant al camp, pista, piscina...
- 2. Inici i escalfament:** explicacions d'inici (què farem, objectius), indicacions dels exercicis d'escalfament...
- 3. Tecnificació:** exercicis per treballar la força, la resistència, la tècnica, les tàctiques, les simulacions de partits o competicions...
- 4. Estiraments i final:** indicacions dels exercicis d'estirament o relaxació, explicacions de final d'entrenament (resum o valoració de l'entrenament, què farem el següent, què han de practicar pel seu compte, com afrontem la competició...), vestidor...

En comptes d'intentar introduir o reforçar el català en tota mena de situacions de tipus i dificultat diferent de manera caòtica, ves part per part:

- **Si comences de zero:** arrenca en català amb les parts més fàcils, calmades, previsibles i repetitives (escalfament, estiraments...). Aquelles que l'equip coneix bé i amb poca improvisació. Prepara-ho: pensa o escriu què diràs, l'ordre de les indicacions i 3 o 4 frases clau. Preveu possibles preguntes i respostes curtes. Repeteix-ho a cada sessió fins que tu i l'equip us hi acostumeu. Quan ho facis còmodament, passa a fer també en català una altra part de l'entrenament.
- **Si ja fas algunes parts en català:** tria quines seran les següents. Al principi, centra't en les parts que pots preparar amb antelació: què diràs, com ho diràs i quines preguntes o reaccions poden sorgir. A mesura que t'hi sentis més segur/a, amplia-ho a parts més espontànies o intenses de l'entrenament, on cal donar ordres o reaccionar amb més velocitat i tensió.

**També pots seguir l'ordre de l'entrenament:** prepara les primeres parts i mantén el català fins on arribis. Apunta fins on has arribat (minut i situació) i què t'ha generat una dificultat. Durant els exercicis, aprofita quan no intervens per repassar què diràs i preparar 3 o 4 frases clau del següent exercici. En acabar, decideix com superaràs les dificultats detectades per a la propera sessió. Avança pas a pas, però sense deixar de fer passes endavant.



### Per començar un canvi gradual

#### Identifica l'ús inicial del grup

Observa com utilitzen el català i en quins moments es troben més còmodes o amb més dificultats.

#### Marca objectius realistes

Comença utilitzant el català en indicacions bàsiques o durant les parts de l'entrenament més previsibles i repetitives. En un primer moment potser se'ls farà nou o estrany. Però amb la repetició de cada entrenament passarà a formar part de la rutina.

#### Converteix novetats en rutines

Repeteix l'hàbit nou a cada entrenament, fins que formi part de la rutina habitual. Un cop ho hagin integrat, afegeix-ne de nous. Pas a pas.

## Per consolidar el canvi

### Celebra els progressos

Reconèixer i valorar els avenços motiva l'equip i fa que se sentin més segurs.

### Ofereix ajuda

Dona suport a qui tingui més dificultats i crea un ambient on tothom pugui aprendre i millorar sense judici.

### Adapta't al ritme del grup

Ajusta els objectius segons com evolucioni l'equip per evitar frustracions i mantenir l'energia.

### Manten la motivació

Recorda a l'equip els beneficis: més comunicació, més cohesió i major orgull de representar el club o entitat.

**RECORDA:** aquest canvi és com preparar el teu equip per a una competició. No n'hi ha prou amb fer un gran entrenament d'un dia o d'una setmana; la millora arriba amb la repetició i la constància, quan aconseguim que el que se'ns feia difícil en un inici, surti de manera còmoda i natural.

## AVANÇA PER TIPUS D'INTERACCIÓ

El procés és gradual i fàcil de seguir. No passis a la següent fase fins que tinguis l'anterior consolidada. Al principi, la novetat pot sonar artificial, però la dinàmica repetitiva dels entrenaments és perfecta per convertir qualsevol novetat en rutina:

- 1. Fes que l'equip s'acostumi a sentir-te parlar en català.**

Si comences de zero, no cal fer-ho de cop: tria frases senzilles i repeteix-les a cada entrenament fins que et surtin soles: "Bon dia!", "Més ràpid!", "Fem un descans", "Algun dubte?", "Molt bé, seguim així!", "Fem un descans", "Pareu un moment", "Repetim", "Veniu aquí!"... són curtes, clares i habituals. Amb la repetició, veuran aquestes rutines com a part del teu estil. Si ja els parles en català de tant en tant, el pas següent és fer-ho més habitualment. Acompanya les instruccions amb gestos o demostracions: facilita la comprensió i redueix la necessitat de traduir.

  - Comença per les frases i ordres que pots preparar abans (com el resum del que fareu a l'entrenament o les explicacions dels exercicis) i, progressivament incorpora-hi també les reaccions i indicacions més espontànies, fins i tot en situacions de tensió o ritme alt. Després dels moments d'intensitat en què hagis canviat de llengua, quan et calmis, pensa com podries haver dit això en català, i aplica-ho el següent cop. Tot i que semblen moments on cal improvisar, solen ser situacions que es repeteixen molt.
- 2. Tingues converses individuals en català.** Pots començar amb esportistes que ja el fan servir, però amplia-ho progressivament a tothom. Adapta't a cada esportista i crea confiança perquè parlar-lo amb tu sigui natural i còmode per a tothom.
- 3. Crea situacions perquè el parlin entre ells:** primer, dinamitzat per tu en exercicis o moments concrets on dir expressions o frases en català sigui part de l'exercici. Després, amb el lideratge i dinamització d'esportistes concrets, fent-ho rotatiu perquè s'acostumin a parlar-lo i escoltar-lo dels companys/es. Entra i participa en les converses: crea molts diàlegs entre ells i elles i participa-hi, ampliant la influència del teu exemple.

Funciona com l'aprenentatge esportiu. Primer, mostres la jugada i l'equip observa. Després, cada esportista la practica amb el teu suport, guanyant confiança encara que s'equivoqui. Finalment, la posen en pràctica entre ells, primer en exercicis guiats i després en situacions més espontànies, repetint-les fins que els surt sola.

**Pots combinar l'estratègia d'avançar per tipus d'interacció amb la d'avançar per parts de l'entrenament.** Per exemple, a l'escalfament: les dues primeres setmanes, dona tu les instruccions en català amb gestos perquè s'hi acostumin. Les dues següents, fes que les doni la capitana. Després, fes que cada dia algú diferent dinamitzi l'escalfament en català. Així, consolides la rutina, dones protagonisme i fas que s'acostumin a que sigui part dels entrenaments.

## Coneix les dinàmiques del teu equip

Cada esportista té un paper dins l'equip i una manera d'influir en els altres. Saber detectar quin perfil té cadascú t'ajudarà a gestionar millor la dinàmica del grup, unir-lo i obtenir millors resultats. Entendre qui marca el to, qui uneix el vestidor i qui necessita més suport et permetrà anticipar-te i prendre decisions més encertades. Els perfils que trobaràs a continuació són una eina per entendre millor el teu equip, potenciar el català dins el joc i reforçar el rendiment col·lectiu.

PERFIL	VALOR	FASE 1 Adreçar-te a l'equip	FASE 2 Converses individuals	FASE 3 Entre esportistes
<b>Mantenidor/ a o tendent a parlar en català</b>	Sol parlar en català, però canvia si els altres no el segueixen. Agraeix que se li reconegui el paper, però prefereix un entorn favorable on no estigui sol/a.	Parla-li sempre en català amb normalitat. Pot ajudar a esportistes que no l'entenen bé a seguir les explicacions, però no el separis sempre dels seus amics/gues.	Parla-li sempre en català. Reconeix el seu exemple i coherència i dona-li consells per trobar aliats al grup. Comunica-li que ajuda el grup a créixer.	Dona-li moments de visibilitat i lideratge (dinamitzar rutines o exercicis, ser portaveu...). Ajuda'l a crear complicitats perquè el català sigui un valor compartit, no un esforç individual.
<b>Adaptatiu/va</b>	Canvia de llengua segons el que faci el grup o la persona amb qui parli. Li va bé tenir mantenidors/es a prop i sentir que parlar en català és el normal dins del grup.	Mantén-te en català amb naturalitat i sense pressió. Que percebi que és la llengua de l'equip.	Sigues coherent: parla-li en català i anima'l a fer el mateix. Si hi tens confiança, fes-li alguna pregunta perquè reflexioni sobre quan el parla i amb qui, ajudant a prendre consciència sense jutjar.	De tant en tant, dona-li rols de comunicació i lideratge (dirigir l'exercici o un grup...) perquè guanyi seguretat. Potser a l'inici no liderarà el canvi, però quan sigui part de la rutina habitual ho farà amb naturalitat. Apropa'l a mantenidors/es perquè també l'adopti i l'encomani als altres.
<b>Tendent a parlar poc en català</b>	Utilitza poc el català, tot i que l'entén i el sap parlar. El pot parlar si se sent còmode sense por a ser jutjat o si el grup també ho fa.	Parla-hi en català amb naturalitat i to proper. Fes-lo sentir inclòs encara que no sigui la seva llengua habitual fora.	Parla-li amb naturalitat i sense jutjar. No corregeixis; escolta'l, dona-li temps i valora l'esforç. Demosta que pot parlar-lo amb tu i que t'importa el que diu. Amb confiança i repetició, s'hi sentirà cada cop més còmode.	Abans d'animar-lo a parlar català, fes que s'acostumi a sentir-lo entre esportistes i que també l'hi parlin. Mantén un ambient de confiança on no se senti jutjat i crea oportunitats perquè el pugui parlar, com liderar el crit d'equip abans del partit. Reforça cada pas, sense exposar-lo/a, i fes-li saber que valora l'esforç i l'orgull amb què representa el club.
<b>No sap parlar català o no el parla mai</b>	Té poc contacte amb el català, tot i que l'enten, però no el parla de forma activa. Valorarà sentir-se acollit i que l'ajudin a entendre les explicacions i poder seguir el ritme de l'entrenament sense sentir-se una càrrega.	Fes que se senti acollit i part del grup. Parla amb calma, frases curtes, gestos i demostracions. Aprofita parts repetitives per sumar vocabulari. Assegura't que tingui a prop algú de suport si no entén alguna cosa. Fes similis senzills ("tobillo = turmell", amb el gest) i mantén el contacte visual per comprovar que segueix el ritme.	Parla-li català com a base, adapta't al seu ritme i domini. Parla amb calma i frases curtes i clares. Si cal, usa paraules o expressions en la seva llengua com a suport. Dona-li temps i parla-hi sovint perquè pugui practicar. Comprova que no es despenji del grup. El més important és que senti que pot comptar amb tu i que l'entens i ajudes.	Varia amb qui l'agrupes: no sempre amb la mateixa gent. Ajuda a què pugui crear vincles. Ajunta'l amb referents positius (capità, algú sociable i pacient...) perquè el facin sentir part del grup. Pots proposar petits reptes perquè faci servir paraules que ha après en moments concrets (com "turmell" a l'escalfament) i reconeix el seu esforç quan li surti espontàniament. Fes que associi el català amb amistat, bon ambient i reconeixement dins l'equip.

PERFIL	VALOR	FASE 1 Adreçar-te a l'equip	FASE 2 Converses individuals	FASE 3 Entre esportistes
<b>Líder natural</b>	Carismàtic/a i respectat/da, marca el to, l'actitud i l'ambient del grup. Valora sentir-se escoltat/ada i poder influir.	Ets referent i l'inspires. Dona exemple parlant en català amb seguretat. Mira'l/a sovint mentre parles: si et segueix, la resta segurament també ho farà. Fes-lo partícip de les explicacions.	Quan hi parlis, vincula l'ús del català amb la identitat i valors del club o entitat. Reforça'l/a en privat. Fes-li veure que el seu exemple dona confiança i seguretat als companys/es.	Dona-li rols visibles perquè els faci en català (crit d'equip, dinamitzar un exercici). Pot servir per arrossegar perfils adaptatius o reservats i donar suport als que encara dubten.
<b>Capità o capitana</b>	Punt d'enllaç entre entrenador/a i equip. Responsable, organitzat/ada i amb sentit de grup.	És una figura pública per l'equip: dona exemple i adreça-t'hi sempre en català. Implica'l en les explicacions. Pot ajudar als nous o els que els costa seguir-les.	Tracta'l com a aliat/da: dona-li informació perquè t'ajudi a llegir l'equip i a veure qui necessita suport o pot donar-lo. Reforça la seva influència positiva i agraeix-li la implicació.	Dona-li la responsabilitat d'acompanyar perfils més insegurs o nous. Pot fer de pont entre els que encara no el parlen i els que ja el fan servir.
<b>Sociable</b>	Obert/a, positiu/va i proper/a. Connecta amb tothom i genera bon ambient. A vegades pot entorpir si parla quan cal escoltar o fer un exercici.	Parla-li en català amb to proper, energia i humor. Si parla mentre expliques, no perdís el ritme i valora donar-li un paper actiu (mostrar exercicis, ajudar als nous...) per mantenir el grup connectat.	Valora i fes que sigui conscient del seu paper per mantenir el grup unit i fer sentir còmode a tothom. Felicita'l/a quan mantingui el català o notis que el parla més. Fes-lo/la sentir referent.	Pot fer que el català flueixi en converses informals (vestidor, viatges, descansos...). El seu caràcter obert pot encomanar altres i fer de pont entre líders, adaptatius i reservats, perquè passi de ser cosa d'uns quants a ser llengua de tot l'equip.
<b>Tècnic</b>	Respectat/ada pel seu domini i experiència. Capta l'atenció de molts esportistes de l'equip. Valora el rigor, l'ambició i el reconeixement.	No canviïs d'idioma quan donis les explicacions tècniques. Pots aprofitar esportistes tècnics com a exemple visual per mostrar el que han de fer.	Adreça-t'hi en català. Interessa't i reconeix el seu criteri. Demana-li que ajudi a altres esportistes a millorar, i que ho faci en català. Reforçarà el prestigi de l'esportista i de la llengua.	Fes que ajudi a formar tècnicament altres perfils. Que qui ho fa millor o té habilitats destacades ho faci en català ajuda a vincular llengua amb rendiment esportiu. Pot animar reservats i adaptatius.
<b>Reservat/da</b>	Tranquil·la o observadora. Sol admirar esportistes tècnics. Influeix pel seu comportament més que per la paraula.	Quan donis indicacions, comprova amb la mirada que t'està seguint, perquè no sol interrompre o preguntar davant de tothom. Si sembla perdut/uda, apropa't després i repeteix amb calma.	Converses curtes i en entorns tranquils. Aprofita-les per saber com va i què necessita. Reconeix quan parli català. Dona-li confiança per intervenir més sovint i consells per fer-ho davant el grup.	No pressionis perquè lideri el canvi. Dona-li moments de protagonisme en rutines habituals per guanyar seguretat. Col·loca'l/a amb sociables o líders que el facin sentir còmode. Normalment se sumarà a la llengua de la dinàmica de grup.
<b>Rebel</b>	Amb caràcter i iniciativa, pot desafiar l'autoritat o qüestionar les novetats, però també impulsar canvis.	Sigues clar/a, coherent i constant. Sigues flexible però amb límits clars. No perdís el ritme ni discuteixis si t'interromp sense necessitat. Respectarà més l'exemplaritat i coherència que els grans discursos.	Pot posar obstacles si percep el canvi com a imposició. Parla-hi molt en privat, escolta'l i fes-lo sentir part. Mai separis la llengua dels valors i identitat del club o entitat. Planteja-li reptes perquè canalitzi la seva energia.	Dona-li protagonisme en activitats competitives o reptes i agrupa'l amb líders naturals positius. Reconeix els resultats i avenços. Si se sent part i reconegut quan ho fa bé, pot convertir-se en defensor/a del canvi i ser referent davant escèptics.

**Tu coneixes el teu equip millor que ningú. Adapta i personalitza aquests consells als teus perfils d'esportistes perquè tothom se senti cada cop més còmode i tothom aporti alguna cosa a l'equip.**

## FES EL REPTE +30 DIES ENTRENANT EN CATALÀ

La 3a estratègia consisteix a proposar a l'equip un repte que només podreu aconseguir junts. Es tracta de **fer un canvi d'arrel i mantenir-lo el temps suficient perquè es converteixi en un hàbit**. Implicar l'equip en el procés reforçarà el canvi i ajudarà a construir una dinàmica d'equip més forta i cohesionada. Segons el vostre punt de partida, el repte pot ser més fàcil o exigent:

- 1. 30 dies entrenant en català:** als entrenaments, competicions, vestidors... És el repte més ambiciós, per equips que ja fan cert ús del català i s'animen a fer-lo la llengua habitual de l'equip.
- 2. 30 dies per aconseguir-ho junts:** ideal si partiu d'un ús irregular o si hi ha persones amb més dificultats. Primer, tothom que pot passarà a parlar català tot l'entrenament i amb tothom. Entrenament darrere entrenament, els que ja ho fan ajudaran a la resta a aconseguir fer-ho també. L'objectiu és que, al cap de 30 dies, tot l'equip s'hi senti còmode i l'utilitzi amb naturalitat. Si ho aconseguiu abans, repte superat!

### Com funciona?

- 1. És un repte voluntari:** abans de començar, tot l'equip votarà si volen fer el repte i signaran un compromís amb els objectius, les línies vermelles i el premi o celebració en cas d'assolir-lo.
- Entrenadors/es i capitans/es rebran una **formació pràctica per dinamitzar el repte i superar dificultats**. La podeu demanar a: [esportencatalà.cat/formacio](http://esportencatalà.cat/formacio)
- Durant el repte, **el 1r entrenament de cada setmana es faran 10 minuts de seguiment amb l'equip:** èxits, dificultats i com ajudar. Cada setmana, entrenadors/es i capitans/es preguntaran a l'equip si vol continuar. Si més de tres esportistes incompleixen compromisos, l'equip pot aturar o adaptar el repte. El suport mutu és clau: recordeu-vos l'objectiu, animeu-vos i ajudeu qui ho necessiti.
- Si l'equip supera el repte, farà la **celebració o rebrà el premi** acordat amb el club. Entrenador/a i capità/na preguntaran a l'equip **si el volen allargar**, amb un nou premi o celebració en cas d'aconseguir-ho.

Aquest repte uneix l'equip per assolir un objectiu que no serà fàcil, reforçant valors clau en l'esport com l'autoconfiança, l'esforç, la resiliència, la superació, el compromís i la cooperació.



### Recomanacions:

#### Acorda els objectius amb l'equip

Si hi participen, els sentiran com a propis, se'n faran responsables i s'hi implicaran amb més ganes.

#### Inclou-los en les valoracions

Quan veuen que la seva opinió compta i que formen part del procés, es motiven i s'hi impliquen més.

#### Reflexioneu sobre l'impacte

Superar cada dificultat d'aquest repte junts augmentarà la comunicació, la coordinació i la confiança dins l'equip. Superar junts un repte difícil reforça la constància, la seguretat i el treball en equip.

#### Sigues pacient, positiu/va i engrescador/a

Celebra cada pas, valora l'esforç, anima i ajuda quan trobin obstacles i crea un ambient on tothom vulgui millorar.

#### Fes-ho natural

Adapta't al ritme del grup i integra la llengua com a part del projecte esportiu.

# COM POT AJUDAR EL NOSTRE CLUB O ENTITAT?

El suport del club, de la federació i dels equips directius és clau. Quan l'entitat i la directiva s'hi impliquen, el cos tècnic se sent avalat i l'ús del català es veu com una aposta col·lectiva, no iniciativa individual. Això dona seguretat, crea un entorn més còmode i garanteix que el català es consolidi i mantingui, fins i tot quan hi ha canvis d'equips o d'entrenadors.

## 1. Legitimació i compromís

- Fer oficial i visible el compromís del club o entitat amb el català, perquè sigui una aposta d'entitat, no individual. Us podeu adherir a la campanya [esportencatala.cat](http://esportencatala.cat) i utilitzar els materials que us facilitarem.
- Reconèixer i donar valor als entrenadors/es que promouen l'ús del català i actuar amb coherència en els diferents àmbits del club (comunicació, reunions, entrenaments...).

## 2. Criteris clars, responsable i recursos

- Establir criteris lingüístics clars, donant indicacions d'entrenar en català, i establint objectius de canvi concrets, adaptats al punt de partida d'entrenadors/es i esportistes.
- Assegurar que tot el personal conegui i segueixi aquests criteris per mantenir una actuació coherent.
- Designar una persona responsable de supervisar la implementació d'aquests criteris i la planificació d'entrenadors/es, oferint suport i recursos.

## 3. Gestió de personal i formació

- Preparar tot el cos d'entrenadors/es perquè sàpiguen com enfortir el català al seu equip: podeu demanar el taller pràctic d'una hora a [esportencatala.cat/formacio](http://esportencatala.cat/formacio)
- Tenir en compte les habilitats lingüístiques en les contractacions i en l'assignació d'equips i tasques: apostar per entrenadors/es de nivell capacitats/des per entrenar en català.
- Facilitar que qui encara no sap parlar català el pugui aprendre, dins o fora del club o entitat, com una oportunitat de creixement i integració.

**I SI  
EL MEU  
CLUB O  
ENTITAT  
NO S'HI  
IMPLICA?**

Si no mostra un suport clar a l'inici, no vol dir que no puguis avançar.  
**Tens molt marge per liderar el canvi des del teu rol d'entrenador/a:**

1. **Crea complicitats** amb entrenadors/es, famílies o esportistes.
2. **Comença a petita escala i fes que els resultats parlin:** prova noves rutines i observa com respon l'equip. Els petits èxits obren portes a canvis més grans.
3. **Visibilitza els beneficis:** quan vegis millores, comparteix-les.

**Recorda:** No cal esperar una declaració oficial per començar. Si el club veu resultats i el suport que has aconseguit, s'hi podrà afegir. El teu exemple pot ser l'espurna del canvi.



# PLANIFICA EL TEU CANVI

Aquesta eina et servirà per planificar i seguir el canvi de manera ordenada. El millor moment per començar és a l'inici de temporada, però també pots fer-ho amb la temporada en marxa.

Treballarem en dues fases: durant els **primers 4 mesos**, introduiràs el català en les parts de l'entrenament que estableixis com a objectiu. **A partir del 4t mes**, no afegirem nous canvis, sinó que consolidarem els ja fets perquè tot l'equip s'hi acostumi completament i es converteixin en hàbits naturals i inconscients.

- 1. Situació inicial:** a la columna "Situació inicial", marca el teu punt de partida:
  - Si ja ho fas en català, marca un ✓.
  - Si només ho fas a vegades, marca —.
  - Si no ho fas en català, deixa-ho **buit**.
- 2. Objectiu final:** a la columna "Situació objectiu", indica fins on vols arribar en quatre mesos. Primer marca el que ja fas ara, i després afegeix el que vols incorporar. Sigues realista: el repte ha de ser ambiciós però assolible. Si vols deixar alguna part per a la pròxima temporada, deixa la casella buida.
- 3. Seguiment mensual:** a la columna "Obj.", anota els objectius de cada mes. Comença pels canvis més fàcils o còmodes per a tu (salutacions, indicacions d'escalfament, converses individuals amb els que ja el parlen a casa...) i marca el mes on els introdueixes. Cada mes revisa el teu progrés a la columna "Fet?":
  - Si has assolit l'objectiu, marca ✓.
  - Si l'has aconseguit parcialment, marca —.
  - Si no l'has assolit, deixa-ho **buit**.

## PISTES PER A L'ÈXIT

- 1. Sigues realista:** comença per objectius assolibles, augmenta gradualment la dificultat i adapta'ls segons el progrés
- 2. Sigues constant i fes seguiment regular:** revisa cada mes la teva planificació, ajusta objectius i celebra els èxits.
- 3. Observa què et funciona i què no,** i comparteix-ho amb altres entrenadors perquè puguin aprofitar les teves experiències. Pregunta també què els funciona a ells i demana consells.

**RECORDA:** no passa res per avançar poc a poc, el més important és que siguis constant i consistent amb els reptes que t'has proposat.

# FITXA DE PLANIFICACIÓ PERSONAL

SITUACIÓ INICIAL

Setembre

Octubre

Novembre

Desembre

SITUACIÓ OBJECTIU

Obj.

Fet?

Obj.

Fet?

Obj.

Fet?

Obj.

Fet?

## AMB ELS I LES ESPORTISTES:

### NIVELL BÀSIC: Parlo en català quan m'adreço a l'equip?

Relacions informals abans d'entrenar	Quan els saludo quan arriben									
	Quan els parlo al vestidor									
Inici i escalfament	Explicacions de l'inici									
	Indicacions escalfament									
Tecnificació	Explicacions dels exercicis									
	Indicacions i ordres durant els exercicis									
Estiraments i final	Indicacions estirant i explicacions final									
	Quan els parlo al vestidor									

### NIVELL INTERMEDI: Parlo en català quan tinc converses individuals amb esportistes?

Amb els que parlen català habitualment										
Amb els que no el parlen habitualment										

### NIVELL AVANÇAT: Es parla català en les converses entre esportistes?

Entre els que parlen català habitualment										
Entre tot l'equip										

## AMB ELS I LES ENTRENADORS/ES: PARLEM EN CATALÀ...

Preparant els entrenaments										
Durant l'entrenament										
Converses informals										

# PREGUNTES FREQUENTS

## Cal regular l'ús del català als entrenaments?

És normal dubtar: decretar que s'ha de parlar català pot semblar poc efectiu, però no concretar res tampoc ajuda. Quan la llengua queda fora dels criteris de funcionament del club, s'imposen la improvisació i les inèrcies, que habitualment juguen en contra del català.

**A nivell de club o entitat**, de la mateixa manera que es fixen criteris de funcionament, valors o gestió d'equips, convé establir criteris comuns sobre l'ús del català als entrenaments per donar seguretat als entrenadors i coherència al projecte esportiu i educatiu.

Establir normes **de l'entrenador/a al seu equip** pot funcionar en alguns casos i en altres no. Poden funcionar bé si es fa de manera clara i explícita **a l'inici de temporada o quan es crea un nou equip**, sempre que la llengua es presenti unida amb la resta dels valors i maneres de fer del club o entitat. També és un bon moment per reafirmar el compromís lingüístic de l'equip o esportista **quan puja de categoria**, perquè ja imaginem que s'esperarà d'ells més responsabilitat i exemplaritat com a referents del club i davant les categories inferiors. Ara bé, no és efectiu imposar normes rígides **a mitja temporada o en equips que encara no fan servir el català**. Dir "només es pot parlar català" o fer-los sentir culpables de no utilitzar-lo prou pot generar rebuig i ser contraproduent. L'objectiu és que el català es visqui com a natural i útil, no com una càrrega imposada des de fora. **Si l'equip parteix de zero**, funciona millor introduir-lo de manera progressiva: comença parlant-hi tu, fes-ho en moments concrets de l'entrenament i anima'ls a implicar-s'hi. **Si hi ha una actitud oberta però usos irregulars**, planteja-ho com un repte o acord de l'equip. Fes que es percebi com una manera de representar millor el club i reforçar la cohesió, perquè el canvi arrel i es consolidi.

## Convé corregir els errors?

La clau és donar exemple més que corregir constantment. Correccions excessives poden entorpir la comunicació i fer que alguns/es esportistes se sentin més insegurs i que el parlin menys. Estem en un espai informal, evita fer interrupcions constants o corregir en públic, ja que poden crear inseguretat o vergonya. En canvi, convé triar moments discrets per fer observacions o donar un cop de mà (una pausa o en una conversa més personal...). I sobretot, fes-ho amb el mateix to amb què corregiries una tècnica esportiva: positiu, proper i encoratjador. Pots dir, per exemple: "Molt bé! També pots dir \_\_\_\_\_."

## Com responc a un "no m'agrada el català" o "no serveix de res"?

Si algú diu això, no t'ho prenguis com un desafiament personal. Sovint darrere s'amaguen inseguretats, prejudicis o males experiències. El teu paper com a entrenador/a és gestionar la situació amb calma i mantenir el lideratge, no confrontar-la. Si passa enmig d'un entrenament, no ho afrontis davant el grup.

Igual que faries si un jugador es negués a fer un exercici físic, no serviria de gaire esbronar-lo davant els altres, o començar a discutir sobre si el farem o no. En canvi, li parlaries a part, amb calma, per entendre què li passa i buscar una sortida. Amb la llengua del club és el mateix. Escolta amb serenitat i empatia. Només el fet de sentir-se escoltat ja rebaixa la tensió. Pots fer preguntes com "Què vols dir exactament amb que no serveix?" o "Has tingut alguna mala experiència amb el català?". Fes que es pugui moure d'una posició defensiva a una de més oberta. Sense voler convèncer en el moment, pots compartir exemples positius: com parlar català ajuda a entendre's millor, a cohesionar l'equip i a representar el club o entitat amb més orgull. No ho forçis. Continua parlant en català amb naturalitat. Quan l'equip percep que és part normal dels entrenaments, el rebuig a la llengua es torna esgotador i s'acaba dissolent. El canvi no ve d'un debat, sinó del clima que tu generes: el mateix clima que transforma un "no vull fer-ho" en un "va, ho provo".

# CAIXA D'EINES

## Et falten expressions habituals dels entrenaments?

**No cal saber-ho tot per començar.** El més important és provar-ho en català utilitzant les paraules i expressions que et generen seguretat, encara que et faltin paraules o algun terme tècnic. **No et bloquegis:** millor fer servir puntualment un anglicisme o una paraula en una altra llengua que no pas deixar de parlar en català. Al final de l'entrenament, revisa quines paraules o expressions t'han faltat, cerca-les o pregunta a algun company/a, apunta-les i incorpora-les a la propera sessió. Pas a pas, aniràs ampliant el vocabulari, fent-lo teu i parlant amb més comoditat.

**L'objectiu no és fer-ho perfecte des del primer minut, sinó avançar i millorar cada dia.**

### 1. Inici i activació

Bon dia, avui farem...  
Vinga, comencem!  
Escalfeu bé. No tenim pressa.  
Tots i totes atents! Llestos? Ara!  
Som-hi!

### 2. Organització i gestió del grup

Canvi de grup!  
En parelles! / En grups de tres!  
Seguim! Passem a l'exercici següent.  
Veniu tots i totes, fem el crit!  
Fins dimarts!

### 3. Ordres i instruccions curtes

Cap amunt! Esquerra! Dreta!  
Mira abans de passar!  
Més ràpid!  
Més intensitat!  
Parleu més entre vosaltres!

### 4. Correcció tècnica senzilla

Pareu un moment.  
Un cop més.  
Jordina, millor així! (amb demostració).  
Escolta'm un segon.  
Més concentració!

### 5. Exigència i activació

Va, més fort!  
Aguanta, no afluixis!  
Concentra't!  
Més ritme!  
Dona-ho tot!

### 6. Ànim i motivació

Molt bé!  
Bon moviment!  
Continua així!  
Endavant!  
No et rendeixis!

### 7. Reconeixement i reforç positiu

Bona feina avui!  
Molt bon entrenament!  
M'agrada com ho fas!  
Heu millorat molt!  
Gràcies per l'esforç!

### 8. Gestió emocional

Respira.  
Tranquil, no passa res.  
Torna-hi.  
Estira bé al final.  
Descansa un minut.

### 9. Cohesió i comunicació d'equip

Parleu més!  
Ajudem-nos!  
Som un equip!  
Tots i totes junts!  
Bona energia, equip!

### 10. Tancament de la sessió

Bon treball, equip!  
Avui, molt bé.  
Recordeu el que hem fet.  
Ens veiem demà!  
Gràcies a tothom!

# Et falta vocabulari específic del teu esport?

## 1. APROFITA EL TERMCAT

The screenshot shows the 'termcat' website interface. At the top left is the logo 'termcat centre de terminologia'. At the top right is the URL 'esports.termcat.cat'. Below the header is a white search bar with the label 'Cerca' and an empty input field. To the right of the search bar is a dropdown menu labeled 'Esport' with the option 'TOTS ELS ESPORTS' and a downward arrow. Below the search bar is a grid of red buttons for different sports: Futbol, Bàsquet, Atletisme, Rugbi, Natació, Handbol, Hoquei, Gimnàstica, and Patinatge. A 'Consulta'n més' button is located at the bottom right of the grid.

## 2. APROFITA EL TRADUCTOR DE SOFTCATALÀ

The screenshot shows the 'softcatalà' website interface. At the top left is the logo 'SOFTCATALÀ'. At the top right is the URL 'softcatala.org'. Below the header is a white translation tool interface. It features two dropdown menus for language selection, both with 'català', 'castellà', and 'anglès' options and a downward arrow. Below the dropdowns are two input fields: the left one contains the text 'Introduïu el text que voleu traduir' and the right one is empty.

### 3. APROFITA ELS VÍDEOS I ENTRENAMENTS DE FOSBURY

**FOSBURY**  
Esport i compromís

fosbury.cat



**BATEDOR/A**



**ATACS**

**TIREM UN COP**



**POSICIÓ DE BASE**  
(POSICIÓ FONAMENTAL)



**CÈRCOL (VARO)**  
**CINTA**  
**CORDA**  
**MAÇA**

**Sessions de ciclisme de sala**

**Sessions d'interval·ls d'alta intensitat**

**Sessions de córrer**



**Vols que ajudem els  
vostres entrenadors/es  
a aplicar aquesta guia?**

**DEMANA UN TALLER PRÀCTIC**

Durada: 1h / Equip formador d'experts que també són entrenadors/es

**[esportencatala.cat/formació](https://esportencatala.cat/formació)**

**CAMPANYA  
PER  
ENFORTIR**

**esportencatala.cat**

**EL  
CATALÀ  
A L'ESPORT**