

**SUPER
ACCIO**

MEMÒRIA 2014

www.superaccio.org



Superacció és una associació sense ànim de lucre que impulsa la superació de les persones mitjançant l'acció.

Això ho fem a través de dues línies de treball:

- ▶ Inserció social de menors i joves en risc d'exclusió mitjançant el triatló
- ▶ Formació expressiva pel desenvolupament personal

PRESENTACIÓ



Diuen els experts en organitzacions empresarials, que en les noves empenedories, la frontera de la continuïtat o no està als 3 anys. Exposen també que el primer any és el de la il·lusió i el de la passió pel nou projecte engegat; el segon es complica tocant decidir com serà el futur i entrant en les primeres crisis; i el tercer és el de la consolidació o el trencament. Personalment estic força d'acord amb aquesta afirmació, fins i tot em sembla que això es extrapolable a l'àmbit de les entitats així com al de les relacions personals.

Tot just acaba el segon any de camí de Superacció. Veient la vitalitat, la passió i la il·lusió que transmeten els components d'aquesta jove entitat, és fàcilment pronosticable que el tercer any serà el de la consolidació d'una llarga història plena de projectes engrescadors.

Fa un any que us conec i que compartim projectes des del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona. Presideixo una institució gran, en història i en volum d'activitat, però ens hem relacionat sempre d'igual a igual, perquè el que fa grans les institucions no són els seus pressupostos, sinó els seus projectes i la qualitat humana de les persones que els executen. Vosaltres sou molt bona gent i els vostres projectes són fantàstics, així que estem encantats de transitar plegats per aquest camí ple de valors i esport.

Enhorabona pels dos any viscuts i molta força pel tercer que tot just ara comença.

Jaume Mora - President del Consell per l'Esport Escolar de Barcelona

► 1. L'Associació Superacció	08
► 1.1. Introducció	09
► 1.2. Organigrama	10
► 1.3. L'entitat: objectius i valors	12
► 1.4. Finançament	16
► 2. Els programes de triatló per la inserció	18
► 2.1. Introducció	19
► 2.2. Superacció en xifres	22
► 2.3. Programes de Triatló per la Inserció	26
► 2.4. Tallers i Recursos Formatius - Inserció Laboral	36
► 2.5. Àrea de voluntariat	38
► 2.6. Algunes històries de superació	40
► 2.7. Feedback dels nois/es	42
► 2.8. Valoracions externes	46
► 2.9. Participació en activitats puntuals	48
► 2.10. Col·laboració amb altres projectes	52
► 2.11. Formació continuada dels membres de Superacció	56
► 2.12. Premis i reconeixements	58
► 2.13. Superacció als mitjans de comunicació	60
► 2.14. Acords i convenis	64
► 2.15. Agraïments	66
► 3. El Postgrau en Treball Corporal Integratiu	68
► 3.1. Introducció	69
► 3.2. Relació de l'alumnat	70
► 3.3. Avaluació dels alumnes	71
► 3.4. Avaluació del curs per part del professorat	73
► 3.5. Avaluació del curs per part de l'alumnat	74

1. L'ASSOCIACIÓ

1.1 Introducció

Superacció Superacció és una associació sense ànim de lucre que impulsa la superació de les persones mitjançant l'acció.

Per una banda, es dedica a impulsar la inserció social de persones en risc d'exclusió social, amb especial èmfasi en infants i joves, mitjançant l'esport i el treball corporal; i per una altra promou la formació pel desenvolupament personal a través del coneixement d'un mateix utilitzant com a eina principal el cos i els llenguatges expressius.

Es va fundar el 12 de desembre del 2012 a Barcelona, inscrita al Direcció General de Dret i d'Entitats Jurídiques de la Generalitat de Catalunya amb el número 49964 i va començar el seu primer programa de triatló per la inserció el 26 d'abril del 2013 i el Postgrau en Treball Corporal Integratiu l'octubre de 2013.

Aquest és el segon any i volem agrair tot el suport que estem rebent ja que ajuda a que Superacció pugui seguir complint els seus objectius, tot afegint nous projectes molt engrescadors.

1.2 Organigrama

Aquí definim les persones involucrades en el projecte i les seves tasques dintre de l'associació



JUNTA

President i educador: Zouhair Zammouri.

Impulsor de la idea i president de l'associació, a Superacció combina les seves dues passions: l'educació social i el triatló. És l'educador esportiu i referent dels joves.



Vicepresident i psicòleg: Arturo Acevedo.

És psicòleg especialitzat en infància i vicepresident de l'associació. Ofereix suport a l'equip gràcies a la seva llarga experiència en infància i l'educació i organitza activitats de plàstica amb els nois i noies per millorar la seva autoestima.



Secretària i dissenyadora: Mariona López.

Amb visió estratègica i experiència en la definició i posada en marxa de projectes, porta a terme els plans estratègic, financer i de comunicació i és secretària de l'associació.



Tresorer i formador: Luis Carbajal.

És coordinador i formador del Postgrau en Treball Corporal Integratiu de l'associació. A banda, participa com a formador d'expressió corporal, i és el tresorer de Superacció.

COL-LABORADORS

Coordinadora i monitora ajudant: Clara Bosch i Comas.

Treballa com a coordinadora dels programes de triatló i és monitora ajudant de les sessions esportives.



Monitora ajudant: Eva Palomanes

Treballa com a monitora ajudant en les sessions esportives de Trinitat Vella.



VOLUNTARIS

Carlos Millara

Participa com a monitor voluntari en les sessions dels dissabtes, en sessions d'entrenament extres per preparar als participants per la Garmin Triathlon Barcelona i ha impartit sessions de coaching per els joves.



Susana Vace

Col·labora com a monitora voluntària els dissabtes, donant suport en feines de gestió.



David Lizete

Ha col·laborat durant el campus d'estiu 2014 com a monitor voluntari a temps complet, donant un inestimable suport a tot l'equip.



Moussa Toure

Després ser participant de l'associació durant 1'5 anys; en Moussa és voluntari en les sessions de triatló per seguir-se formant un cop finalitzat el Curs de Monitor de Lleure.



1.3 L'entitat: objectius i valors

Perquè i com fem els nostres programes

OBJECTIUS GENERALS

Els objectius generals de l'Associació Superacció són:

- ▶ Impulsar el desenvolupament de les persones mitjançant el treball corporal, la pràctica de l'esport i els diferents llenguatges expressius.
- ▶ Promoure les relacions entre persones de diferents entorns, cultures i estrats socials impulsant la igualtat d'oportunitats des d'una perspectiva social i de cura de l'entorn.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

Els objectius específics de l'Associació Superacció són:

- ▶ Impulsar la inserció social de persones en risc d'exclusió, amb especial èmfasi en infants i joves, mitjançant l'esport i el treball corporal.
- ▶ Promoure la formació per el desenvolupament personal a través del coneixement d'un mateix utilitzant com a eina principal el cos i els llenguatges expressius.
- ▶ **Activitats per la inserció social de persones en risc:**
Per impulsar la inserció social de persones en risc d'exclusió, l'associació realitza les activitats següents:
- ▶ **Programes d'acollida per a infants i joves en risc d'exclusió mitjançant l'esport** com a incentiu per viure, estudiar i treba-

llar millor. Es presenta la pràctica de l'esport com a recompensa i motivació per la participació en els programes d'inserció portats a terme per l'entitat.

Per tant, l'actuació compren no només els entrenaments esportius i la participació en competicions, sino també sessions de suport psicològic, de tutorització individual, de desenvolupament d'habilitats i altres sessions destinades a la participació d'entitats disponibles a la zona.

També es contemplen altres programes, com ara tallers d'activitats intel·lectuals, creatives, físicoesportives, de lleure i afectives/emocionals.

- ▶ **Activitats de formació per el desenvolupament personal:**
Per promoure la formació per el desenvolupament personal, l'associació realitza les activitats següents:
- ▶ **Programes formatius interdisciplinaris dirigits a professionals** per a un millor coneixement de si mateixos a través del cos i de les seves competències expressives/comunicatives.

Altres accions formatives, de divulgació i d'intercanvi d'experiències i coneixements per actualitzar la pràctica professional.

En queda exclòs tot ànim de lucre.

VALORS

Tots els programes de l'Associació Superacció prioritzen el treball dels següents valors:

1. La convivència i el respecte
2. La superació personal
3. La gestió del fracàs i les pors
4. L'autoestima
5. La motivació per la millora continua

Valors dels programes de triatló:

A més, per les seves particularitats, en els programes de triatló per a menors i joves en risc d'exclusió social, també treballem els següents valors:

- La cultura de l'esforç i la disciplina
- El treball en equip i la cooperació
- La igualtat d'oportunitats
- La sana competència
- Els hàbits d'higiene i nutrició

Valors de la formació per el desenvolupament personal:

A més, per les seves particularitats, en els programes de formació per el desenvolupament personal, també treballem els següents valors:

- L'experimentació amb el cos per l'aprenentatge
- L'autoconeixement físic, psíquic i emocional
- La capacitat i gestió de les emocions



1.4 Finançament

FONTS D'INGRESSOS

Les fonts d'ingressos de l'associació són diverses i varien en funció dels programes.

Els **programes de triatló** es financen amb subvencions, donacions, ingressos pels programes (quotes participants amb recursos, encàrrecs específics districtes, campus d'estiu, etc). El **postgrau en TCI** es finança per les quotes de l'alumnat que cobreixen les seves despeses.

Els recursos propis provenen d'excedents de programes previs que es reinverteixen en nous projectes, així com del percentatge del 5% que, segons els estatuts ha d'aportar cada programa en relació als seus ingressos per cobrir les despeses de funcionament de l'associació.

DETALL D'INGRESSOS 2014

► Subvenció Fundació La Caixa	28.800 €
► Subvención Ajuntament Barcelona	2.000 €
► Subvenció Districte Horta Guinardó	800 €
► Donacions	4.200 €
► Ingressos programes Triatló	26.000 €
► Ingressos Potgrau TCI	24.600 €
► Recursos propis	4.200 €
TOTAL	90.600 €

DESPESES

Les despeses més importants de tots els programes de l'associació són les de personal. Altres despeses menors són de gestió, màrqueting, dietes i desplaçaments.

Particularment, els programes de triatló tenen despeses de material esportiu.

DETALL DE DESPESES

► Gestió	3.500 €
► Recursos humans	53.000 €
► Material	1.800 €
► Marketing	3.000 €
► Dietes i desplaçaments	5.000 €
► Altres	4.000 €
TOTAL	70.300 €

La diferència entre ingressos i despeses que l'any 2014 ha estat positiva, passem a contemplar-la com a recursos propis disponibles pels programes de l'any següent.

2. TRIATLÓ PER LA INSERCIÓ

2.1 Introducció

Segons dades de la UNESCO, Espanya és el primer país d'Europa en fracàs escolar i d'inserció laboral dels seus joves: 1 de cada 3 espanyols d'entre 15 i 24 anys van deixar els seus estudis abans d'acabar l'ensenyament secundari en 2012, i l'atur juvenil va superar el 50 % al març, doblgant les mitjanes de la UE.

En aquest context, hi ha joves amb un perfil molt vulnerable i grans dificultats per integrar-se en la societat. Solen mancar de recursos per satisfer les seves necessitats bàsiques, la qual cosa influeix en la seva qualitat de la seva vida. L'esport ofereix una alta motivació a menors i joves, que ens permet apropar-nos, conèixer la seva realitat i oferir-los recursos segons les seves necessitats.

El nostre objectiu per tant és ajudar a menors i joves en risc d'exclusió a través de sessions regulars de triatló perquè aconseguixin **guanyar autoestima i es vegin més capaces d'aconseguir coses**, ajudant-los també a través del companyerisme i d'apuntar-los a cursos pràctics a que que aconseguixin un treball regular, millorin els estudis o tornin a l'escola aquells que l'han abandonat.

Els objectius dels programes de triatló són sempre educatius.

Els programes de Superacció impulsen l'esport com a eina d'interacció, convivència, cohesió social, proximitat i participació entre adolescents i joves per treballar valors vitals per al dia a dia.

La nostra metodologia de treball és lúdica i molt dinàmica. Impulsem la cultura de l'esforç, de superació d'objectius i el treball en equip d'una forma no competitiva.

PROGRAMES DE TRIATLÓ: FUNCIONAMENT I IMPACTE

Esforçant-nos esportivament en les sessions de triatló al costat dels joves, aconseguim crear un vincle especial que utilitzem amb finalitats educatives.

Les sessions de triatló tenen un preu subvencionat de 40€ mensuals. Pels joves, la inscripció és gratuïta sempre que no disposin de recursos (que és la major part dels casos). Això suposa unes 270h d'atenció anuals, distribuïdes en 44 setmanes, per cada jove (4 hores setmanals de sessió + 1 hora setmanal de mitjana de tutoria personalitzada + 50h anuals aprox. de participació en activitats annexes, cursos de formació i competicions esportives).

Els joves solen passar d'estar molt temps al carrer, a realitzar activitat física en grup, amb la guia d'un educador/a i un monitor/a. Coneixent la complicada realitat dels participants, la prioritat inicial de les sessions és aconseguir que tinguin un espai per a ells/as, un lloc on cuidar-se, descarregar energia, sentir-se a gust, relaxar-se, socialitzar, i sentir-se acompanyats, guiats i respectats/as en els seus processos vitals.

Som conscients que existeix un impacte del treball que és immediat: els nois i noies veuen millorada la seva autoestima, el

seu sentiment de grup, la disciplina i responsabilitat, es veuen més capaços d'aconseguir coses, etc.

Però hi ha un altre impacte més profund en les seves vides, que no és ni tan immediat ni tan visible, ja que treballem perquè hi hagi un punt d'inflexió en les seves vides, una transformació vital i educacional que es trasllada al seu entorn i la seva família, i que els dota d'eines perquè s'enfrontin al seu futur de la millor manera possible.

I PERQUÈ MITJANÇANT EL TRIATLÓ?

El triatló és un esport de resistència, que reuneix tres disciplines esportives: natació, ciclisme i atletisme.

És la nostra eina per ajudar als menors i joves a **canalitzar energies, treballar la superació, adquirir compromisos, enfrontar les pors, propiciar l'intercanvi cultural, desafiar els límits propis i reconèixer així el que són capaços d'aconseguir.** En combinar 3 esports, el triatló obliga a esforçar-se en disciplines en les quals un és bé com en les quals no ho és tant.

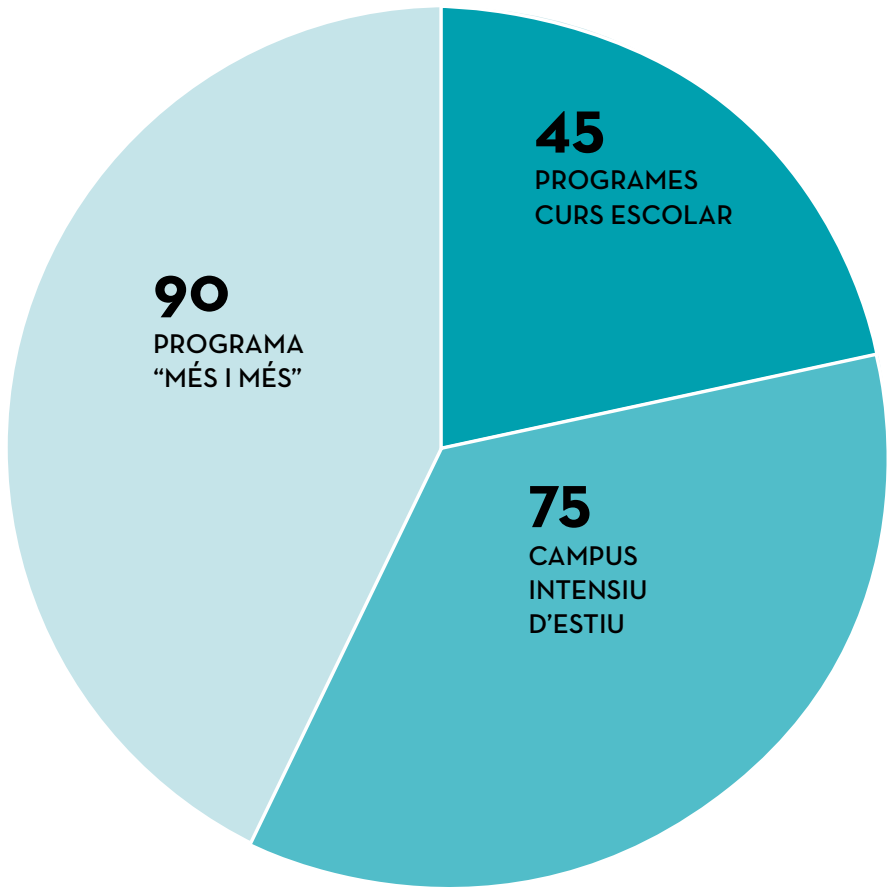
Les seves característiques són:

- És variat, complet i requereix responsabilitat i disciplina.
- Promou la diversificació d'esforços i objectius.
- Obliga a esforçar-se tant en disciplines en les quals un és bo i en les quals un no ho és tant.
- Convida a trobar l'equilibri propi de cadascun.

Totes aquestes característiques són molt útils en la vida diària, on un ha de lluitar amb problemes diferents del dia a dia i trobar l'equilibri per resoldre-les, fent servir les nostres habilitats i mancances.

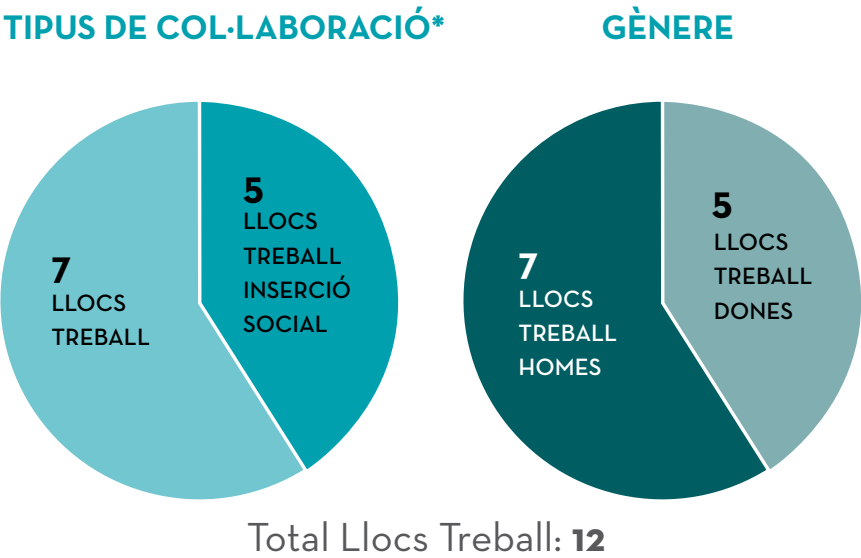
2.2 Superacció en xifres

NOMBRE TOTAL DE PARTICIPANTS ATEOS PER PERSONES I PROGRAMES:

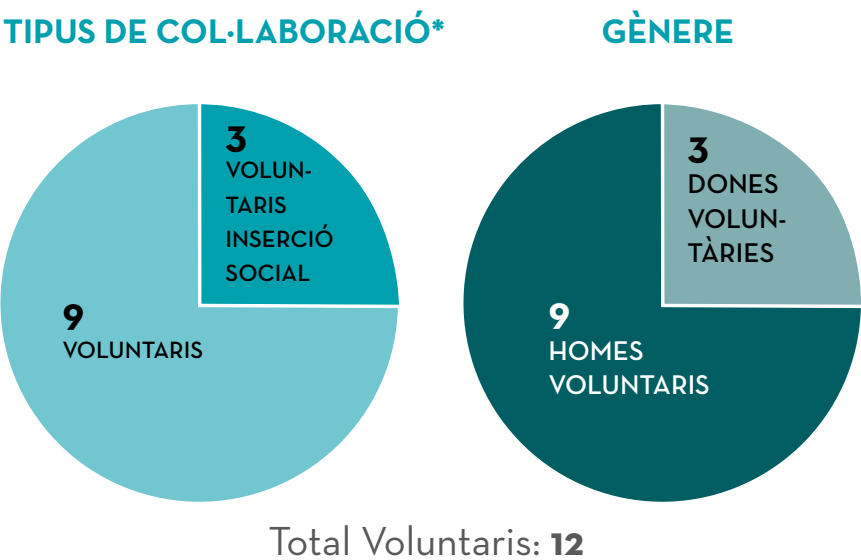


Total Participants Atesos: **210**

NOMBRE TOTAL DE LLOCS DE TREBALL PER PERSONES, TIPUS DE COL·LABORACIÓ* I GÈNERE:



NOMBRE TOTAL DE VOUNTARIS PER PERSONES, TIPUS DE COL·LABORACIÓ* I GÈNERE:

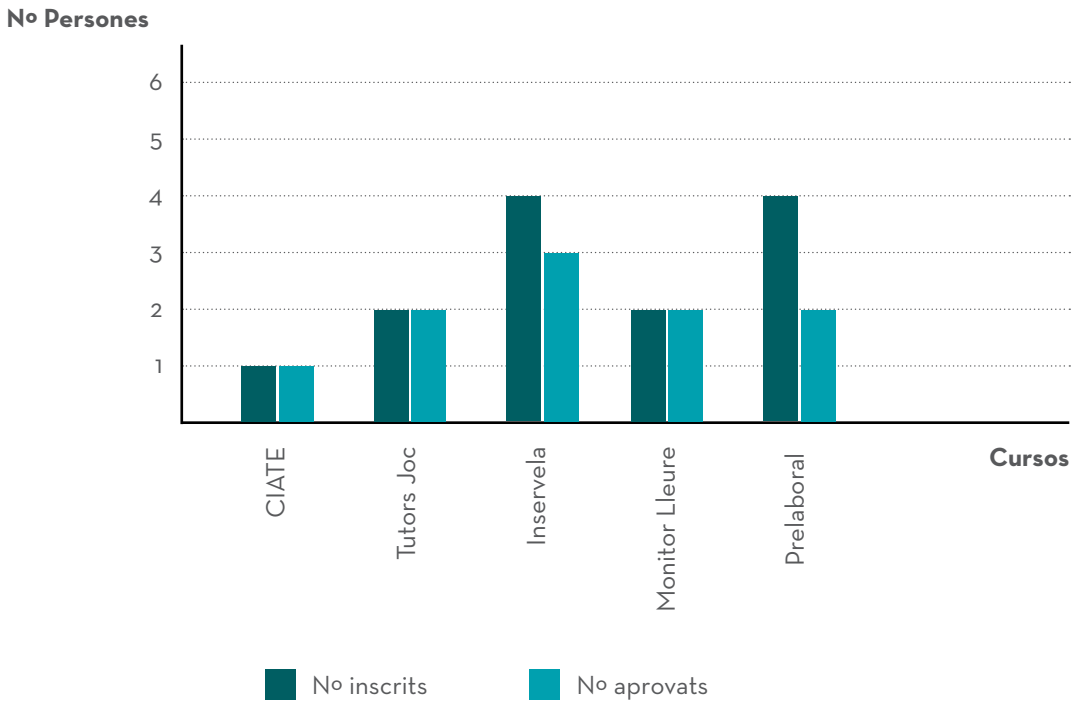


* Quan es tracta de col·laboracions portades a terme per a joves participants als programes de triatló de l'entitat, ho fem constar com a inserció social.

NOMBRE TOTAL D'INSCRIPCIONS EN CURSOS ANNEXOS ALS PROGRAMES DE TRIATLÓ:

Els cursos que s'han proposat als participants són:

1. **CIATE**, Curs d'Iniciació A Tècnic Esportiu del Consell per l'Esport Escolar de barcelona.
2. **Curs de Tutors de Joc**, per fer d'àrbitres en competicions escolars del Consell per l'Esport Escolar de barcelona.
3. **Curs Inservela** de Monitor Auxiliar de Vela lleugera, ofert de la Federació Catalana de Vela.
4. **Curs de Monitor de Lleure** de la Fundació ADSIS.
5. **Curs Prelaboral de tast d'oficis** de la Fundació ADSIS.



Total Inscripcions: **13**

Total Aprovats: **10**

NOMBRE TOTAL DE CURSES I PARTICIPACIONS:

Les curses esportives en que s'ha participat són:

1. **La Milla Sagrada Família** (27 abril 2014)
2. **Marnaton E-dreams Barcelona** (10 maig 2014)
3. **The Color Run** (18 maig 2014)
4. **I Triniatló** (28 de setembre 2014):
5. **Barcelona Garmin Triathlon** (4 octubre 2014):
6. **Sant Silvestre Barcelonesa** (31 de desembre 2014):

6 curses esportives

67 participacions en curses esportives

2.4 Programes de Triatló

ACTIVITATS DELS PROGRAMES DE TRIATLÓ

Les activitats principals són:

a) Programes de triatló per la inserció durant el curs escolar:

Durant el curs escolar es realitzen sessions de triatló de 2 hores. Al llarg de cada sessió es realitzen dues disciplines alternes. Durant l'hivern nedem en piscina, i quan s'acosta el bon temps, nedem al mar. Segons la climatologia combinem les sessions de spinning amb les sortides amb bicicleta; i les sessions de córrer les realitzem a la pista d'atletisme, a la platja o per la Serra Litoral, per tal que els nois i noies entrin en contacte amb la natura.

Durant aquest any, s'ha treballat amb els següents grups:

1. PROGRAMES DE TRIATLÓ DURANT EL CURS ESCOLAR

► Recolzem els Joves del Casc Antic:

Programa en col·laboració amb la Fundació Adsis-Casc Antic, que ens deriva joves del seu programa -Recolzem els joves- que atén majoritàriament joves immigrants extracomunitaris que passen la major part del temps al carrer.

Tots els dissabtes del curs escolar de 8h a 15h a les instal·lacions del CEM Marítim i CEM Mar Bella que ens cedeixen les seves instal·lacions.

Durant aquest any, l'horari s'ha avançat per disponibilitat de la piscina. Educativament ha estat interessant donat que haver-se de llevar aviat un dissabte, fa que els joves tendeixin a reduir el temps que passen al carrer divendres nit.

► Unitat d'Escolarització Compartida del Carmel (UEC)

Programa en col·laboració amb la Fundació Adsis-Carmel, que ens inclou en el seu programa UEC (Unitat d'Escolarització Compartida) on els joves que han estat expulsats dels instituts tenen una última oportunitat d'obtenir l'ESO. Superacció s'ofereix com a activitat esportiva obligatòria.

Tots els divendres del curs escolar de 12h a 14h a les instal·lacions del CEM Marítim i CEM Mar Bella que ens cedeixen les seves instal·lacions.

► Trinitat Vella

Programa en col·laboració amb els serveis socials de barri i de dinamització juvenil de Trinitat Vella per a joves d'entre 16 i 23 anys que s'han quedat sense plaça per estudiar i sense treball. Oferim dues sessions setmanals per donar cobertura a tant de temps lliure.

Tots els dimecres i els divendres del curs escolar de 9h a 11h a les instal·lacions del CEM Trinitat Vella que ens cedeix les seves instal·lacions.

► Grup dimecres tarda

Durant aquest any, degut a la demanda de l'activitat per part de nois/es que estan escolaritzats i a que el Grup de Dissabte estava ja ple des d'un inici, s'ha obert un grup els dimecres.

Tots els dimecres de 18h a 20h a les instal·lacions del CEM Mar Bella i el Club Natació Barcelona que ens cedeixen les seves instal·lacions.

2. CAMPUS INTENSIU D'ESTIU

Aquest any s'ha dut a terme la segona edició del campus intensiu de triatló durant el mes de juliol a les instal·lacions de la Mar Bella amb la col·laboració de la Fundació per l'Esport Escolar de Barcelona (FEEB).

Durant el campus d'estiu es neda al mar, es fan les sessions de córrer a la pista d'atletisme o bé a la platja i es fan sortides amb bicicleta cap al Besós i la Serra Litoral. Cada divendres, per tancar la setmana, els nois i noies participen en un petit triatló per començar a viure l'essència d'aquest esport.

Però seguint la nostra filosofia de consciència de grup, sempre participen per equips, mirant d'equilibrar els punts forts i els punts menys forts de cada membre d'aquest i promovent així la col·laboració entre ells.

Com a complement de les tres disciplines es realitzen activitats annexes de desenvolupament personal com ara ball, formació expressiva, coaching, ioga,...

Per tal de promoure una bona alimentació, en aquesta segona edició es va aconseguir incloure el dinar a l'activitat.





3. PROGRAMA “MÉS ESTUDIS MÉS ESPORT”

Durant el juliol el districte d'Horta-Guinardó ens va seleccionar per a portar a terme l'actuació esportiva del programa Més i Més (Més Estudis Més Esport) en els instituts del seu districte.

El programa, promogut per l'Institut Barcelona Esports, està destinat a alumnes de la ESO que han suspès entre 2 i 4 assignatures, amb manca de recursos familiars. L'institut els ofereix dues hores diàries de reforç escolar, complementat amb dues hores d'activitat esportiva per impulsar la seva millora acadèmica.

Aquest programa s'inclou dins el projecte Èxit que ja fa uns anys que funciona només amb les hores de reforç escolar. La novetat d'aquest any va ser que es realitzaven dues hores voluntàries complementàries d'esport on treballar l'educació en valors a través de l'esforç, la superació i la sana competitivitat.

L'encàrrec del Districte d'Horta-Guinardó a través de la seva tècnica d'esports i la directora de Serveis a les persones i al territori, va fer possible que 6 monitors/es de l'Associació poguessin treballar per parelles amb alumnes dels següents instituts:

- IES Anna Gironella de Mundet
- IES Vall d'Hebron
- IES Francisco de Goya
- IES Joan Brossa
- IES Moisès Broggi
- IES Príncep de Girona.



4. CO-ORGANITACIÓ TRINIATLÓ, LA PRIMERA COMPETICIÓ DE TRIATLÓ DE TRINITAT VELLA

El 28 de setembre va tenir lloc el I Triniatló al barri de Trinitat Vella, organitzat conjuntament entre Superacció, l'Associació de Veïns i Veïnes de Trinitat Vella, la Comissió de Festes de Trinitat Vella, i el Club Natació Sant Andreu. En la seva primer edició, van participar 32 persones.

Es va decidir organitzar aquesta competició per tal de donar continuïtat i més sentit a la participació dels joves de Trinitat Vella en les sessions de triatló per la inserció que es porten a terme durant el curs escolar. La competició es va planteja en format obert i popular, amb la voluntat de promoure especialment la participació de persones que s'estiguessin iniciant en aquest esport, i a partir dels 14 anys. El preu de la inscripció va ser de 2€ que donava dret a un dorsal, un xip i una samarreta. Les distàncies van ser de 200m nedant, 10km en bicicleta i 2,5km corrent.

La natació es realitzava a la piscina interior del CEM Trinitat Vella. A la sortida de la piscina, una batucada animava als participants cap a la zona de transició. La bicicleta es feia en un recorregut pels carrers del barri que s'havia de repetir en quatre ocasions.

Un cop finalitzat, i després de deixar la bicicleta en zona de boxes, es corria pel parc de Trinitat en un recorregut de dues voltes fins arribar a on estava ubicada la línia de meta.

Allà mateix, es podien revisar les classificacions assolides pels participants. Com a tancament de la jornada, es va fer el lliurament de premis a dalt d'un escenari.



4. PARTICIPACIÓ EN COMPETICIONS ESPORTIVES

Les competicions són un bon recurs educatiu per tal que els joves que s'impliquen més al llarg de l'any i tinguin el seu premi. Com que en tot cas el rendiment esportiu no és un objectiu de Superacció, només participem en competicions a on ens cedeixen inscripcions i, per tant, habitualment hi ha places limitades. El 2014 s'ha participat a:



- **La Milla Sagrada Família (27 abril 2014):**
Gràcies a la Fundació Claror que ens va cedir les inscripcions es van apuntar 15 participants (4 noies i 11 nois) i una noia va assistir-hi com a voluntària. Durant la jornada, després de córrer o mentre no els hi tocava participar, feien de voluntaris a la carpa de Superacció presentant el projecte als vianants i ajudant a les activitats organitzades per la Fundació Claror.



- **Marnaton E-dreams Barcelona (10 maig 2014):**
Es va participar a la prova de relleus de 8km gràcies a la flexibilitat i el recolzament de l'organització, que a més va donar 1€ per cada inscripció a la nostra entitat. Durant la prova, tres dels nostres monitors van nedar 2km cada un mentre que 4 dels nostres nois van compartir un dels relleus nedant. Va ser una experiència que va generar molta expectació i nervis ja que els nois i noies s'havien d'enfrontar al mar i nedar per primera vegada amb neoprè.



- **The Color Run (18 maig 2014):**
Gràcies a la Cadena SER que ens va oferir les inscripcions, es va participar a la cursa de 5km amb 11 inscrits. Després de gaudir d'una cursa plena de color i diversió, vam anar a la Mar Bella, a on se celebrava la festa "Convivim". Hi vam participar, jugant a futbol platja i d'altres activitats.

- **I Triniatló (28 de setembre 2014):**
A part de co-organitzar l'esdeveniment, varem poder comptar amb inscripcions gratuïtes per els nostres nois i noies. Per poder comptar amb el suport dels voluntaris, vam demanar a aquells que volguéssin participar, que primer actuéssin com a voluntaris en la cursa popular de Trinitat Vella que va tenir lloc uns dies abans. D'aquesta forma, no només promovem l'intercanvi i el treball en xarxa, sino que treballem que els joves valorin les inscripcions que gaudeixen de forma gratuïta. Hi van participar 32 joves.



- **Barcelona Garmin Triathlon (4 octubre 2014):**
Aquest va ser el segon any que Superacció, gràcies a l'organització del Garmin, va poder participar en el triatló més important celebrat a la Ciutat de Barcelona. En aquesta edició, Garmin va cedir 10 dispositius GPS per tal que els nois i noies poguessin entrenar millor. Aquest any, vam tenir 5 participants en categoria Supersprint, 5 en Sprint i 3 (formant equip) en Olímpica.



Un any més, participar en el Garmin Barcelona Triathlon va ser una bona ocasió per disfrutar d'un dia especial. Aquells que no van participar, van animar als seus companys mentre competien i van ajudar a la carpa de Superacció.

- **Sant Silvestre Barcelonesa (31 de desembre 2014):**
Gràcies a l'organització de la Sant Silvestre Barcelonesa, vam acomiadar l'any fent esport. Hi van participar 11 nois i 3 noies, alguns d'ells estrenant-se en la distància de 10km.



2.5 Tallers i recursos formatius - Inserció laboral

Des de l'entitat i en col·laboració amb altres organitzacions, treballem per oferir places en tallers i recursos formatius adequats als nostres participants.

► CIATE: Curs d'Iniciació en Tècnic Esportiu

Curs adaptat amb la possibilitat d'obtenir un títol ofert per la Fundació per l'Esport Escolar que han cursat 6 dels nostres joves. Alguns d'ells van poder **treballar com a monitors al Campus d'estiu de l'associació**.

► Inservela: Monitor auxiliar de vela lleugera

Curs de monitor auxiliar de vela lleugera amb treball posterior ofert per la Federació Catalana de Vela per a la inserció laboral de joves. Quatre dels nostres joves (1 noi i una noia) han obtingut plaça i ho estan cursant, obrint-los així les portes a una **nova oportunitat tant de creixement personal com d'inserció laboral**. Un cop acaben la part teòrico-pràctica tenen l'oportunitat de tenir un **contracte de pràctiques remunerat** durant 2 mesos, coincidint amb l'època de màxima demanda de monitors de vela lleugera i obrint-los així l'oportunitat d'introduir-se en aquest món.

► Formació de Tutors Esportius Escolars

Curs ofert per la Fundació per l'Esport Escolar per aprendre a **arbitrar partits escolars amb la possibilitat d'obtenir un treball com a àrbitre**. 2 nois van aprofitar l'oportunitat i després de fer el curs, van poder treballar fent arbitratges de hoquei els caps de setmana.

► Formació prelaboral d'oficis per a joves · àrea esportiva

Programa de tallers prelaborals i de tast d'oficis organitzat per la Fundació Adsis, amb qui col·laborem per impartir l'àrea esportiva. Aquesta formació serveix per **introduir a joves a diferents àrees formatives perquè puguin triar millor el seu futur**. Van ser 6 sessions de 3 hores durant març i abril.

► Pràctiques a Superacció del Curs de Monitor de Temps Lliure

cursat a l'Escola de Lleure El Sol: un dels participants de Superacció, un cop finalitzat el Curs de Monitor de Lleure ha pogut realitzar les pràctiques amb Superacció.

► PQPI de Mecànica de Bicis a càrrec d'Impulsem

Superacció ha becat parcialment juntament amb Serveis Socials a un dels participants de l'activitat per tal que pugui seguir estudiant el Segon Curs de Mecànica de Bicis. L'objectiu d'aquest noi és tornar al seu país amb bons coneixements de mecànica i obrir el seu propi taller de bicicletes.

► Feina de monitoratge al Campus d'Estiu de Superacció

Des de Superacció creiem que és important donar l'oportunitat als nois/es que ja porten temps amb nosaltres i preferentment els qui han aprofitat els cursos de monitoratge que se'ls hi ha ofert durant el curs, de col·laborar al Campus d'Estiu de Superacció com a ajudants de monitor. Així doncs, aquest estiu passat, 4 nois i 1 noia de Superacció han tingut l'oportunitat d'entrar al món laboral, alguns d'ells per primera vegada.

2.6 Àrea de voluntariat

Un any més, els nostres nois i noies han participat en tasques de voluntariat com a agreïment a la col·laboració de les entitats que fan que Superacció sigui possible.

Enguany, van participar com a voluntaris a:

► **Milla Sagrada Família de la Fundació Claror (27/04/14)**

La funció dels voluntaris i voluntàries va ser fer de donar suport a la gimcana que s'havia organitzat per tal que la gent conegués les diferents entitats.

► **V Milla Camp d'en Grassot de la Fundació Claror (29/06/2014)**

En aquest cas van ajudar en l'organització i la seguretat de la cursa.



► **Basking, bàsket inclusiu**

Des del desembre passat, 1 dels participants col·labora com a voluntari en els entrenaments de basking, una nova modalitat basada en el bàsquet amb la inclusió de discapacitats físics i psíquics com a objectiu principal.

2.7 Una historia de Superacció

1. L'Àlex NO i el mar



L'Àlex va venir des de Ghana fa uns anys en una llarga i dura travessa.

El primer dia de Superacció ens va dir que no sabia nedar. Al cap d'una estona a la piscina vam descobrir que **no només no sabia nedar, sino que l'aigua li feia una por descomunal**. Ell no ens ho explicava, ens ho explicava la tremolor incontrolable del seu cos. Curiosament, l'Àlex no perdia mai el seu magnífic somriure. Poc a poc va anar avançant dins la piscina.

A l'estiu vam canviar la piscina pel mar. El cos de l'Àlex era absolutament capaç, però el seu cap no ho veia tan clar: "La boia no, molt lluny!! No puc!!". La distància des de la vora del mar fins la boia la podia fer perfectament paral·lelament a la platja, just en aquell punt a on podia tocar a terra si ho necessitava. Però anar cap a la profunditat del mar era molt més complicat... "No puc!!!".

Des de llavors, la Clara, una de les monitores, va començar a anomenar-lo "Àlex NO". Li va prometre que seria "Àlex SÍ" quan decidís enfrontar-se a la seva por.

A la foto podem veure l'Àlex i al Zuhir (entrenador) plens d'emoció el primer dia que l'Àlex NO va deixar d'escoltar la veueta del seu cap i va arribar a la boia convertint-se en Àlex SÍ! Ara, segons el dia, arriba l'Àlex SÍ o l'Àlex NO. Cada cop ve menys l'Àlex NO i cada vegada més l'Àlex SÍ.

No només s'està allunyant de les seves pors sinó que a més, podrà entendre aquest escrit, que és una petita part de la seva història; perquè setmana rera setmana, ell i la Clara fan un intercanvi: la Clara s'ofereix voluntàriament a fer-li classes de català a canvi que ell segueixi nedant.

A més, aquest curs l'Àlex s'ha apuntat per estudiar un PQPI de mecànica de bicicletes, i ha fet les seves pràctiques al taller Pinyi Bicis a Sants. La primera pedra per assolir el seu somni: tornar a Ghana per muntar un taller de mecànica de bicicletes juntament amb la seva germana.

Tot un exemple de SUPERACCIÓ.

2.8 Resposta dels nois i noies

Hi ha dies en que la feina es complica, sembla difícil continuar endavant i veure els resultats que son a mig i llarg plaç. Quan rebem el feedback dels nois i noies, torna l'energia per seguir endavant perquè Superacció pugui seguir sent realitat.

Aquest any per exemple, hem rebut comentaris com aquests:

El Jordi Sastre va fer públic aquest tweet:



La Maria (*) porta a Superacció des el Campus 2013. Ens va fer aquest escrit:

Chicos/as, el 17 hace un año que estoy con Superaccio. Gracias a vosotros he crecido como persona. Y he visto un mundo nuevo. :) Gracias por darme la oportunidad de entrar.

A pesar de ser "Superaccio per a la inserció." Y yo ser catalana, me dejasteis entrar. Muchas gracias por todo el apoyo cuando no puedo con mi alma ya.. xD. Y por ser todos como una familia.

Zuhir, Mariona, sois geniales, habeis tenido una idea estupenda haciendo esta familia deportista. Espero que siga por mucho tiempo. Os quiero gentuza, que sois una gentuza todos. haha ;)

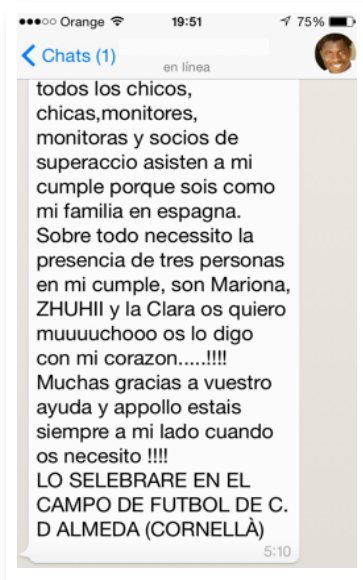
Me encanta estar con vosotros. Sois geniales. Meteis mucha caña pero porque sabeis que podemos hacerlo. Cuando nos superamos nos pedís más todavía para mejorar.

Y que con los chicos nuevos estamos ya como si llevaran mucho tiempo. Nos hemos cogido cariño y confianza rapido. :) Nunca habia estado tan a gusto con nadie que con vosotros.

Siempre fui la marginada y tal... la que siempre recibe golpes psicologicamente por mis quemaduras y tal...Y con vosotros nada. Nos haceis ser un equipo y respetarnos mediante actividades deportivas que nos unan y no solo con palabras.

El 2014 va treballar com a monitora durant el Campus d'Estiu de Superacció i un dia va arribar dient que tenia una sorpresa. I realment, va ser una bona sorpresa ja que havia fet un vídeo amb fotos i música a on mostrava què significa Superacció per ella. Actualment, quan presentem el projecte a possibles entitats derivadores o col·laboradors, sempre el mostrem ja que no hi ha millor manera d'explicar què és Superacció i què significa pels nois i noies que ells mateixos.

Si voleu veure el vídeo, podeu anar al següent enllaç:
<https://vimeo.com/superaccio/superaccio-segun-marina>



En Mamadou *, un dels participants que ha fet el Curs de Monitor de Lleure i les seves pràctiques a Superacció, a la memòria del Curs escriu: *“M’agradaria treballar amb Superacció ja que vaig començar com a participant i ara he pogut fer les pràctiques de monitoratge amb ells. Però amb Superacció no només hi veig futur com a monitor sinó que també m’ajuden en altres aspectes de la meva vida personal. Crec que Superacció confia amb mi i jo amb ells; i això és molt important quan busques un lloc per treballar. Si algun dia acabo sent professional de futbol i la meva situació econòmica millora molt, m’agradaria portar el projecte de Superacció a Àfrica, sobretot al meu país: República de Guinea”*

En Adam*, a una setmana d’haver conclòs amb èxit la seva primera mitjamarató, comparteix amb nosaltres la seva experiència en primera persona:

La meva primera mitja-marató ha estat una de les meves millors experiències. He estat esperant 2 anys per fer-la, i gràcies al Cinto Ajram he pogut experimentar i sentir cansament, dolor, motivació, satisfacció, alegria, orgull, superació, emoció, i sobretot il·lusió per acabar...

Durant la cursa, els primers 10 quilòmetres he estat motivat, i en els següents 10 em vaig començar a sentir cansat, em dolia tot, però en cap moment desanimat perquè el Zuhir sempre ha estat aquí animant i acompanyant-me durant tot el recorregut, ja que podia haver arribat 15 minuts abans a la meta, però el va estar aquí agafant-me l’ampolla d’aigua...

* noms ficticis per preservar l’anonimat

En els moments en els quals he estat mes cansat, em semblava que no avançava gens del recorregut, vaig tancar els ulls i vaig seguir corrent amb el Zuhir fent-me de guia.

Una de les millors parts és trobar-me durant el recorregut la cara de la Mariona animant i fent la seva part de la mitja-marató per treure’ns alguna foto i/o video, i en l’entrada a l’Eva, Khalid i Cristian animant i recolzant-nos. Molt bonic també sentir les veus dels competidors i no competidors animant-me i motivant-me fins a arribar a la meta.

He après moltes coses en aquesta mitja-marató, i dues d’elles són: que mai cal deixar a mig fer allò que hàgim començat, i la segona és que una mitja-marató és molt llarga.



2.9 Avaluacions externes

Per tal de fer una valoració objectiva de la nostra feina, demanem l'avaluació per part de les entitats referents, i aquestes són algunes de les respostes que hem rebut.

Laia Creixells, educadora social del CSS Poblenou, contesta un mail a on se li comentava que des de Superacció estàvem molt contents amb l'actitut d'en Pere i en Joan*, dos germans que feia molt poc que havien començat l'activitat, el següent:

“Nosaltres els veiem molt bé, me n'alegro coincidir també amb vosaltres! Justament aquest dimecres vaig parlar amb l'Institut d'en Pere, que és qui presenta més dificultats dels dos, i em van dir que havia fet un canvi ESPECTACULAR: s'esforça, treballa, bon comportament,... Per tant, felicitar-vos també per la part que us toca! Si els veieu, ja els hi podeu dir que estem molt contents!”

Des del CRAE Joan Torras comenten:

“Valorem molt positivament el gran nivell d'implicació en el seguiment dels participants, el coneixement de la seva situació, l'atenció a les seves necessitats socials i emocionals, la comunicació amb els professionals que l'envolten en el seu dia a dia en el CRAE i feedback rebut sobre el procés personal dins l'activitat. Creiem que és molt favorable la disposició i disponibilitat dels dinamitzadors de l'activitat a l'hora de contactar amb ells per abordar qualsevol tipus de problemàtica o situació a contemplar que sorgeixi en el dia a dia del participant”.

Ja és el segon any que treballem colze amb colze amb la Fundació CEPAIM i rebem la següent valoració:

“Los beneficiarios del centro han manifestado un gran interés por las actividades realizadas por parte de Superacció. Desde la Fundación consideramos que Superacció realiza una labor no sólo deportiva sino educativa. Hemos podido ver que los beneficiarios que participan en las actividades organizadas por Superacció muestran menos estrés, más capacidad comunicativa y ampliación de posibles redes de apoyo.”

2.10 Participació en activitats puntuals

Durant aquest any, seguint amb la filosofia de treballar en equip i creant sinèrgies, hem col·laborat amb projectes com:

- **Formació pel professorat d'educació física de les escoles i instituts de Barcelona: El Triatló com a eina educativa**



L'Institut Barcelona Esports va encarregar a l'Associació Superacció aquesta formació enfocada a oferir una nova visió educativa i cooperativa del triatló pels professors de les escoles i instituts de Barcelona que van participar en la Triatló escolar.

Els objectius d'aquesta formació van ser oferir eines al professorat d'educació física per:

- Apropiar la pràctica del triatló als alumnes d'una manera lúdica tot treballant valors educatius.
- Promoure l'esperit de grup entre els alumnes.
- Promoure l'esforç i la constància de l'alumnat.
- Millorar la tècnica esportiva de cada disciplina així com les transicions entre aquestes.

Es va treballar amb grups de 50 persones, en tres fases: fase teòrica, fase pràctica i fase de valoració conjunta

Es van oferir dinàmiques de joc educatives per millorar la tècnica esportiva de cada disciplina. Amb aquestes dinàmiques es millora la relació de grup, l'esforç i la constància.

- **Classe magistral i tutoria sobre el disseny d'un servei per a joves en risc d'exclusió social a ELISAVA.**

El Zouhair Zammouri, en qualitat d'educador i president de l'Associació Superacció va oferir una jornada informativa dintre d'una classe magistral de l'assignatura Projecte Global on els alumnes havien de dissenyar un servei ofert dintre de l'estructura del Palau Alòs pels joves en risc d'exclusió social del barri.

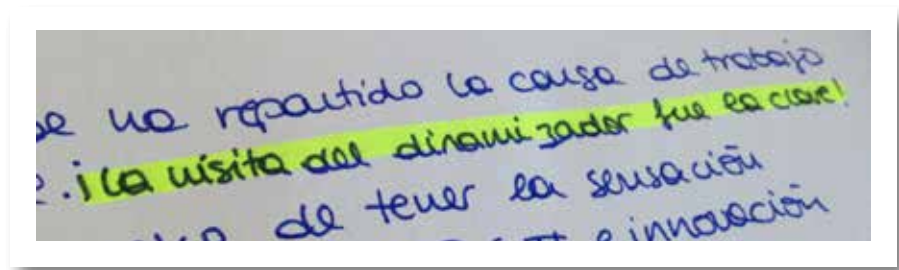
La sessió va consistir en explicar quins aspectes són rellevants alhora de dissenyar un servei per a joves amb aquestes característiques, com ara: no sobreentendre que tots els joves poden disposar d'internet en tot moment als seus dispositius mòbils, o que en els serveis dissenyats per a adolescents el paper del referent ha de ser el de guia i impulsor



que promogui la iniciativa dels participants per que s'el sentin seu i estiguin motivats, a diferència de serveis per a menors, on el referent ha de crear un servei més tancat i ha d'oferir instruccions clares en cada fase.

A més, també va suggerir que es plantegeixin serveis amb objectius a curt plaç que ajudessin a assolir els objectius a llarg plaç sense perdre la motivació.

En una segona jornada, en Zouhair va oferir tutories als diferents grups de treball. Els alumnes presentaven la proposta de servei que estaven desenvolupant, i ell els va anar oferint un feedback constructiu a través de la seva visió de la realitat.



► **Programa d'Aprenentatge Servei "Intervenció socioeducativa mitjançant l'educació física en el mòdul psiquiàtric del Centre Penitenciari d'Homes de Barcelona (Model)"**

Aquest 2014, l'equip de Superacció ha assistit com a convidats a 1 sessió d'aquest taller impartit a la Model de Barcelona per participar en el programa i oferir una sessió informàtica sobre la tasca de l'associació als interns.

A partir d'aquesta jornada, en Zouhair Zammouri va assistir els dilluns al programa com a voluntari per tal col·laborar amb el programa i aprendre de l'equip de professionals que imparteix el programa.

2.11 Col·laboracions d'altres entitats amb Superacció

► Fundació per l'Esport Escolar de Barcelona

La Fundació per l'Esport Escolar de Barcelona va incloure la nostra activitat dintre de la seva Mesura de Govern Convivim Esportivament, mesura que fomenta l'esport per a la inclusió. Formar part d'un programa de ciutat amb uns objectius i paràmetres de qualitat ben alts ha estat una gran oportunitat per impulsar la nostra activitat com a part d'un projecte més gran. A l'estiu, també ens va confiar la organització i posada en marxa del Campus de Triatló dintre del seu programa Estiu Fantàstic.

► Consell per l'Esport Escolar de Barcelona

A partir del vincle amb la Fundació per l'Esport Escolar de Barcelona, el Consell es va interessar pel nostre projecte, donant continuïtat a la cessió de la instal·lació esportiva de la Mar Bella, més enllà del programa Convivim Esportivament. A més, ens va cedir places als seus programes formatius: CIA-TE, Curs d'Iniciació A Tècnic Esportiu i Tutor de Joc, donant accés als participants a treballs puntuals com a monitor o àrbitre dintre dels programes del Consell.

► Col·laboració amb els Mossos d'Esquadra

Gràcies a la cessió de bicicletes que han estat decomisades pels Mossos d'Esquadra i que no han estat reclamades en un plaç de dos anys, l'Associació està programant un Taller de Mecànica de Bicycletes en col·laboració amb la Fundació ADSIS.



► Cessió d'instal·lacions esportives

Des del primer dia, Superacció compta amb el suport desinteressat de diverses instal·lacions esportives que ens cedeixen els seus espais sense cost per poder dur a terme les sessions de triatló per la inserció. Aquesta és una col·laboració clau per a nosaltres que ens ha permès desenvolupar la nostra activitat de forma immediata i en unes condicions immillorables. Les instal·lacions que ens cedeixen els seus espais són: la Fundació Claror amb el CEM Marírim i el CEM Can Caralleu, la Fundació per l'Esport Escolar amb el CEM Mar Bella, el CEM Trinitat Vella i el Club Natació Barcelona.

► Derivació de Joves

Diverses entitats del món social que treballen amb menors i joves en risc d'exclusió social i amb les que hem establert convenis, ens deriven a aquells nois i noies als qui consideren que el nostre recurs pot ser positiu pel seu desenvolupament educatiu.

Treballem amb la Fundació Adsis, la Fundació Cepaim, la Ludoteca del Poblenou, APC's i educadors del Clot, Poblenou i Sant Andreu, entre d'altres.

► **Documental “Run to School” d’Arcadia Motion Pictures:**

La productora Arcadia Motion Pictures recolza econòmicament a Superacció per tal que aquesta pugui desenvolupar dos dels seus projectes: crear un taller de reparació de bicicletes gràcies a les bicicletes cedides pels Mossos d’Esquadra i així formar nois i noies en aquesta professió, i organitzar un triatló social al barri de Trinitat Vella, un dels barris de Barcelona a on Superacció desenvolupa el seu projecte educatiu. Un equip professional va estar filmant tot el procés d’aquests dos projectes per mostrar a les persones que els duen a terme i explicar les històries que es viuen al voltant del mateix. Aquest documental pretén donar visibilitat al treball de les entitats, generar impacte mediàtic i sensibilitzar a la població sobre com a través de l’esport és possible aconseguir superar tota classe d’obstacles en la vida, tant en la nostra ciutat com a Etiòpia, on Arcadia filma una altra part del documental.



► **Programa Reutilitza de la UPC**

A finals d’any, des del Programa UPC REUTILITZA se’ns va comunicar la cessió d’un ordinador portàtil i un ordinador de taula per recolzar el nostre projecte. Aquest programa es gestiona des de la UPC de manera conjunta amb el Centre de Cooperació per al Desenvolupament (CCD) i l’Associació Tecnologia x Tothom (TxT).

El seu objectiu és seguir donant vida als equips que recullen durant tot l’any i cedir-los a entitats i programes solidaris; i podem dir que aquest any hem estat una de les associacions afortunades. Segur que en farem un bon servei i volem felicitar la seva iniciativa ja que a més d’ajudar entitats/associacions com la nostra, també ajuden a preservar el medi ambient.

2.12 Formació continuada dels membres de l'Associació

Creiem que és important que els membres de l'Associació segueixin formant-se per així poder millorar la seva tasca tant a nivell personal com a nivell de l'Associació.

Així doncs, s'ha participat en:

- **Postgrau en Treball Corporal Integratiu: Mòdul de treball corporal amb joves i adolescents**

Mòdul de psicomotricitat dedicat a nens/es i adolescents en el Postgrau de Treball Corporal Integratiu a càrrec de Iolanda Vives (psicomotricista).

En aquest mòdul, 3 membres de l'equip van conèixer eines i desenvolupar recursos pel treball corporal per utilitzar amb nens/es i adolescents. 6-7 setembre 2014.
- **Sessions de “Intervenció socioeducativa mitjançant l'educació física en el mòdul psiquiàtric del Centre Penitenciari d'Homes de Barcelona (Model)”**

Un membre de l'equip va participar tots els dilluns com a voluntari en aquest programa organitzat per Mercedes Ríos, professional de l'esport com a eina d'inserció socio-laboral.” Novembre-desembre.
- **“Les memòries: eina bàsica per la comunicació i la transparència”**

Curs a Torre Jusana per aprendre a fer memòries de 6h de duració durant el mes de novembre.

- **“Eines i recursos per la captació de fons”**

Curs a Torre Jusana sobre formes de finançament per a entitats de 12h de duració el mes de desembre.
- **Sessions de Treball Corporal de Luis Carbajal**

Tots els membres de l'entitat estan convidats a participar en les sessions setmanals obertes de treball corporal impartides per Luis Carbajal. Durant tot l'any, alguns membres de l'associació han estat assistint a aquestes sessions per conèixer-se a un mateix i reconèixer millor les seves emocions a través del cos.



2.13 Premis i reconeixements

El 4 de juliol, setmanes després d'haver presentat la nostra candidatura, vam assistir com a nominats a la Gala dels Garci, a on es reconeixen els millors projectes, entitats i serveis del Districte de Sant Andreu.

Finalment i per la nostra sorpresa, Superacció va rebre el Primer Premi al Millor Projecte Educatiu.

Aquest reconeixement ens va fer moltíssima il·lusió, perquè no l'esperàvem, tot i que el millor premi és poder continuar treballant per millorar el futur dels nostres joves.



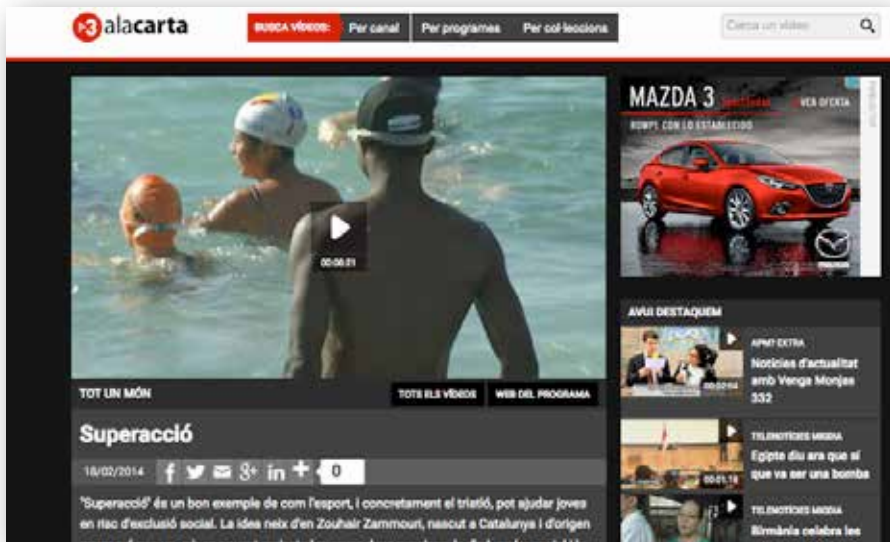
Volem agrair el reconeixement i compartir-lo amb tothom que ens recolza ja que aquest premi pertany a moltes persones: a tots i totes els que dia a dia s'involucren en el projecte, bé des de dins (l'equip així com els i les joves) com des de fóra en l'importantíssim treball en xarxa que duem per aconseguir les nostres fites.

2.14 Superacció als mitjans de comunicació

Reportatge a BTV. Gener de 2014:



Reportatge a TV3. Programa Tot un Mon. Febrer de 2014:



Web de l'Ajuntament bcn.cat. Setembre de 2014:



Banderoles a la ciutat de Barcelona dintre del programa BCN Espai Social Setembre de 2014:



Reportatge a la web d'esports de l'Ajuntament de Barcelona.
Novembre de 2014:



ESPORTS

Institut Barcelona Esports



L'INSTITUT

PLA ESTRATÈGIC

PROGRAMES ESPORTIUS

[Inici](#) / [Inserció social a través de l'esport](#)

Inserció social a través de l'esport

08/11/2014 - 14:15



Superacció és una associació sense ànim de lucre, fundada fa dos anys per quatre persones educadores, esportistes i, sobretot, amb vocació social que van veure en l'esport una sortida per als joves amb vides difícils. Amb l'excusa de preparar-los per a fer un triatló han format quatre grups de 15 persones a qui entrenen i ensenyen els valors més importants de l'esport i que poden aplicar també a les seves vides personals.

[Vídeo 'Inserció social a través de l'esport'](#)

2.15 Acords i convenis

Aquest any han seguit vigents els acords i convenis amb:

ENTITATS DERIVADORES DE NOIS I NOIES:

Fundació ADSIS, Fundació CEPAIM i Centre de Menors Castanyers.

CESSIÓ GRATUÏTA DE INSTAL·LACIONS ESPORTIVES:

Fundació Claror (CEM Marítim i CEM Can Caralleu), CEM Mar Bella i CEM Trinitat Vella.

INCLUSIÓ EN PROGRAMES EDUCATIUS ESPORTIUS:

Fundació Adsis, Consell per l'Esport Escolar de Barcelona, Fundació per l'Esport Escolar de Barcelona.

CESSIÓ DE BICICLETES PER SESSIONS I TALLERS:

Mossos d'Esquadra.

I s'han signat nous convenis i acords amb:

ENTITATS DERIVADORES DE NOIS I NOIES:

Centre de Menors Amalgama, Can Miralpeix, Lledoners i CRAE Joan Torras.

CESSIÓ D'ESPAI PER TALLER FORMATIU AL GÈNER '15:

Probike, per la cessió de l'espai per poder realitzar la part del Taller de Mecànica de Bicycletes del Programa Activa't a partir del gener del 2015.

DIFUSIÓ I FINANÇAMENT:

RACC: s'estableix un conveni indefinit gràcies al qual la nostra entitat entra en el Programa de Punts del RACC. Això obre les portes a que els socis del RACC puguin cedir els seus punts a l'Associació. Així doncs, per cada 150 punts, Superacció rep 4'5€ per poder seguir finançant el seu programa educatiu-esportiu.

Marnaton: s'estableix un conveni de 5 anys durant els quals Marnaton es compromet a fer la donació d'1€/inscripció a la E-Dreams Marnaton Barcelona.

SUBVENCIONS REBUDES:

L'Ajuntament de Barcelona ens va concedir una subvenció ordinària de 2.800€ districte i ciutat per dur a terme el projecte (despeses de funcionament)

La Caixa ens va concedir una subvenció de 36.000€ dintre de la convocatòria "Pobresa i Exclusió social" 2014.

2.16 Agraïments

Un any més volem agrair a tots a qui fan possible el projecte.

En el que portem de camí ens han ajudat de diverses maneres, de manera puntual o de manera contínua, però per nosaltres, totes les ajudes tenen el mateix valor. Creiem fermament que el necessari per seguir endavant és sumar esforços i ajudes.

Patrocinen i recolzen:



Col·laboren i deriven:



Difonen i promouen:



3. EL POSTGRAU EN TCI

3.1 Introducció

El postgrau en Treball Corporal Integratiu es basa en potenciar el desenvolupament personal mitjançant el coneixement d'un mateix, utilitzant com a eina principal el cos.

Entenem per cos no només la part fisiològica: ossos, músculs, òrgans, teixits i pell, sinó també la part energètica que inclou les interaccions entre les diferents parts, els processos que es donen i les emocions que es generen.

No pretenem formar els alumnes, en cada una de les tècniques utilitzades, sinó obtenir a través de l'experiència, un bagatge personal que porti cadascú a una millor comprensió d'un mateix i a una major utilització del cos, com un fil conductor que és el propi procés personal.

Encaminar la persona, si cal, en la seva formació professional.

Enriquiment personal mitjançant la integració de diferents enfocaments i tècniques perquè la persona pugui crear la seva pròpia estratègia a l'hora d'abordar els seus problemes.

Una millora de la salut de l'alumne en general.

3.2 Relació de l'alumnat

Aquest any hem tingut un total de 27 alumnes, dividits en 21 noies i 6 nois:

- Acosta Sanchez, Marta
- Alcaraz Lana, Gala
- Blavia Calzada, Carme
- Bozzo Gonzalez, Pablo
- Catalán Gimeno, Nuria
- Cuixart Costa, Lourdes
- Gamazo Sandoval, Juan Carlos
- García García, Txema
- García Retortillo, Sergi
- Garriga Salgado, María
- Hernandez Tiñena, Carmen
- Hernando Ferrer, Aina
- Ibañez Muñiz, Paula
- Jordà Cotonat, Montse
- Juan Luque, Berta
- Lloret Cerezo, Diana
- Marini Franco, Maite
- Martinez Santa-Cruz, Blanca
- Nieto Vera, Ginesa
- Ordoñez Edo, Josep Ma
- Pascual, Marta
- Pérez Marquez, Montserrat
- Puntí Jofre, Gisela
- Riera Pérez, Natàlia
- Rodriguez-Rey Ortiz de Zárate, Javier
- Ros Salas, Anna
- Villarreal, Ma Laura

3.3 Avaluació als alumnes

L'aprofitament del curs s'avalua en base als següents aspectes:

► **L'ASSISTÈNCIA:**

L'assistència a les classes és obligatòria, amb un mínim del 80% a les activitats de formació.

Es realitza un control. Els alumnes signen les actes d'assistència a cadascuna de les classes.

De les 17 persones que van començar el curs, el van acabar 17.

Aquest any també van poder recuperar alguns mòduls pendents, alumnes de l'any passat que hem inclòs en la relació de l'alumnat.

► **LA PARTICIPACIÓ:**

Al ser un treball eminentment vivencial, se'ls demanava una clara participació activa i responsable. En cas de limitacions se'ls donava un espai individual per a facilitar la bona marxa del curs. En tot moment la gent es va responsabilitzar de la seva assistència respectant-se la manera personal de cadascú en la seva participació.

► **LA PRESENTACIÓ D'UNA BIOGRAFIA INICIAL I D'UNA MEMÒRIA CONTINUADA:**

Durant l'entrevista personal prèvia al curs, se'ls va encarregar l'elaboració d'una biografia com a requisit previ i com a inici de la posterior memòria mensual.

La memòria s'anava realitzant mes a mes amb el corresponent feedback dels tutors. Aquesta memòria es el nostre element valoratiu de l'aprofitament del curs.

Aquesta memòria era també enviada al professor que va donar el taller corresponent, per que aquest tingui també un feedback dels alumnes respecte a la seva aportació.

► **LA PRESENTACIÓ D'UNA CLASSE PRÀCTICA AL FINAL DE LA FORMACIÓ:**

L'últim cap de setmana del postgrau els alumnes han de presentar una classe pràctica d'expressió corporal. La finalitat d'aquesta classe es poder veure el nivel d'aprofitament del curs a tots el nivels

En funció de com ha estat el desenvolupament del curs aquest any, destaquem:

- El bon funcionament de les tutories individuals. Aquests anys, la utilització d'aquesta eina per part dels alumnes s'ha mantingut elevada(al voltant del 85%). La quinta tutoria optativa no ha segut utilitzada de forma massiva.
- L'ultima trobada del setembre, d'un cap de setmana sencer, aquest any ha sigut fora de Barcelona, a La Plana, en règim residencial.

3.4 Avaluació del curs per part del professorat

Un cop acabat el curs, i contrastant tot l'equip el treball realitzat, hem vist que els objectius plantejats es van complir sobradament.

També l'equip valora molt positiu el fet de poder tenir accés a la memòria corresponent al seu taller.

Tant els tutors com l'equip docent, coincideixen en la bona participació dels diferents alumnes, així com en el mutu aprenentatge, cosa que va enriquir el curs. El fet de la major utilització de les tutories individuals ha permès als tutors un mitjó seguiment dels alumnes.

3.4 Avaluació del curs per part de l'alumnat

En primer lloc, hem recollit la valoració mitjançant les memòries que presentaven durant el curs i esta ha estat molt positiva, destacant el gran reconeixement per part dels alumnes de l'aspecte vivencial del curs i la qualitat humana de l'equip de professors en general. També han destacat el treball de feedbacks de las memòries per part del tutor.

També aquest any hem demanat als alumnes una valoració final escrita anònima per tenir informació mes concreta i reposada dels alumnes. En aquesta valoració els alumnes han expresat la seva opinió sobre el lloc de treball, el material presentat, els diferents professors i professores i el curs en general. Les valoracions han sigut altament positives com l'any passat. S'ha valorat molt positivament els equipaments i els espais de treball.

Associació Superacció 2014
C/ Selva de Mar, 28-30, A2, 10-3
08019 Barcelona · G-65935280

superaccio@superaccio.org
www.superaccio.org