

# Plan de Calidad para el Deporte en Edad Escolar de Castilla-La Mancha

## COORDINADORES

Luis Miguel García López  
Irene González-Martí

## AUTORES

Jorge Abellán Hernández  
Vicente Javier Beltrán Carrillo  
María José Camacho Miñano  
Juan Gregorio Fernández-Bustos  
Luis Miguel García López  
Irene González-Martí  
David González-Cutre Coll  
Raquel Hernández García  
Alejandro Jiménez Loaisa  
Marcos Seldas García  
Juan Ángel Simón Piqueras



Universidad de  
Castilla-La Mancha



Ediciones de la Universidad  
de Castilla-La Mancha



Castilla-La Mancha

*Somos deporte*

YPWF (Thema)

© de los textos e ilustraciones: sus autores.

© de la edición: Universidad de Castilla-La Mancha

Edita:  Ediciones de la Universidad  
de Castilla-La Mancha

Colección ATENEA n.º 38.



Esta editorial es miembro de la UNE, lo que garantiza la difusión y comercialización de sus publicaciones a nivel nacional e internacional.

ISSN: 2792-4610

I.S.B.N.: 978-84-9044-533-4 (Edición electrónica)

D.O.I.: [https://doi.org/10.18239/atenea\\_2022.38.00](https://doi.org/10.18239/atenea_2022.38.00)

ISNI: 0000000506819532

Diseño y maquetación: PubliSic ESTUDIO DE COMUNICACIÓN S. L.

Hecho en España (U.E.) – Made in Spain (E.U.)



Esta obra se encuentra bajo una licencia internacional Creative Commons CC BY 4.0. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra no incluida en la licencia Creative Commons CC BY 4.0 solo puede ser realizada con la autorización expresa de los titulares, salvo excepción prevista por la ley. Puede Vd. acceder al texto completo de la licencia en este enlace: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>

# Índice

Un Plan de Calidad para el Deporte en Edad Escolar de Castilla-La Mancha .....	3
Categorías del Plan de Calidad del Deporte en Edad Escolar de Castilla-La Mancha ....	5
Niveles de interacción .....	8
<b>CAPÍTULO 1. Salud y Bienestar del Deportista.....</b>	<b>11</b>
1.1. De la Deportividad y el Juego Limpio al Aprendizaje Social y Emocional .	13
1.1.1. ¿Qué es la deportividad y el juego limpio? .....	15
1.1.2. ¿Qué es el aprendizaje social y emocional? .....	16
1.1.3. ¿Cómo trabajar la deportividad y el juego limpio y el aprendizaje social y emocional? .....	17
Estrategias para trabajar la deportividad y el juego limpio.....	17
Estrategias para trabajar el SEL .....	20
1.1.4. Banco de recursos .....	22
1.2. Igualdad de género.....	23
1.2.1. ¿Qué es la igualdad de género? .....	24
1.2.2. ¿Por qué el tratamiento de la igualdad de género en un plan de calidad de deporte escolar? .....	25
1.2.3. ¿Qué objetivos y elementos incluye el tratamiento de la igualdad de género en el deporte escolar? .....	26
1.2.4. Desarrollo de las estrategias para la igualdad de género .....	26
Diagnóstico inicial de la (des)igualdad de género en los diferentes ámbitos ....	27
Estrategias para la igualdad de género en la enseñanza deportiva .....	28
Estrategias para la igualdad de género en la oferta deportiva .....	30
Estrategias para la igualdad de género en los recursos humanos .....	30
Estrategias para la igualdad de género en los recursos materiales .....	31
Estrategias para la igualdad de género en la comunicación .....	32
1.2.5. Banco de recursos.....	34
1.3. Atención al deportista con discapacidad en el deporte escolar .....	35
1.3.1. ¿Qué entendemos por inclusión en el deporte escolar? Mitos y matices... 36	
1.3.2. Factores que pueden influir en la aparición de situaciones que producen la exclusión de los deportistas con discapacidad.....	37
1.3.3. Cómo prevenir y corregir situaciones de falta de igualdad .....	39
1.3.3.1. Sensibilización hacia la discapacidad en el deporte escolar.....	39
1.3.3.2. La adaptación de tareas como estrategia para favorecer la participación de los deportistas con discapacidad en el deporte escolar ....	43
1.3.3.3. Otras opciones de diseño menos inclusivas .....	46
1.3.3.4. El diseño universal del aprendizaje aplicado al deporte escolar.....	47
1.3.4. Banco de recursos.....	48
1.4. Acoso entre iguales en el deporte en edad escolar: del problema a las posibles soluciones .....	49
1.4.1. ¿Qué es el acoso entre iguales? .....	50
1.4.2. Factores que pueden influir en la aparición de situaciones de acoso entre deportistas en edad escolar .....	51
1.4.3. ¿Cómo prevenir situaciones de acoso entre iguales? Algunas recomendaciones.....	56
1.4.4. ¿Cómo intervenir ante casos de acoso entre iguales?.....	59
1.4.5. Banco de recursos .....	61
1.5. Los estilos de vida saludables .....	63
1.5.1 ¿Qué son los estilos de vida saludables?.....	64
1.5.2 ¿Cómo promocionar los estilos de vida saludables? .....	64
Estrategias para la promoción de la actividad física.....	65
Promoción de la alimentación saludable .....	68
Promoción del sueño y del descanso.....	69
1.5.3. Banco de recursos.....	69

1.6. Desarrollo y optimización de la postura en dinámico .....	71	2.2.2. ¿Qué elementos incluyen las estrategia motivacionales? .....	96
1.6.1. ¿Qué es la postura en dinámico adecuada? .....	72	2.2.3. Progresión en la implementación de las estrategias motivacionales.....	97
Patrones Motores Fundamentales .....	72	Fase I.....	97
coger - dejar; empujar - traccionar; agacharse y levantarse; rotar;		Fase II.....	97
gatear; trepar; caminar; .....	72	Fase III.....	97
Habilidades Motrices Básicas .....	72	2.2.4. Desarrollo de las estrategias motivacionales .....	98
Locomoción; Manipulación; Estabilización .....	72	Estrategias motivacionales para fomentar la autonomía en los deportistas..	98
Habilidades Motrices Específicas .....	72	Estrategias motivacionales para fomentar la competencia en los deportistas...	99
acuáticas; lucha; raqueta; etc.....	72	Estrategias motivacionales para fomentar la relación en los deportistas ....	101
1.6.2. ¿Cómo desarrollar y optimizar la postura en dinámico?.....	73	Estrategias motivacionales para fomentar la novedad en los deportistas...	102
FASE 1.....	75	2.2.5. Banco de recursos .....	104
FASE 2 .....	76	<b>CAPÍTULO 3. El club deportivo</b> .....	105
FASE 3 .....	76	3.1. Organización del club deportivo .....	107
1.6.3. Banco de recursos.....	78	3.1.1. Órganos de gobierno y representación de un club deportivo. ....	109
1.7. Imagen corporal positiva .....	79	3.1.2 Estatus del club deportivo .....	110
1.7.1. ¿Qué es la imagen corporal positiva? .....	80	3.1.3 Órganos técnicos del club deportivo .....	111
1.7.2. ¿Cómo trabajar la imagen corporal positiva? .....	81	3.1.4. Estructura deportiva del club deportivo .....	112
1.7.3. Banco de recursos .....	84	3.1.5. Integración del papel familiar en el club deportivo.....	114
<b>CAPÍTULO 2. Programación y entrenamiento</b> .....	85	3.1.6. Integración del club deportivo en su contexto social y colaboración	
2.1. Programa deportivo .....	87	con otras instituciones públicas y entidades sin ánimo de lucro .....	116
2.1.1. ¿Qué es un programa deportivo?.....	88	3.1.7. Banco de recursos .....	117
2.1.2. Elementos del programa deportivo .....	88	<b>CAPÍTULO 4. Sello de Calidad del Deporte en Edad Escolar</b> .....	119
Objetivos .....	88	4.1. Niveles del sello de calidad: Bronce, Plata y Oro .....	121
Secuenciación de contenidos por nivel .....	89	Nivel III: Bronce .....	121
Metodología.....	90	Nivel II: Plata .....	122
Evaluación de los aprendizajes .....	92	Nivel I: Oro .....	122
2.1.3. Banco de recursos.....	93	4.2. Evaluación del sello de calidad del deporte en edad escolar.....	123
2.2. Estrategias motivacionales.....	95	<b>5. Referencias</b> .....	125
2.2.1. ¿Qué son las estrategias motivacionales?.....	95		



# Un Plan de Calidad para el Deporte en Edad Escolar de Castilla-La Mancha

De todos los espacios en los que el deporte tiene presencia en nuestra sociedad, sin duda uno de los más relevantes es el del deporte en la edad escolar. Dado que abarca un periodo fundamental del desarrollo de los niños/as y los adolescentes, las actividades físicas que constituyen este deporte deben servir para contribuir a su salud y bienestar, favoreciendo los ámbitos de desarrollo social, psicológico y físico. Es por tanto este un ámbito fundamental que debe ser tratado por las administraciones educativas, con el fin de

garantizar que las actividades deportivas cumplen con unos requisitos mínimos de calidad.

Mientras que la práctica deportiva dentro del entorno escolar de la Educación Física (EF) está claramente definida y desarrollada mediante los currículos oficiales y la docencia llevada a cabo por titulados superiores de CC. del Deporte o Maestros con Mención en EF, la situación en el deporte en edad escolar, aquel que se desarrolla fuera del contexto de la educación formal obligatoria, es muy diferente. Desgraciadamente, en el deporte en edad escolar existe en nuestro país un gran número de entrenadores/as en activo en clubes deportivos no orientados al rendimiento deportivo sin ninguna titulación deportiva y una mayoría de clubes carecen de coordinadores/as con una formación específica de esa función. A esta situación se le unen diversas circunstancias de gran gravedad, como la violencia observable tanto en la grada como en el terreno de juego en algunas modalidades deportivas; la falta de equidad en el trato de diversos colectivos vulnerables por diversas razones (género, personas con discapacidad, precariedad social...); y la aparición de casos de acoso en entornos deportivos, entre otras.

Por otro lado, los clubes deportivos necesitan una renovación constante en los aspectos metodológicos del entrenamiento deportivo. Entre estos aspectos metodológicos destacan los sistemas de enseñanza de la táctica y la técnica, así como del desarrollo de la condición física. Todos estos aspectos deben de contemplar una actividad motivante que contribuya al desarrollo de hábitos de práctica deportiva.

Por último, la organización del club deportivo es una cuestión clave para que los dos aspectos anteriores (salud y bienestar, y entrenamiento) se desarrollen de manera correcta. Un club puede tener unos buenos entrenadores/as que hagan bien su trabajo, pero eso no significa que se cumplan las metas que el club quiere alcanzar con sus deportistas. Si ese club quiere desarrollar un buen proyecto deportivo, sean cual sean sus metas (educativas, ocio, rendimiento), debe de llevar a cabo un trabajo de coordinación que le permita generar sinergias y desarrollar un trabajo conjunto en la dirección de esas metas. De lo contrario, se estarían malgastando gran cantidad de esfuerzos y recursos materiales, a la vez que se pueden generar diversidad de situaciones no deseables que no tengan ningún control por parte de los coordinadores de los clubes deportivos.

A partir de estas ideas previas, la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, a través de su Dirección General de Juventud y Deportes, ha desarrollado un **Plan de Calidad del Deporte en Edad Escolar**, que trata de ofrecer a los clubes deportivos de la comunidad autónoma una posibilidad de formación, de redefinición de las prácticas deportivas y organizativas, y de evaluación, de tal forma que contribuya al impulso de nuestro deporte en edad escolar hacia unas altas cotas de excelencia. Este documento cuya lectura está iniciando el entrenador/a o coordinador/a de un club deportivo, es el primer paso en este plan. Ha sido desarrollado por docentes e investigadores del Departamento de Didáctica de la Educación Física, Artística y Música de la Universidad de Castilla-La Mancha, aunque

---

ha contado también con colaboradores/as de otras universidades españolas. El plan servirá de base para los procesos que se pondrán en marcha para formar a los entrenadores/as y coordinadores/as de los clubes, así como para generar estrategias de formación común con las federaciones deportivas. En segundo lugar, el documento ofrece una serie de prácticas a llevar a cabo en los clubes deportivos en las tres áreas que hemos descrito (Salud y Bienestar, Programación y Entrenamiento Deportivo, y el Club Deportivo) que, en caso de llevarlas a cabo, servirán para conseguir que sus procesos educativos, de entrenamiento y organizativos garanticen unos altos niveles de calidad. Por último, se pretende que este texto sirva de base para un proceso evaluativo que garantice la calidad de las prácticas desarrolladas por los clubes deportivos, lo cual desembocaría en la obtención de un **Sello de Calidad del Deporte en Edad Escolar**.

Para entender bien la estructura de este documento, es necesario atender a los dos grandes ejes en los que nos hemos basado para su desarrollo: las categorías del plan y los niveles de interacción del deportista con los agentes. Pasemos a analizar cada uno de ellos.

# Categorías del Plan de Calidad del Deporte en Edad Escolar de Castilla-La Mancha

Las categorías del Plan, que configuran el primero de los ejes, ya han sido citadas con anterioridad, y coinciden con las tres áreas en las que hemos descrito al inicio que existe una clara necesidad de intervención (tabla 1).

Salud y Bienestar del Deportista	Programación y Entrenamiento Deportivo	El Club Deportivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Deportividad y el juego limpio; aprendizaje social y emocional</b></li> <li>• <b>Igualdad de Género</b></li> <li>• <b>Atención a las personas con discapacidad</b></li> <li>• <b>Prevención y tratamiento del acoso</b></li> <li>• <b>Promoción de estilos de vida saludable</b></li> <li>• <b>Desarrollo de la postura en dinámico</b></li> <li>• <b>Promoción de una imagen corporal positiva</b></li> <li>• <b>Atención a los entornos de vulnerabilidad social</b></li> <li>• <b>Afición y convivencia</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Programa deportivo</b></li> <li>• <b>Metodología de enseñanza y entrenamiento</b></li> <li>• <b>Estrategias motivacionales</b></li> <li>• <b>Metodología del acondicionamiento físico</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Organización del club deportivo</b></li> <li>• <b>Evaluación y sostenibilidad</b></li> </ul>

TABLA 1: CATEGORÍAS DEL PLAN DE CALIDAD DEL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR DE CASTILLA-LA MANCHA

La primera categoría es la **Salud y el Bienestar del Deportista**. Es sin duda la categoría más extensa en este Plan de Calidad, lo que evidencia la gran atención y relevancia que queremos prestar a esta cuestión. En este sentido, cuando hablamos de Salud y Bienestar lo hacemos desde una perspectiva amplia y actual, que **integra las**

**dimensiones social, psicológica y física**. Hoy en día no se puede considerar una persona sana, sin hacerlo desde la globalidad que suponen estos tres ámbitos interrelacionados e inseparables. ¿Cómo decir que una persona está sana, a pesar de que no sufra una enfermedad física, si es incapaz de relacionarse con otras personas correctamente, o si sufre algún tipo de enfermedad mental? Por otro lado, cuestiones como las que se afrontan en este plan van más allá de una sola de estas dimensiones. Por ejemplo, un adolescente que sufra un acoso físico siempre sufrirá unas consecuencias psicológicas y sociales. Lo mismo ocurre con los casos de falta de igualdad en el trato por razones de género, de discapacidad o de vulnerabilidad social: las consecuencias negativas se manifestarán en el bienestar social y psicológico de estas personas. Por tanto, hemos huido de clasificar artificialmente los diferentes elementos de esta categoría (Deportividad y el juego limpio; Aprendizaje social y emocional; Igualdad de Género; Atención a las personas con discapacidad, Prevención y tratamiento del acoso; Promoción de estilos de vida saludable; Educación de la postura en dinámico; Promoción de una imagen corporal positiva; Atención a los entornos de vulnerabilidad social; Plan de convivencia para la afición), integrándolas todas en la misma categoría de salud y bienestar.

Otra cuestión importante de la categoría de salud y bienestar es el **enfoque por fortalezas** que se ha adoptado. Este tipo de enfoques tratan de evitar centrarse tan solo en los déficits, en los problemas, para tratar de abordar el desarrollo de la persona de una manera global,

potenciando todas sus dimensiones. Ejemplos de esta cuestión los podemos encontrar en las subcategorías de atención al deportista con discapacidad o la guía del acoso. En el primero de los casos, esbozamos un modelo de inclusión en el deporte que pone más énfasis en la diferencia que en la discapacidad. Esto supone que todos los responsables del deporte en edad escolar, desde el entrenador/a al político/a, deben de tener claro que todas las personas pueden tener necesidad de un trato diferenciado en su práctica deportiva, en un momento determinado y por una razón diferente. Así, una persona puede necesitar un mayor desarrollo de habilidades sociales y otra un trabajo preventivo de su percepción de la imagen corporal. El segundo de los ejemplos nos lo aporta la guía de acoso que ofrecemos. En este sentido, en esta guía planteamos como la mejor manera de luchar contra el acoso es prevenirlo. De ahí que en esta sección planteamos las principales estrategias que los clubes deportivos han de poner en práctica para prevenir el acoso, lo cual no quita que, llegado el caso, dispongamos de un protocolo de actuación para saber cómo actuar.

La segunda categoría del plan es la de la **Programación y Entrenamiento Deportivo**. Una vez garantizadas la salud y el bienestar de los deportistas, es necesario considerar como meta que se deben mejorar los procesos conducentes a la mejora deportiva. Dependiendo de cuáles sean los objetivos del club deportivo y el ámbito donde se desarrolle la práctica deportiva, es evidente que esta categoría tendrá mayor o menor peso. Pero, en cualquier caso, queremos recalcar que ningún deportista que pasara un periodo

practicando un deporte debería tener que lamentar que no le ha servido para desarrollar una competencia mínima en ese deporte, coherente con el tiempo invertido. Ese desarrollo de la competencia será un factor clave en el establecimiento del hábito de práctica deportiva.

Esta segunda categoría contempla los siguientes elementos: Programa deportivo, Metodología de enseñanza y entrenamiento, Metodología del acondicionamiento físico y Estrategias motivacionales. El desarrollo de cada uno de ellos ha tratado de garantizar un máximo de coherencia con la categoría anterior de Salud y Bienestar del Deportista. Se parte del programa deportivo, en el cual se plantea cómo debe ser una planificación de calidad del proceso de entrenamiento deportivo, convirtiéndose en la estructura que vertebró todo el proceso. A partir de ahí aparecen los elementos de Metodología de enseñanza y entrenamiento y Metodología del acondicionamiento físico, que nos ofrecen claves para un desarrollo de calidad del proceso, desde el punto de vista didáctico. Se cierra el proceso con el elemento de las Estrategias motivacionales, elemento que sitúa al deportista más todavía en el centro del proceso. Proponemos esto así con el fin de garantizar que esas formas de aprender técnicas y tácticas y de desarrollar la condición física, no solo son eficaces, sino que, además, son interesantes y atractivas.

La aplicación integrada de estos cuatro elementos garantizará el éxito en los aprendizajes y en el disfrute de los deportistas.

La tercera categoría del plan es **El Club Deportivo**. Es la entidad que permite que el proceso de desarrollo del deportista se pueda plantear a largo plazo, dándole continuidad a los objetivos que planteemos temporada tras temporada. Confiere al proceso un carácter social más allá de lo deportivo.

Los elementos que se incluyen en esta categoría son dos: Organización del club deportivo y Evaluación y sostenibilidad. Por un lado, el club deportivo hoy debe regirse por lo establecido en la legislación, que en Castilla-La Mancha tiene como principal referencia la Ley 5/2015, de 26 de marzo, de la Actividad Física y el Deporte de Castilla-La Mancha (LAFD). Según esta ley, los clubes deportivos pasan de ser meras asociaciones con un fin deportivo a organizaciones que deben ser creadas y desarrolladas teniendo en cuenta aspectos como la igualdad, la perspectiva de género, la inclusión e integración social, la justicia y la libertad, lo que las habilita como función de utilidad pública. Por otra parte, mediante esta ley la sociedad dota a dichos clubes de una serie de beneficios, y lo único que se les exige es que tengan que ser entidades sin ánimo de lucro. Este Plan trata de acercar a los clubes a esta ley, facilitándoles la comprensión y la puesta en marcha de algunos procesos que en ella se contemplan. Es fácil apreciar como las dos categorías anteriores del plan muestran coherencia con lo que se expondrá en esta última categoría.

El segundo elemento de esta categoría es la de Evaluación y sostenibilidad. En ese intento de que los procesos sean eficaces y sostenibles

en el tiempo, la evaluación juega un papel fundamental. Todas las organizaciones hoy en día se prestan a procesos de evaluación con el fin de garantizar que se están cumpliendo con los estándares de calidad exigidos. En este sentido, el club deportivo no es una excepción.

Queremos advertir al lector/a que el documento que está leyendo tiene en su naturaleza la característica de ser cambiante, inacabado. Esto se plasma en dos sentidos. Dado que lo que aquí se pretende es introducir el Plan de Calidad progresivamente en los clubes deportivos en esta primera versión del documento solo están desarrollados los elementos de cada categoría que hemos seleccionado para que se trabajaran durante el primer año de implantación. Por tanto, el lector encontrará que alguno de los elementos de cada categoría no está desarrollado. En segundo lugar, conforme el plan se vaya implantando, es posible que detectemos nuevas necesidades o áreas de actuación, en cuyo caso los elementos de las categorías podrían ser ampliados.

### NIVELES DE INTERACCIÓN

Para plantear el proceso de implantación del Plan de Calidad, nos hemos inspirado en la Teoría de los sistemas ecológicos de Urie Bronfenbrenner (2001). El Plan de Calidad pone en el centro de todo el proceso al deportista. Tratamos de favorecer al máximo su desarrollo tratando de que todos los procesos que se desarrollen en las categorías citadas anteriormente se adapten en el mayor grado posible a las necesidades del deportista. Seamos realistas y

prácticos: no se trata de hacer un entrenamiento o una organización del club que se adapte a todos y cada uno de los deportistas, sería imposible. Lo que intentamos es que los planteamientos tengan un suficiente grado de flexibilidad y adaptabilidad, como para poder atender a niños/as y adolescentes que puedan necesitar cosas distintas a la mayoría. Especialmente, queremos poder llegar a aquellos que más lo necesitan. Un deporte justo y equitativo no puede servir especialmente a aquellos a los que se les da bien o muy bien. Por el contrario, un deporte justo y equitativo debe garantizar que todos los niños/as y adolescentes, especialmente aquellos que puedan tener algún tipo de déficit o problema, puedan practicarlo de manera segura (y no solo nos referimos a la seguridad física).

Fijémonos en la Figura 1. En ella podemos apreciar los siguientes sistemas que inciden en el deportista:

**1. Deportista – agentes.** Describe las interacciones entre el deportista y los agentes que tienen incidencia directa en el proceso de entrenamiento deportivo (entrenadores/as, preparadores/as físicos y otros [entrenadores/as de porteros/as, fisioterapeutas...]).

**2. Agentes – club deportivo – familia.** Describe las interacciones entre los anteriores agentes del nivel anterior, otro personal del club deportivo y la familia, que tienen incidencia directa o indirecta sobre el deportista.

**3. Instituciones – club deportivo.** Describe las interacciones entre el club deportivo (y las diferentes instituciones con las cuales se relaciona lo anterior, otro personal del club deportivo y la familia, que tienen incidencia directa o indirecta sobre el deportista).

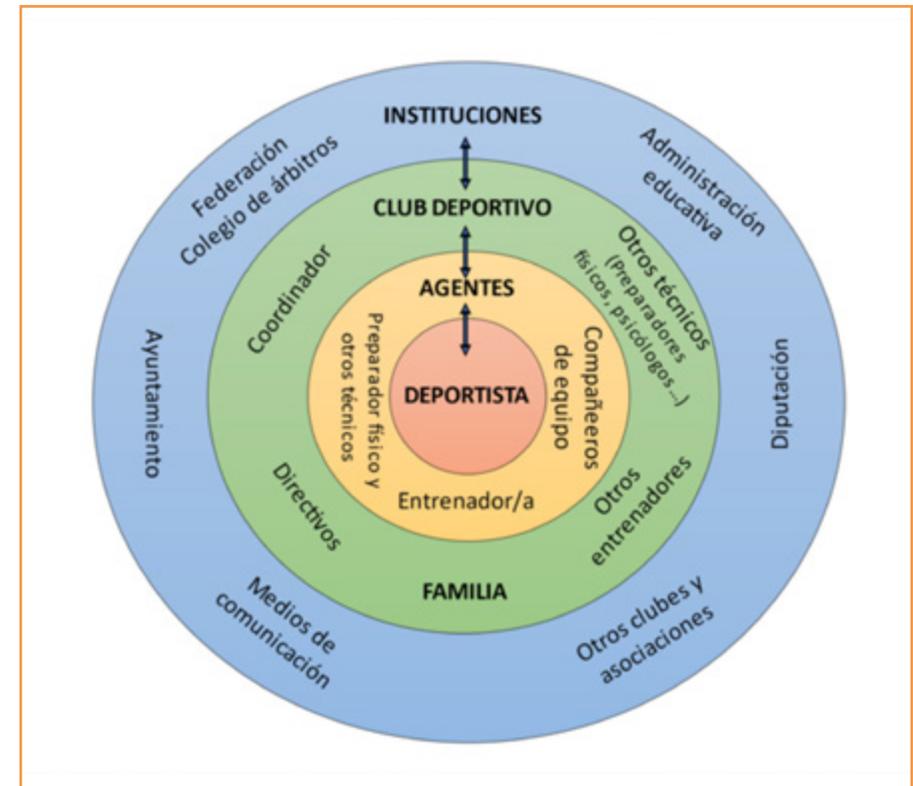


FIGURA 1. NIVELES DE INTERACCIÓN ENTRE EL DEPORTISTA Y LOS AGENTES QUE INTERVIENEN EN EL PROCESO DEPORTIVO (INSPIRADO EN LA TEORÍA DE LOS SISTEMAS ECOLÓGICOS DE URIE BRONFENBRENNER, 2001)

A partir de este planteamiento, proponemos a los clubes una implantación del plan de calidad en tres fases que tengan como referencia estos tres niveles que acabamos de describir:

**Fase I:** se abordarían los procesos que incidieran directamente en la práctica deportiva diaria del deportista.

**Fase II:** se continuaría con los procesos que incidirán directamente en la práctica deportiva diaria del deportista, y además se abordarían aquellas cuestiones que estuvieran relacionadas con la familia, la coordinación entre equipos y la dirección y gestión del club deportivo.

**Fase III:** se continuaría los procesos iniciados en las dos fases anteriores, y se iniciaría el tratamiento de aquellas cuestiones que contemplaran las relaciones del club deportivo con las instituciones con las que mantenga, en mayor o menor medida, una relación. En este sentido se debe percibir a las federaciones deportivas como principales protagonistas del proceso, así como a las administraciones locales y regionales (Consejería de Educación, Diputación Provincial y Ayuntamiento).

Queremos destacar que **las fases que acabamos de plantear son acumulativas**. Esto es, el iniciar una fase no significa que se da por concluida la anterior, sino todo lo contrario: en cada nueva fase se deben seguir trabajando todos y cada uno de los elementos desarrollados en la fase anterior, si bien se incorporan nuevos elementos que suponen un nivel de interacción con el deportista más completo.

Por último, queremos reseñar que estas tres fases servirán de referencia para el proceso de establecimiento del Sello de Calidad del

Deporte en Edad Escolar, del cual daremos más información en el último capítulo de este texto.

Animamos a que los responsables de clubes deportivos de Castilla-La Mancha y sus entrenadores/as se comprometan con este Plan de Calidad. Sin su compromiso y colaboración, esta tarea será irrealizable. Estamos convencidos de que la incorporación de estas propuestas a sus prácticas diarias redundará muy positivamente en el desarrollo de los jóvenes deportistas de Castilla-La Mancha.



## CAPÍTULO 1

# Salud y Bienestar del Deportista

**A PESAR DE LA CREENCIA HABITUAL DE QUE EL DEPORTE ES EDUCATIVO (TRANSMITE VALORES SOCIALES) Y SALUDABLE (FAVORECE LA SALUD DE LAS PERSONAS), ESTO NO ES CIERTO.**

Que el deporte sea educativo o saludable depende de una serie de factores. Por si estás leyendo este texto y te crees que nos hemos vuelto locos, piensa en las ocasiones en las que un entrenador insulta a un jugador o lo anima a hacer una falta, o expone a un jugador a un ejercicio físico de alta intensidad excesivo sin haber realizado unas pruebas de esfuerzo o, al menos sin una progresión de adaptación adecuada. Entonces, ¿qué es lo que hace que el deporte sea educativo y saludable? Básicamente dos cosas: el programa que se pone en práctica y el trabajo que desarrolla la persona que lo pone en práctica.

A lo largo de este capítulo vamos a tratar de abordar una serie de temas de gran calado para los niños/as y los adolescentes, todos ellos integrados en el paraguas de la salud y el bienestar. Como ya se ha mencionado en la introducción, hemos evitado hacer una clasificación de todos estos temas en los ámbitos físico, psicológico y social, pues como se apreciará a lo largo del capítulo, casi todos ellos tienen repercusión en estos tres ámbitos.

Así, el capítulo empieza abordando la enseñanza de valores, centrada en la deportividad y el juego limpio, y en el aprendizaje social y emocional (1.1). Estas son herramientas básicas para las relaciones que establezcan entre los niños/as y adolescentes en el riquísimo entorno social que supone el deporte. Este apartado hace un planteamiento general de cómo educar en valores a través del deporte, que luego será desarrollado en otros apartados de este mismo capítulo, como son los que abordan la igualdad de género (1.2.), la atención al deportista con discapacidad (1.3), la atención al deportista de entornos socialmente vulnerables (1.8), la prevención tratamiento del acoso entre iguales (1.4) y la atención a la afición y a la convivencia (1.9). Todos estos apartados del capítulo abordarán el desarrollo de la responsabilidad personal y social del joven deportista desde unas mismas bases (enfoque centrado en el alumno, desarrollo de fortalezas), pero cada uno desde el prisma que suponen grandes retos educativos y deportivos de nuestra sociedad.

A continuación, el capítulo aborda una serie de apartados que buscan que la práctica deportiva realizada en el club deportivo sea co-

herente con el dicho tradicional de que el "deporte es salud". Para ello abordamos la promoción de estilos de vida saludable (1.5), el desarrollo de la postura en dinámico (1.6) y la promoción de una imagen corporal positiva (1.7). De nuevo, abordamos desde una perspectiva positiva importantes retos de la sociedad como son la lucha contra la obesidad y el sedentarismo, los problemas derivados de una incorrecta higiene postural y los trastornos relacionados con la percepción del propio cuerpo.

Acabamos esta introducción al capítulo señalando que los apartados relativos a la atención al deportista de entornos socialmente vulnerables (1.8) y la atención a la afición y a la convivencia (1.9) se desarrollarán en ediciones posteriores de este documento, conforme el plan de calidad vaya creciendo y adaptándose a la realidad de Castilla-La Mancha.

## 1.1 De la Deportividad y el Juego Limpio al Aprendizaje Social y Emocional

Si bien es cierto que el deporte tiene muchas situaciones que son potencialmente educativas, es la persona que las trata, en este caso el entrenador/a, el que puede conseguir que esas situaciones finalmente sean educativas o no para los deportistas. Un entrenador/a no solo puede hacer que una situación potencialmente educativa llegue a serlo, sino que también puede irse al otro extremo y hacer que maleduque. Pongamos un ejemplo. Imaginemos que en un equipo de baloncesto hay jugadores que claramente tienen un nivel deportivo inferior a los de sus compañeros. Este equipo es de categoría alevín, y juega en una liga municipal. El entrenador/a puede tratar de dar un número equilibrado de minutos de juego a todos los jugadores o, por el contrario, priorizar a los mejores con el fin de ganar más partidos. Sin duda, si coge esta opción de manera muy desequilibrada, estará consiguiendo que todos los jugadores entiendan que ganar es lo más importante, y dar minutos de juego a los que más lo necesitan algo totalmente secundario. En este caso el deporte se convierte en una actividad totalmente “maleducadora”.

Pero podemos ir más lejos. Algunas de las cuestiones en las que el deporte puede contribuir de muchas maneras a educar, no tienen



por qué surgir con la suficiente frecuencia a lo largo de los entrenamientos. Es por esta razón que merece la pena que los entrenadores/as introduzcan en sus programaciones pequeñas actividades que traigan a los entrenamientos esas cuestiones y sirvan de reflexión para los deportistas. Por ejemplo, en un equipo de fútbol masculino se podría reflexionar sobre las diferencias entre el fútbol masculino y femenino, para ayudar a que los niños y jóvenes perciban las desigualdades de género y sean sensibles a este problema.

Nos imaginamos que ahora percibes con claridad la necesidad de tener un programa de educación en valores y que el entrenador/a lo ponga en práctica, de manera coherente con aquellos valores que se quieren inculcar a los deportistas.

La educación en valores es algo que todo el mundo ha oído hablar, dado que es algo que pertenece al ideario colectivo de nuestra sociedad. Valores como la solidaridad, el respeto a la diferencia o al medio ambiente, son habitualmente enseñados en diferentes contextos, de los cuales probablemente la familia y los centros educativos sean los más relevantes. Concretamente, muchos de esos valores pueden tomar la forma de deportividad o de juego limpio durante la práctica deportiva. Dada la gran cantidad de horas que los niños/as y los adolescentes pueden invertir a lo largo de estas etapas de su vida realizando un deporte reglado, sería bueno que esta influencia fuera lo más positiva posible. Sin embargo, un programa de educación en valores (algo que actualmente está muy de moda entre ciertos clubes deportivos, sobre todo de equipos de

primera línea), no garantiza un desarrollo equilibrado y completo de las habilidades personales y sociales para una relación sana. Es por esta razón que nosotros hemos querido llegar más lejos, y proponemos dos niveles de desarrollo de la responsabilidad personal y social de los deportistas. Para la primera fase de este plan proponemos que se aborden los valores de deportividad y juego limpio, que son los básicos (por así decirlo) que se deben de tratar en y a través del deporte. Además, serán complementados por lo abordado en otros apartados de este capítulo, como son los orientados a la igualdad de género (1.2) o la prevención del acoso entre iguales (1.4). Sin embargo, para los clubes que se planteen profundizar con sus deportistas en el plan de calidad y, especialmente en el desarrollo de esa responsabilidad personal y social, lo que les proponemos es que aborden un planteamiento más amplio como es el del aprendizaje social y emocional (SEL, del inglés *social and emotional learning*).

Una persona es responsable desde el punto de vista personal cuando es capaz de asumir y desarrollar con normalidad las responsabilidades que le atañen a sí misma (estudiar, cuidar su higiene...). Sin embargo, las personas no sólo debemos de preocuparnos de nosotras mismas, sino que debemos también de dar pasos más allá y preocuparnos de las personas con las que convivimos, e incluso de aquellas con las que no convivimos. La asunción de nuestra responsabilidad con respecto a estas otras personas es lo que denominamos responsabilidad social. El planteamiento del SEL se constituye como una potente herramienta para abordar el desarrollo de la responsabilidad personal y social.

## 1.1.1 ¿Qué es la deportividad y el juego limpio?

Entendemos los valores sociales como una serie de principios de convivencia aceptados por la mayoría de las personas que vivimos en una sociedad. Cuando nos acercamos a la práctica deportiva, estos valores toman el apelativo de "deportividad" o de "juego limpio". Podríamos caracterizar la deportividad y el juego limpio de muchas maneras. Las siguientes, probablemente, sean las más importantes:

**1. Respeto a la salud de los rivales.** En este sentido, un deportista debe entender una agresión, tanto física como dialéctica, tanto dentro de los lances del juego como fuera del mismo, como un ataque a la salud física, mental o social de la persona que está jugando con él.

**2. Respeto a las normas** de convivencia que nos damos para el desarrollo del juego. Los deportistas deben asumir que las normas son necesarias para el correcto desarrollo del juego, y que, por tanto, su correcta aplicación es buena para todos, no tratando de sacar ventaja de las mismas. La convivencia en el terreno de juego se convierte para el deportista en un simulacro de la convivencia en otros ámbitos de la vida, por lo que es de gran relevancia transmitir un gran respeto por las normas de convivencia. En este sentido, uno

de los claros ejemplos negativos que observamos en el deporte son las faltas tácticas (aquellas que se comenten voluntariamente para tratar de sacar ventaja de reglamentos no suficientemente desarrollado, y que permiten al infractor conseguir algún beneficio en el desarrollo del juego).

**3. Respeto a la diferencia o a los más débiles.** No podemos llamar a un jugador/a deportivo o decir que juega limpio, si falta al respeto de otros deportistas por razones de raza, género, diversidad sexual, discapacidad, o sufrir cualquier otro tipo de situación de vulnerabilidad.

En definitiva, la deportividad y el juego limpio suponen la consideración de los compañeros de juego, de los rivales y del árbitro, como personas necesarias para el desarrollo del juego, y de que todos ellos tienen el derecho de disfrutar del mismo. Por otro lado, la formación en estos valores no debería llevar a los niños/as y jóvenes a convertirse en personas neutras que no caigan en estos errores, sino que debería favorecer la formación de deportistas activos y comprometidos en la promoción de esos mismos valores.

## 1.1.2 ¿Qué es el aprendizaje social y emocional?

El SEL es el proceso a través del cual todos los jóvenes y adultos adquieren y aplican los conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar identidades saludables, manejar las emociones y alcanzar metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo, y tomar decisiones responsables y solidarias (CASEL, 2022).

El SEL aborda cinco áreas de competencia interrelacionadas (CASEL, 2020):

**4. Conciencia de uno mismo.** Son aquellas habilidades que nos permiten comprender mejor nuestras propias emociones, pensamientos y valores, y cómo influyen en nuestros actos. La conciencia de uno mismo (o autoconciencia) incluye desarrollar las siguientes capacidades:

- a. Reconocer las fortalezas y limitaciones propias
- b. Integrar identidades personales y sociales, identificar fortalezas personales, culturales y lingüísticas
- c. Identificar emociones personales
- d. Demostrar honestidad e integridad
- e. Vincular sentimientos, valores y pensamientos
- f. Examinar prejuicios y tendencias negativas

- g. Desarrollar un sentimiento de autoeficacia
- h. Mantener una mentalidad de crecimiento
- i. Desarrollar intereses y darle sentido a los propósitos que nos planteamos.

**5. Autocontrol.** Incluye aquellas habilidades que nos permiten manejar las propias emociones, pensamientos, y comportamientos propios de manera efectiva en diferentes situaciones para lograr metas personales y colectivas. Algunas habilidades de autocontrol son:

- a. Identificar y aplicar estrategias de autocontrol
- b. Mostrar autodisciplina y automotivación
- c. Establecer metas personales y colectivas
- d. Usar habilidades organizativas y de planificación
- e. Mostrar valor de tomar iniciativas
- f. Demostrar fuerza de voluntad personal y de la colectiva

**6. Conciencia social.** Esta es la capacidad que permite comprender la perspectiva de los otros y empatizar con ellos. Es clave cuando se trata de respetar a otras personas de origen, cultura y/o contexto diferente. Como consecuencia, el desarrollo de la conciencia social nos lleva a:

- a. Reconocer las fortalezas de los demás
- b. Demostrar empatía y compasión
- c. Mostrar preocupación por sentimientos de los demás
- d. Comprender y expresar gratitud
- e. Identificar diversas normas sociales
- f. Reconocer demandas y oportunidades

**g.** Entender influencias de organizaciones y sistemas en normas sociales

**7. Habilidades sociales.** Nos permiten establecer y mantener relaciones saludables y de apoyo con los demás, de tal manera que aprendamos a desenvolvemos eficazmente tanto con individuos como dentro de grupos. Las habilidades sociales básicas son:

- a.** Comunicarse con efectividad, es decir, explicarse bien
- b.** Desarrollar relaciones positivas
- c.** Demostrar competencia cultural
- d.** Practicar el trabajar en equipo y resolver problemas en situación de colaboración
- e.** Resolver conflictos constructivamente
- f.** Resistir presiones sociales negativas
- g.** Buscar u ofrecer apoyo y asistencia cuando sea necesario
- h.** Defender los derechos de los demás

**8. Toma de decisiones responsable.** Es la capacidad de tomar decisiones de manera responsables sobre comportamientos personales e interacciones sociales en diversas situaciones. Una persona capaz de tomar decisiones de manera responsable puede:

- a.** Demostrar curiosidad y mentalidad abierta
- b.** Identificar soluciones para problemas personales y sociales
- c.** Analizar la situación primero, y hacer un juicio razonable después
- d.** Anticipar y evaluar consecuencias de acciones personales
- e.** Reconocer que el pensamiento crítico, reflexivo, es útil en todo tipo de situaciones

**f.** Evaluar los efectos de las acciones a diferentes niveles (personal como interpersonal, comunitario e institucional)

## 1.1.3 ¿Cómo trabajar la deportividad y el juego limpio y el aprendizaje social y emocional?

A continuación, describiremos una serie de estrategias, las cuales pueden servir tanto para desarrollar los valores de deportividad y juego limpio como el SEL. Por tanto, aunque aparezcan en uno u otro apartado, hemos de tener en cuenta que son intercambiables, y lo que varía es la planificación que hagamos y dónde decidamos ubicarlas.

### ESTRATEGIAS PARA TRABAJAR LA DEPORTIVIDAD Y EL JUEGO LIMPIO

La deportividad y el juego limpio se deben de abordar en dos tipos de situaciones diferentes: las surgidas de manera eventual en la práctica diaria, y las propuestas de manera sistemática por el entrenador/a. Las situaciones del primer tipo, en las que el deporte es rico, permiten poner en práctica estos valores cuando surgen diferentes conflictos en la práctica habitual. Así, una agresión física, una falta de respeto al compañero/a por el color de su piel, o un problema derivado de una mala actitud en la

grada, deben dar pie a una reflexión por parte del entrenador/a con los deportistas, de tal forma que estos analicen el problema y desarrollen una conciencia crítica y constructiva que les permita abordarlo en ese momento y en las próximas ocasiones en las que surja.

Sin embargo, es conveniente que los entrenadores/as realicen una serie de actividades a lo largo de la temporada relacionadas con la deportividad. Estas actividades garantizarían, por un lado, el tratamiento de estos valores. Por otro lado, también permitirían al deportista tener una experiencia previa de cara al momento en que surgiese una determinada cuestión en situación real, pudiendo afrontarla con criterios ya formados. Es decir, si el deportista ya ha reflexionado sobre posibles situaciones conflictivas como las que hemos citado, y ha percibido cuáles son las formas más deportivas de responder ante esas situaciones, probablemente sea capaz de responder a ellas de esta manera.

A continuación, ponemos algunos ejemplos de actividades que podemos utilizar con este fin. En los materiales del banco de recursos, el entrenador/a puede encontrar muchas más.

### **DILEMAS MORALES**

Los dilemas morales son situaciones simuladas y conflictivas que plantean a los deportistas la necesidad de reflexionar sobre las mismas, tomando postura por alguno de los protagonistas de las mismas. Cuanto más cercanas sean a la realidad de los propios de-

portistas, más adecuadas serán. Pongamos un ejemplo aplicado al fútbol, y otro al tenis.

**Ejemplo 1.** Un equipo femenino de fútbol alevín (sub-12) juega la semifinal de un torneo. Pierde 1-0 con un equipo inferior. Tienen a las rivales totalmente encerradas, y solo les falta conseguir el gol. En un contraataque, una de sus mejores jugadoras está a punto de quedarse sola con el portero. El entrenador del otro equipo empieza a gritar: ¡FALTA! ¡¡¡FALTAAA!!! Una jugadora del equipo contrario corre hasta que alcanza a la jugadora con el balón y le da una patada por detrás. La jugadora con oportunidad de marcar gol no solo falla, sino que resulta lesionada. El equipo es eliminado.

- Si fueras la jugadora del equipo defensor, ¿harías la falta?
- ¿Y si fueras del equipo atacante? ¿Te gustaría que el equipo contrario actuara de esa manera?
- ¿Qué crees que se debe hacer para que no compense cometer la "falta táctica"? ¿Qué debe corregirse?

**Ejemplo 2.** Un jugador de tenis tiene mucha calidad, pero poca paciencia. Si se le increpa, se pierde tiempo, o se simulan lesiones, suele acabar poniéndose nervioso y fallando más de lo habitual.

- ¿Cuál debería ser tu comportamiento si jugaras contra él?
- ¿Crees que la táctica para afrontar los partidos puede basarse en ese tipo de comportamientos?

## MATERIAL PARA EL ANÁLISIS CRÍTICO

En este caso, podemos aprovechar alguna noticia que haya sido publicada en los medios recientemente, para que los deportistas la lean y la analicen, para favorecer la toma de posturas deportivas después sobre diferentes fenómenos sociales. Esta tarea estaría relacionada con lo desarrollado en el siguiente apartado 1.2. Veamos un ejemplo de noticia reciente que sirva para tratar la desigualdad de la mujer en el mundo deportivo.

Noticia publicada en Telemadrid (31/05/2021, <https://www.telemadrid.es/programas/madrid-directo-om/golpes-discriminacion-sufren-mujeres-deportistas-9-2346155390--20210531091520.html>).

El movimiento #LasMujeresNosMovemos nace para continuar derribando barreras en el deporte femenino. “Históricamente, los hombres han ocupado casi en su totalidad el espacio de la práctica deportiva y la toma de decisiones. Es una discriminación clara por una perspectiva de género”, asegura la periodista y escritora Mónica González. “El propio fundador de los Juegos Olímpicos modernos, el barón de Coubertin, ya decía que las mujeres no estaban capacitadas para hacer un deporte”, explica Mónica. “Llevamos arrastrando esos estereotipos desde el siglo XIX: deportes para hombres y deportes para mujeres... A mí me llamaban chicozo porque me gustaba el fútbol”, dice Mónica.

La campeona de Europa de boxeo, Miriam Gutiérrez, ha sufrido en sus propias carnes estos estereotipos: “Me fui a meter en un de-

porte de hombres”, dice la campeona. “En el boxeo cada vez hay más mujeres, pero no nos lo han puesto nada fácil”, asegura. En el caso de Miriam, toda su preparación y los sparring ha tenido que hacerlos con hombres: “Te penaliza porque te hace sufrir mucho más... Tú no dices que no porque eres una deportista profesional”, explica. En el deporte profesional, la discriminación salarial es evidente en la inmensa mayoría de los casos: “A nivel salarial es de susto: boxeadores compañeros llegan a cobrar millonadas y yo no tengo ni para pasar un año”, se lamenta Miriam.

Mónica pone otro ejemplo: “Messi cobra alrededor de 36 millones de euros, lo mismo que 1.693 jugadas de las principales ligas femeninas de fútbol: Francia, Alemania, Estados Unidos...”. Las mujeres que aspiran a triunfar en el deporte deben superar un círculo vicioso: Sin apoyo económico, ni apoyo publicitario, ni patrocinadores, es muy complicado desarrollar una competición profesional. Por no hablar de la visibilidad en los medios de comunicación: “Necesitamos modelos femeninos para las niñas”, como el caso del equipo femenino de fútbol del FC Barcelona que acaba de conseguir su primera Champions, apunta Mónica.

La presidenta de ‘#LasMujeresNosMovemos’, Ana Calderón (...) insiste en la falta de mujeres directivas en el mundo del deporte, y en la brecha salarial de las deportistas, y apunta a la educación como otra herramienta de discriminación: “Seguimos animando a las niñas a practicar un deporte femenino o que lo abandonen por otras actividades”, sostiene. Se van dando pasos para visibilizar el

deporte femenino, como el programa Universo Mujer del Consejo Superior de Deportes, pero todavía queda mucho por hacer.

Posibles preguntas para la reflexión:

- ¿Crees que el fútbol es un deporte de chicos, tal y como le criticaban a Mónica? El deporte, ¿tiene género?
- ¿Qué te parece que a las mujeres deportistas se les pague menos que a los hombres? ¿Por qué crees que ocurre esto?
- ¿Percibes la diferencia de visibilidad entre el deporte femenino y el masculino en los medios de comunicación? ¿A qué crees que se debe?

### ESTRATEGIAS PARA TRABAJAR EL SEL

Los programas para desarrollar el SEL están basados en evidencias científicas. De esta forma, para garantizar que se consigan resultados relevantes, desde CASEL (2022) se recomienda que el trabajo del SEL debe tener la siguiente estructura (**SAFE**):

- **Secuenciado:** las actividades que se realicen no deben ser aisladas, sino que deben estar conectadas y coordinadas.
- **Activo:** es necesario utilizar estrategias que favorezcan un aprendizaje activo que fortalezca las habilidades de los deportistas.
- **Focalizado:** se necesita dedicar el tiempo suficiente a cada actividad.
- **Explícito:** se deben trabajar de manera sistemática las habilidades emocionales y sociales, de tal forma que el entrenador/a debe tener claramente determinadas cuáles son las habilidades objetivo de cada actividad.

Además de los dilemas y los materiales para el análisis crítico, otras estrategias de enseñanza del SEL son la práctica de las propias habilidades de SEL, los grupos de discusión y la utilización de diversos recursos de escritura, dibujo o diseño de elementos visuales como posters o utilización de redes sociales (Connolly, 2021).

### PRÁCTICA DE LAS HABILIDADES EMOCIONALES Y SOCIALES

Cada una de las habilidades emocionales y sociales expresadas en el apartado 1.1.2 puede ser trabajada con los deportistas. Una vez detectemos cuál es la habilidad que queremos desarrollar, debemos seguir los siguientes pasos, que explicaremos con un ejemplo (dentro de la conciencia de uno mismo: reconocer debilidades propias):

- Explicar por qué la habilidad es importante. Ejemplo: si no conocemos nuestras propias debilidades en el aprendizaje, las cosas que no se nos dan bien, podemos plantearnos unas expectativas muy altas y acabar desmotivados; por el contrario, si conozco mis debilidades puedo ajustar bien las metas a lograr, y conseguir el éxito.
- Explicar los pasos a seguir, que son los siguientes.
- Dar ejemplo de la habilidad. Ejemplo: en el caso de estar aprendiendo la habilidad motriz del pase, yo puedo necesitar más tiempo que lo demás, por lo que debo ser consciente de que no me debo de desanimar si al principio no me sale
- Dar tiempo de práctica. Ejemplo: el entrenador/a, de vez en cuando, al empezar el aprendizaje de una nueva técnica puede

recordar a los deportistas que piensen en las cosas que se les dan bien o mal, y que reflexionen sobre si conseguirán aprender rápido o no la nueva técnica.

- Proveer de conocimiento de los resultados efectivo. Ejemplo: si el deportista en sucesivos aprendizajes no reconoce las cosas que se le dan bien o mal, y se crea falsas expectativas sobre el éxito y la rapidez en el proceso de aprendizaje, podemos recordarle esas dificultades iniciales.

### **GRUPOS DE DISCUSIÓN O DEBATE**

Ya sea en parejas, pequeños o grandes grupos, podemos plantear una discusión o debate en torno a una de las habilidades emocionales y sociales. Pongamos un ejemplo de la secuencia para entablar el debate:

- Introducir la habilidad del SEL en relación con un conocimiento deportivo. En este caso, planteamos la percepción positiva de las normas en el deporte, y más concretamente alguien que las administre como el árbitro, y para ello tomamos como referencia la habilidad de conciencia social de respeto a las normas sociales.
- Plantear preguntas a los deportistas en relación con qué sentiría una persona que actúa de árbitro si, al equivocarse, se le insulta y habla de manera agresiva. Por ejemplo:
  - ¿Son importantes las normas de juego? ¿Para qué?
  - ¿No os ha pasado en ocasiones que, a pesar de tener las normas claras, no os ponéis de acuerdo en qué ha pasado en una determinada jugada o situación? ¿A qué figura acudimos en esas ocasiones?
  - Por tanto, reconocemos la importancia del juez o del árbitro de

una competición. ¿No creéis que los árbitros, como todas las personas se pueden equivocar? ¿Cómo debemos actuar en esas ocasiones?

- Relacionar esas situaciones con la vida del deportista. Siguiendo con el ejemplo:
  - ¿Has sido árbitro alguna vez? ¿Conoces alguien que haya desempeñado el papel de árbitro?
  - ¿Es una tarea fácil? ¿Cómo te has sentido / se ha podido sentir al ser insultado al hacer el papel de árbitro?
- Relacionar esas situaciones relacionadas con esa habilidad del SEL con otros aspectos del entorno del deportista:
  - Comentad casos en los que se hayáis observado conductas incorrectas del público al tratar a los árbitros en algún evento deportivo.

### **ESCRIBIR, DIBUJAR, HACER UN POSTER, DISEÑAR UNA PÁGINA DE INSTAGRAM...**

En función de los deportistas (edad, intereses) podemos utilizar diferentes recursos para abordar unas habilidades emocionales y sociales u otras. Por ejemplo, para trabajar la habilidad social de comunicarse de forma efectiva, podemos pedirles que graben un vídeo de Youtube (previa solicitud de permiso paterno) para describir una realidad social, como puede ser la privación de la posibilidad de hacer deporte de los niños/a ucranianos durante la guerra. De esta manera, también estaríamos trabajando la competencia cultural (otra habilidad social) y la empatía (conciencia social).

## 1.1.4 Banco de recursos

Boix Mansilla, V., Suárez-Orozco, C., & Wilson, D. (2022). *Social and Emotional Thinking Routines for Teaching in a Diverse, Complex, and Moving World. An educator's guide*. Project Zero. <http://www.pz.harvard.edu/sites/default/files/SEL-THINKING-ROUTINES-FINALPM%20%282%29.pdf>

Carraro, A., Gobbi, E., Brandl-Bredenbeck, H. P., Chambers, F., Cucchelli, M., Elliot, C., Greguol, M., Ha, A., Macdonald, D., Marino, M., Maselli, M., McCuaig, L., & McMullen, J. (2021). *Los valores del deporte en cada aula*. UNESCO / OFCH / Fundación Agitos / AMA / ICSSPE / CIFP 2021. <https://es.unesco.org/themes/deporte-y-antidopaje/educacion-de-valores>

Jiménez Martín PJ (2015) ¿Sumas o restas? *El reto de educar en valores*. Junta de Castilla-La Mancha. [http://www.castillalamanchamasactiva.es/sites/www.castillalamanchamasactiva.es/files/documentos/pdf/20150511/libro\\_03\\_sumas\\_o\\_restas.pdf](http://www.castillalamanchamasactiva.es/sites/www.castillalamanchamasactiva.es/files/documentos/pdf/20150511/libro_03_sumas_o_restas.pdf)

Ortega Vila, G., Giménez Fuentes-Guerra, F. J., Jiménez Sánchez, A. C., Franco, J., Durán González, L. J., & Jiménez Martín, P. J. (2012). *Iniciación al valorcesto*. Fundación Real Madrid.

Pellicer Rollo, I. (2011). *Educación Física Emocional*. De la teoría a la práctica. INDE.

Valdespino-Gaytan, J. y Montenegro, H. (2020). El Aprendizaje Social y Emocional: Una presentación en Español. <https://casel.org/events/el-aprendizaje-social-y-emocional-una-presentacion-en-espanol/>

## 1.2 Igualdad de género

En los últimos años, el deporte femenino ha experimentado un auge importante, tal y como reflejan los éxitos deportivos logrados por mujeres. Carolina Marín, Alexia Putellas y Mireia Belmonte, por citar algunas, se han convertido en referentes para muchas niñas y chicas jóvenes. No obstante, aunque los niveles de participación femenina han aumentado considerablemente, todavía sigue existiendo una brecha de género que, en edad escolar, implica que la participación de las niñas es mucho menor que la de los niños.

El origen de esta situación se encuentra en la consideración del deporte como un ámbito tradicionalmente masculino, es decir, apropiado para personas fuertes, atléticas, agresivas, competitivas. Estos valores se asocian con la forma “ideal” (pero estereotipada) de “ser hombre”, por lo que los chicos se identifican más fácilmente con el deporte y su entorno social les anima a su práctica en mayor medida que a las chicas. Además, en el deporte son frecuentes actitudes sexistas, que menosprecian y minusvaloran a las niñas y a lo que ellas hacen. Frases como “no llores como una niña” o “habéis jugado como niñas” reflejan una mentalidad que todavía persiste en el deporte escolar.

Es importante considerar que los estereotipos de género y las actitudes sexistas en el deporte no solo limitan y condicionan la participación de las niñas, sino también las opciones de los niños para



desarrollarse más allá de la masculinidad “ideal” o normativa. Por ejemplo, pueden tener dificultades para expresar sus emociones puesto que el “hombre ideal” no debe expresar lo que siente, sino que socialmente se acepta que puedan mostrarse agresivos o violentos para expresar su malestar. De esta manera, se aprecia cómo los estereotipos de género, sobre todo los vinculados a la masculinidad, pueden limitar incluso el propio valor educativo del deporte escolar.

Para cambiar esta situación, el primer paso es tomar conciencia sobre cómo el género es una construcción social que asigna valores, normas y comportamientos a las personas en función de su sexo. El género no solo está en la sociedad y en el deporte, sino que se aprende y acaba formando parte de quienes somos. Desde que nacemos y a través de nuestras interacciones con otras personas (padres, profesorado, grupo de iguales) y otras influencias sociales (p. e., de los medios de comunicación), aprendemos que si somos mujeres debemos “ser femeninas” (delicadas, bellas, sumisas, etc.) y si somos hombres debemos “ser masculinos” (agresivos, competitivos, dominadores, etc.). También aprendemos que salirse de estas normas de género, puede implicar el riesgo de recibir críticas (p. e., “mariquita” si eres un hombre femenino, o “marimacho” si eres una mujer masculina) o incluso la exclusión. De este modo, las normas, modelos y estereotipos de género acaban formando parte de nuestra identidad como personas, lo que hace que, casi sin darnos cuenta, acabemos reproduciéndolos a través de nuestras expectativas diferenciadas, nuestras decisiones y for-

mas de hablar y actuar “femeninas” o “masculinas”. La buena noticia es que al ser el género una construcción social, no es algo fijo o incuestionable, sino que cada persona desde su ámbito de actuación (como entrenador/a o en la directiva) podemos contribuir al cambio hacia una sociedad más igualitaria. Para ello tenemos que ser personas críticas y reflexionar sobre la forma en que “hacemos género” en nuestro día a día.

## 1.2.1 ¿Qué es la igualdad de género?

La idea de igualdad es algo que todo el mundo conoce, aunque se puede interpretar de modos muy diferentes y con consecuencias muy dispares. Aunque existe una *igualdad de género legal*, ya que mujeres y hombres tenemos los mismos derechos según establece la Ley de Igualdad<sup>1</sup>, todavía no existe una *igualdad real* puesto que sigue existiendo una discriminación de género (es decir, por razón de pertenecer a un determinado sexo). En ocasiones se plantea la igualdad en términos de *igualdad de trato*, lo que implica tratar de la misma forma a todas las personas, pero si no se consideran sus diferencias personales y sociales, podrían reforzarse las desigualdades de partida.

En cambio, *la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres* implica considerar las situaciones personales y sociales que limitan

---

1 Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.

---

las opciones de las mujeres como grupo, y aportar los medios equilibradores que sean necesarios. Por ejemplo, los clubes deportivos podrían realizar actuaciones concretas para promover la práctica de actividad física deportiva de las niñas, a través de una oferta deportiva apropiada y una promoción específica. A menudo es conveniente adoptar acciones positivas, que son estrategias de carácter puntual para contrarrestar o corregir las discriminaciones de género hasta que se alcanza la *igualdad efectiva* o real. Un ejemplo de esta cuestión sería la asignación a un equipo femenino del mejor horario de competición, lo cual suele ser algo poco habitual.

## 1.2.2 ¿Por qué el tratamiento de la igualdad de género en un plan de calidad de deporte escolar?

A pesar de los avances conseguidos, todavía persisten desigualdades de género en el deporte escolar. En los clubes deportivos, dirigidos en su mayoría por hombres, siguen predominando estructuras, actividades y formas de hacer adaptadas a las necesidades y gustos de niños y chicos jóvenes. Es cierto que se ha avanzado mucho en el deporte femenino, pero todavía los clubes lo consideran secundario respecto a los equipos masculinos, a los que dedican más esfuerzos y recursos.

A menudo se trata de aspectos sutiles de los que no somos ni conscientes, y que se dan por sentado porque "siempre ha sido así". Por ejemplo, *la baja participación de las chicas* (y su abandono deportivo temprano), se suele atribuir a la falta de interés y motivación de las propias chicas. Aunque la decisión última la toman ellas, es importante reconocer que existe todo un contexto social y cultural condicionado por las normas de género que influye en sus decisiones. Por ejemplo, las niñas suelen tener un menor apoyo social de la familia para dedicarse al deporte competición y menores expectativas de éxito, reforzadas a veces (a menudo de forma inconsciente) por el personal técnico deportivo e incluso por la directiva del club; también tienen menos modelos de mujeres deportistas exitosas y menores opciones de dedicarse profesionalmente al deporte. Incluso cuando tienen éxito, pero transgreden las normas de feminidad, se enfrentan a la crítica social (p. e., "parece un hombre con tanto músculo"). Todo ello condiciona finalmente los valores, elecciones, esfuerzo, interés, disfrute, etc., de las jóvenes en el deporte.

Los niños también sufren la presión de las normas de género y deben negociar constantemente el desarrollo de su identidad masculina en relación con el modelo de masculinidad "ideal", que exige ser hábil en deportes, competitivo, agresivo y con un cuerpo fuerte y musculoso. Este modelo se interioriza y se convierte en el referente de cómo debe ser y comportarse "un chico", incluso hasta el punto de legitimarse como "normal" en los niños las actitudes de violencia e intimidación hacia otros niños y niñas. Los que no en-

cajan en este modelo de masculinidad y/o que prefieren “deportes de chicas” se exponen también al rechazo social (González et al., 2018).

### 1.2.3 ¿Qué objetivos y elementos incluye el tratamiento de la igualdad de género en el deporte escolar?

*El tratamiento de la igualdad de género en el Plan de Calidad de CLM incluye todas aquellas medidas que, a partir de un diagnóstico inicial de la situación, establece cada club para conseguir dos objetivos principales:*

- **Promover la igualdad de oportunidades entre niñas y niños, mejorando la participación de las niñas en el deporte.** Se trataría de reducir en el club la brecha de género que todavía existe en la mayoría de los deportes. Las mismas consideraciones serían aplicables, con las adaptaciones oportunas, cuando se trata de deportes tradicionalmente femeninos (p. e., gimnasia rítmica, patinaje artístico) y los chicos son el colectivo menos representado en el club deportivo.
- **Velar por la transmisión de valores y actitudes de equidad en y a través del deporte.** Se trataría de fomentar un deporte libre de discriminaciones y estereotipos de género, que reconozca y promue-

va el valor de las diferencias<sup>2</sup> que existen entre los sexos. Implica también reformular el modelo de masculinidad (agresiva, violenta) presente a menudo en el deporte escolar y promover valores más inclusivos de cooperación, ayuda, empatía, etc.

Para conseguir estos objetivos, el tratamiento de la igualdad de género en el Plan de Calidad del Deporte en Edad Escolar de CLM, incluye acciones en los siguientes ámbitos de actuación:

- **Diagnóstico inicial de la (des)igualdad de género en los diferentes ámbitos.**
- **Estrategias para la igualdad de género en la enseñanza deportiva.**
- **Estrategias para la igualdad de género en la oferta deportiva.**
- **Estrategias para la igualdad de género en los recursos humanos.**
- **Estrategias para la igualdad de género en los recursos materiales.**
- **Estrategias para la igualdad de género en la comunicación.**

### 1.2.4 Desarrollo de las estrategias para la igualdad de género

A continuación, se presentan estrategias de actuación para la igualdad de género, que se han identificado y adaptado a partir de otros recursos (p. e., Alfaro et al, 2018; Federación Española de Municipios

<sup>2</sup> Implica valorar también la diversidad por orientación sexual, ética o por discapacidad.

y Provincias, 2011; Fernández et al., 2010; Vilanova y Soler, 2012). No se trata de una relación exhaustiva, sino de los aspectos que hemos considerado más relevantes.

### DIAGNÓSTICO INICIAL DE LA (DES)IGUALDAD DE GÉNERO EN LOS DIFERENTES ÁMBITOS

El primer paso para mejorar una situación concreta es conocerla de la forma más objetiva posible. En el caso de las desigualdades de género existentes en el deporte escolar del club, es necesario identificar y contextualizar dónde se encuentran dichas desigualdades para poder mejorar la participación del colectivo menos representado (generalmente chicas, pero también chicos cuando se trata de deportes tradicionalmente considerado femeninos, como la gimnasia rítmica). Se aconseja recabar información sobre cada uno de los ámbitos de actuación que se desarrollan posteriormente (Tabla 2).

#### ÁMBITO DE IGUALDAD DE GÉNERO. RECABAR INFORMACIÓN SOBRE:

##### ENSEÑANZA DEPORTIVA

- Formación del personal técnico deportivo sobre igualdad de género

##### OFERTA DEPORTIVA

- Participación de niñas y niños en las diferentes categorías, modalidades y disciplinas deportivas
- Número de equipos masculinos y femeninos
- Participación de equipos masculinos y femeninos en competiciones deportivas
- Campañas de captación específicas para el colectivo menos representado en el deporte

##### RECURSOS HUMANOS

- Presencia de mujeres y de hombres como entrenadores/as
- Nivel de formación, titulación y experiencia profesional de entrenadores/as de equipos femeninos y masculinos
- Condiciones del contrato laboral de entrenadores/as de equipos femeninos y masculinos
- Servicios de apoyo a deportistas (fisioterapia, preparación física) para equipos masculinos y femeninos
- Presencia de mujeres y hombres en puestos de toma de decisión

##### RECURSOS MATERIALES

- Instalaciones deportivas y horarios asignados a equipos masculinos y femeninos
- Materiales y equipamientos deportivos de equipos masculinos y femeninos
- Equipaciones deportivas asignados a equipos femeninos y masculinos
- Viajes y dietas de los equipos femeninos y masculinos (número, forma de transporte)

##### COMUNICACIÓN

- Número de veces que aparecen niñas y niños deportistas en medios de comunicación (p. e., periódico o radio local)
- Número y tipo de imágenes de niñas y niños deportistas en medios de comunicación del club (redes sociales, página web)
- Tipo de lenguaje utilizado en la documentación que genera el club

Tabla 2. INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN DE LAS POSIBLES DESIGUALDADES DE GÉNERO EN CADA UNO DE LOS ÁMBITOS DE ACTUACIÓN PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO.

## ESTRATEGIAS PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO EN LA ENSEÑANZA DEPORTIVA

**1. Reflexionar sobre las propias creencias y estereotipos de género, y sobre la forma en la que influyen en nuestras acciones.** A menudo no somos conscientes de cómo a través de nuestros gestos, miradas, tono de voz, etc., transmitimos unas expectativas, creencias y trato diferente sobre niños y niñas. De este modo reproducimos las desigualdades de género de forma oculta, sin que nosotros ni las personas a las que entrenamos seamos conscientes de ello. Como entrenador/a, seguramente te hayas desarrollado con éxito en el ámbito deportivo (y seas una persona fuerte, competitiva, hábil motrizmente), lo que hace más difícil reconocer nuestra propia "ceguera de género", es decir, nuestra capacidad para percibir la desigualdad y las prácticas de discriminación y, por tanto, la necesidad de cambio (Camacho-Miñano y Girela, 2017).

**2. Implementar estrategias orientadas a erradicar los estereotipos de género en el deporte.** Los estereotipos de género se imponen como etiquetas a las personas a partir de su pertenencia a uno u otro sexo. Representan a los grupos de hombres y mujeres como internamente homogéneos (todos los hombres son fuertes) y opuestos entre sí (las mujeres son débiles). Estos estereotipos no solo limitan la participación de niños y niñas en el deporte y su desarrollo personal, sino su disposición a desarrollar algunas capacidades. Por ejemplo:

- *Los chicos son los fuertes.* Podría limitar que las chicas se esfuercen por desarrollar la fuerza, ya que temen desarrollar la muscula-

tura (y ser consideradas masculinas). Debe animárseles a entrenar la fuerza como clave para el rendimiento y ayudarles a entender que el límite entre cuerpo tonificado (femenino) y cuerpo musculoso (masculino) es también una construcción social (Camacho-Miñano, 2014). Revisa el grado en que, como entrenador/a, tienes interiorizado este estereotipo.

- *Las chicas son las flexibles.* Podría condicionar que los chicos no se esfuercen por trabajar la flexibilidad ya que no lo consideran importante para su rendimiento. Insiste en que el trabajo de flexibilidad es fundamental para el deporte y para la salud postural y asigna un tiempo específico para este trabajo.

- *Los chicos son agresivos.* Podría permitir que se asuman estas conductas como "normales" en los chicos. No permitas los insultos o los comportamientos agresivos que vayan más allá del propio del juego. Reflexiona con tus deportistas sobre sus consecuencias en el deporte y en la vida.

- *Los chicos son los líderes.* Sobre todo en grupos mixtos, son ellos los que asumen este papel y toman las decisiones. Cuida la asignación de roles de liderazgo, para que ellas también los puedan desempeñar con éxito.

**3. Identificar las barreras de las niñas para ser físicamente activas y ofrecer apoyo para superarlas.** Es importante que conozcas qué aspectos limitan la implicación de algunas jóvenes en el deporte; para ello puedes desarrollar debates y puestas en común con el equipo, o recabar esta información a través de conversaciones informales. Ofrece recursos y estrategias para su solución. Por ejem-

---

plo, si el problema es la falta de tiempo, puedes darles ideas para que aprendan a gestionar su tiempo o facilitar que otras jóvenes compartan sus propias estrategias.

**4. Adaptar los procesos de entrenamiento a las características propias de las jóvenes, tanto desde el punto de vista biológico, como psicológico y social.** Sobre todo con la llegada de la pubertad, las características biológicas y psico-sociales de las niñas difieren de las de los niños y deben atenderse de manera específica. Por ejemplo, considera el diferente desarrollo puberal de chicas y chicos: las chicas acumulan grasa, desarrollan pecho y ensanchan caderas, mientras que los chicos desarrollan su musculatura de forma natural. Este desarrollo normal tiene consecuencias diferentes no solo para el rendimiento deportivo, sino también sobre la valoración del propio cuerpo ya que las chicas se alejan del ideal de delgadez femenino mientras que los chicos se acercan al ideal de hombre musculoso. Esta preocupación por el cuerpo se ha señalado como un motivo de abandono deportivo de las niñas y podría desencadenar, en casos extremos, en trastornos alimentarios (Camacho-Miñano, 2014).

**5. Promover actividades variadas que requieran diferentes capacidades y habilidades.** Presta atención a las diferencias individuales y heterogeneidad en los niveles de habilidad. Plantea alternativas de aprendizaje y práctica que atiendan a los diferentes ritmos, especialmente en el caso de chicas menos hábiles o que empiezan (p. e., diferentes niveles de habilidad, alternativas de progresiones

más estructuradas para quien progresa a otro ritmo...) (para más información sobre cómo plantear esta cuestión, ver el apartado 2.2 de estrategias motivacionales).

**6. Velar por un planteamiento educativo de la competición.** Se trata de evitar que se convierta un elemento disuasorio para la implicación de las chicas (y para algunos chicos que son menos competitivos). Promueve una variedad de opciones de tener éxito: colaboración, trabajo en equipo, desarrollo de habilidades, juego limpio, etc. De esta forma cada deportista siempre puede progresar independientemente del resultado del juego.

**7. Prestar atención al lenguaje y forma de comunicación para dirigirse a niñas y niños.** Cuando los grupos son mixtos, nombra a niños y niñas explícitamente; dirígete a ellos y a ellas (en las correcciones, preguntas, felicitaciones, etc.); utiliza un tono y trato agradable, evitando situaciones de presión o menosprecio; utiliza a chicas y a chicos de manera indistinta como modelos para enseñar las tareas; muestra modelos de referencia de hombres y mujeres que rompan los estereotipos tradicionales de género, etc.

**8. Considerar la actitud que mantienen las familias en relación con la práctica físico-deportiva de sus hijos e hijas y posibles desigualdades de género.** Aún siguen arraigados en muchas familias estereotipos tradicionales como “mejor no te apuntes a fútbol, que no es cosa de chicas” que, básicamente, siguen limitando las oportunidades para la práctica de las chicas y sus experiencias motrices.

Como entrenador/a debes tener en cuenta que a veces las chicas tienen poco apoyo familiar. En reuniones con las familias, se podría incidir en los beneficios que tiene la actividad física para sus hijas o podrían plantearse acciones concretas para mejorar su apoyo familiar (p. e., facilitándoles el acceso y transporte a las instalaciones deportivas, asistiendo como espectadores/as a las competiciones deportivas de sus hijas, ayudándoles a organizarse el horario de entrenamientos y estudios, etc.).

### **ESTRATEGIAS PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO EN LA OFERTA DEPORTIVA**

**9. Recabar información sobre las necesidades y la realidad de las niñas y jóvenes deportistas.** La falta de una oferta deportiva de calidad, intermitente y poco consolidada en el tiempo y categorías, y con menores recursos humanos y materiales que los equipos de chicos, menoscaba las oportunidades para la práctica deportiva de las niñas y jóvenes. Se deben identificar áreas de mejora en la oferta realizada (p. e., demanda real y potencial para formar equipos, preferencia de horarios, etc.). Se debe prestar atención a la diversidad, considerando las necesidades e intereses concretos de colectivos específicos de niñas y jóvenes (p. e., de entornos sociales desfavorecidos).

**10. Organizar eventos promocionales y de captación específicos.** El club debería realizar actividades orientadas a la captación específica de niñas y jóvenes (p. e., reforzando las acciones y formas de difusión dirigidas a las niñas y ofreciendo sesiones de prueba).

**11. Adoptar medidas concretas para prevenir el abandono deportivo de las jóvenes.** Se trata de adecuar la oferta a sus necesidades; por ejemplo, podría facilitarse la formación de segundos equipos o la participación en nuevas modalidades y categorías, o asignar “mentoras” a las chicas nuevas para que les ayuden a integrarse en el equipo. Se debe preguntar y hacer partícipes a las niñas de las decisiones que les afecten.

### **ESTRATEGIAS PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO EN LOS RECURSOS HUMANOS**

**1. Velar porque el personal técnico deportivo que entrena a deportistas o equipos masculinos y femeninos tenga un nivel de formación y experiencia profesional similar.** En el caso de escasez de este personal, para que no exista discriminación, el club deportivo debería asignar regularmente y de forma alternativa al personal técnico deportivo más cualificado bien al equipo femenino o al masculino. También se debe asegurar que las condiciones del contrato laboral (duración, salario, etc.) sean equiparables entre quienes entrenan a equipos masculinos y a equipos femeninos.

**2. Asegurar la igualdad de género en otros recursos humanos que ofrecen servicios de apoyo a deportistas.** La atención médica, psicológica, fisioterapéutica o para la preparación física, debería estar igual de disponible para deportistas y equipos femeninos y masculinos del mismo nivel de competición.

**3. Facilitar e incentivar en el club la existencia de entrenadoras.** La brecha de género también existe cuando se trata de puestos técnicos, ya que solo una minoría de mujeres son entrenadoras de equipos y cuando lo son generalmente se concentran en actividades tradicionalmente femeninas (p. e., gimnasia rítmica). El club podría prestar una atención prioritaria a las deportistas de más edad, facilitando que puedan seguir vinculadas al club como entrenadoras (p. e., facilitándoles información sobre el proceso de formación y certificación e incluso con subvenciones).

**4. Realizar acciones para mejorar la presencia de las mujeres en la toma de decisiones dentro del club.** Desde una perspectiva más amplia, sería importante que el club atienda a la presencia de mujeres en los puestos de dirección y gestión dentro del propio club y otros puestos técnicos (como árbitras). De este modo se tendría en cuenta a las mujeres para la toma de decisiones que les afectan.

## ESTRATEGIAS PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO EN LOS RECURSOS MATERIALES

**1. Garantizar que las instalaciones deportivas en las que chicas y chicos entrenan y compiten, reúnan características similares.** Deberían tenerse en cuenta los siguientes aspectos: a) calidad de las instalaciones, considerando su amplitud, tipo de pista, equipamientos, etc.; b) adecuación a la modalidad deportiva y al tipo de práctica que se realice; c) mantenimiento (limpieza, reparaciones); d) la exclusividad en su utilización, de manera que “compartir pista” no recaiga siempre sobre los equipos de chicas; e) vestuarios

disponibles, considerando que sean similares en su tamaño y calidad y mantenimiento. Considerando el conjunto de instalaciones deportivas disponibles, una solución para lograr un acceso igualitario es la de establecer un sistema de rotación o alternancia en su uso por los diferentes equipos o deportistas.

**2. Asegurar que los horarios asignados a equipos masculinos y femeninos sean equiparables.** Los equipos deberían alternarse en el horario preferente, que es aquel en el que resultaría más fácil la asistencia tanto para practicantes como para espectadores. Considera que a veces podría ser conveniente hacer una discriminación positiva en este sentido, que favorezca puntualmente a los equipos de chicas. Por ejemplo, cuando haya competiciones masculinas y femeninas en un evento deportivo, puede darse el horario preferente a la competición de chicas para asegurarse que vaya más gente a verlas.

**3. Distribuir materiales y equipamientos deportivos respetando el principio de igualdad.** Para ello deben considerarse aspectos como la calidad, cantidad, adecuación, disponibilidad, mantenimiento y renovación de los materiales y equipamientos específicos de la modalidad deportiva. En caso de que sea necesario, debe velarse porque el material deportivo de las niñas y jóvenes se adecúe a sus características específicas (p. e., tamaño de los balones, altura de las redes o de las canastas, etc.).

#### **4. Distribuir las equipaciones deportivas garantizando un tratamiento igualitario.**

La ropa deportiva (chándal, bañadores, maillots, kimonos) debe distribuirse en función de criterios que garanticen un tratamiento igualitario de deportistas y equipos femeninos y masculinos. Además de la cantidad de equipaciones proporcionadas, debe considerarse su calidad y frecuencia de reposición. No debería adquirirse ropa deportiva de corte masculino para todos los equipos del club, ya que supondría obviar las diferencias morfológicas existentes entre chicos y chicas, así como sus preferencias.

#### **5. Velar porque exista un tratamiento igualitario en viajes y dietas.**

Deben considerarse aspectos como los modos de transporte y calidad del mismo; duración de la estancia antes y después de la competición; en el caso de hacer noche, la calidad de hoteles y habitaciones debería ser similar, al igual que la calidad y número de las comidas.

### **ESTRATEGIAS PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO EN LA COMUNICACIÓN**

#### **1. Visibilizar a las niñas y chicas jóvenes en el deporte escolar.**

A través de una adecuada cobertura de los medios de comunicación, las deportistas que consiguen éxitos pueden convertirse en importantes modelos de referencia para otras jóvenes. Algunas estrategias para conseguirlo son:

- Dar mayor presencia a las niñas y chicas deportistas y sus logros conseguidos en la página web del club, así como en otros canales de comunicación (p. e., redes sociales).

- Cuando se envían notas de prensa a los medios de comunicación locales y/o regionales, informar específicamente de los éxitos conseguidos por las deportistas.

- Si algún medio de comunicación solicita entrevistar a una persona deportista, puede priorizarse que sea una chica la seleccionada.

- Informar a la televisión, radio o prensa local y/o regional de los eventos deportivos femeninos que van a disputarse para que puedan realizar una cobertura de los mismos.

#### **2. Evitar los estereotipos de género tanto en el lenguaje utilizado como en las imágenes.**

Para ello se debería:

- Destacar los logros, progresos y éxitos deportivos de las niñas y chicas en el deporte, evitando la tendencia a centrarse en su atractivo físico o indumentaria, su estado de ánimo o su vida privada. Asimismo, debe evitarse mostrar a los chicos en actitudes agresivas.

- Evitar la comparación del rendimiento deportivo de las niñas en función del modelo de rendimiento masculino.

- Visibilizar la diversidad y posibilidades de la participación de las mujeres en el deporte, priorizando que asuman roles no tradicionales (capitanas, juezas, etc.) y evitando la asociación exclusiva de la mujer a roles típicos o tradicionales (p. e., espectadoras, azafatas).

#### **3. Utilizar estrategias de comunicación con perspectiva de género en la documentación que genera el club.**

Los protocolos, acciones de difusión y captación de deportistas (p. e., folletos, carteles, etc.), deberían utilizar imágenes sin estereotipos de género, diversificando los modelos de chicos y chicas respecto a las actividades

deportivas practicadas y estar redactados en un lenguaje inclusivo. Este lenguaje inclusivo implica utilizar alternativas lingüísticas al uso del masculino como genérico. Para ello existen principalmente dos fórmulas: la primera es la utilización de términos neutros, por ejemplo, personal técnico deportivo en lugar de entrenadores, deportistas en lugar de jugador; la segunda es el empleo de las dobles formas, masculina y femenina, y alternarlas en su uso (p. e., entrenadoras y entrenadores).

### **PROGRESIÓN EN LA IMPLEMENTACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO**

Dada la gran cantidad de estrategias que se pueden implementar en cada ámbito, consideramos que se deben introducir de forma progresiva, empezando por las más sencillas de aplicar y por las que puedan tener una mayor relevancia e impacto en función del contexto del club y su situación inicial de desigualdades de género. A continuación, se muestra un ejemplo de progresión en la implantación de las estrategias para la igualdad de género en tres pasos, que podrían corresponderse con tres temporadas, consecutivas o no. La numeración hace referencia a las estrategias que se han presentado en el apartado anterior.

	<b>Temporada 1</b>	<b>Temporada 2</b>	<b>Temporada 3</b>
<b>Estrategias para la igualdad de género</b>	Diagnóstico inicial de la (des)igualdad de género en los diferentes ámbitos.	Nuevo diagnóstico de la (des)igualdad de género en los diferentes ámbitos.	Nuevo diagnóstico de la (des)igualdad de género en los diferentes ámbitos.
	La enseñanza deportiva: curso de formación de entrenadores/as	La enseñanza deportiva: curso de formación de entrenadores/as	La enseñanza deportiva: curso de formación de entrenadores/as
	Oferta deportiva: 1	Oferta deportiva: 1, 2	Oferta deportiva: 1, 2, 3
	Recursos humanos: 1	Recursos humanos: 1, 2	Recursos humanos: 1, 2, 3, 4
	Recursos materiales: 1, 2	Recursos materiales: 1, 2, 3, 4	Recursos materiales: 1, 2, 3, 4, 5
	Comunicación: 1	Comunicación: 1, 2	Comunicación: 1, 2, 3

TABLA 3. EJEMPLO DE LA IMPLANTACIÓN EN TRES TEMPORADAS DE LAS ESTRATEGIAS PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO.

## 1.2.5. Banco de recursos

Alfaro, E., Bengoechea, M., Vázquez, B. (2011) Hablemos de deporte. Instituto de la Mujer. <https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaDeporte/docs/MaterialesDidacticos/HablamosDeporte.pdf>

Fernández, E. (dir.), Camacho, M.J., Vázquez, B., et al. (2010) Guía PAFIC para la promoción de la actividad física en chicas. Consejo Superior de Deportes e Instituto de la Mujer. <https://www.educacion-yfp.gob.es/dam/jcr:ba1731ef-b232-4fa4-8bdd-76b3792861c2/guiapafic.pdf>

Federación Española de Municipios y Provincias (2011). Guía para la incorporación de la perspectiva de género a la gestión deportiva local. Consejo Superior de Deportes y FEMP. <https://www.uco.es/igualdad/images/documentos/guia-incorporacion-perspectiva-genero.pdf>

González Béjar, A., Arévalo, M., Camacho-Miñano, MJ. (2020) 12 razones para educar las masculinidades en Educación Física. Guía para el profesorado. Unidad de Igualdad. Universidad de Alcalá. ISBN: 978-84-09-17656-4. <https://www.uah.es/export/sites/uah/es/conoce-la-uah/.galleries/Galeria-de-descarga-de-Conoce-la-UAH/12Razones.pdf>

## 1.3 Atención al deportista con discapacidad en el deporte escolar

Las probabilidades de que tengáis un deportista con discapacidad en vuestro club son muy elevadas debido a que el 15% de la población presenta algún tipo de discapacidad y más concretamente en España más de 130.000 son menores de 15 años. Por ello es necesario que conozcáis cuáles son los aspectos más importantes a la hora de ofrecer una atención adecuada a sus características. En este apartado del Programa Salud y Bienestar, os presentaremos una serie de estrategias teniendo en cuenta algunas ideas que guían nuestra filosofía de trabajo: los deportistas con discapacidad tienen derecho a estar en clubes deportivos con su grupo de iguales, a estar incluidos en los mismos programas de entrenamiento y a poder progresar dentro de esos programas.

Somos conscientes de que existen múltiples tipos de discapacidad: visual, auditiva, intelectual o física, por citar algunas categorías generales, y que la creencia popular es que se deben realizar actividades distintas para cada tipo. Sin embargo, en el presente apartado presentamos una perspectiva global, ya que nos centramos en la idea de que es imposible ofrecer una receta mágica que sirva para un determinado tipo de discapacidad en concreto, al contrario,



partimos de la idea de que todos los deportistas, con y sin discapacidad, son diferentes y necesitamos centrarnos en aquellas cosas que pueden hacer, obviando las que no pueden realizar. Lo que a continuación se presenta son una serie de estrategias que van a servir para mejorar la participación de los deportistas con discapacidad en vuestros clubes, ya que desafortunadamente dicha presencia y participación suele ser todavía muy escasa y esto supone un problema que debe ser tratado de manera urgente.

### 1.3.1 ¿Qué entendemos por inclusión en el deporte escolar? Mitos y matices

Probablemente habéis oído en muchos medios de comunicación y en los discursos de muchos políticos el término de inclusión, que inmediatamente se ha asociado a la discapacidad. Podría parecer, que la inclusión es la solución a las dificultades de atención al deportista con discapacidad, pero necesitamos matizar algunos conceptos.

En primer lugar, la inclusión no puede únicamente relacionarse con la discapacidad, la inclusión tiene que ver con prestar atención a nuestras diferencias. Todos en algún momento vamos a necesitar medidas para sentirnos incluidos y evitar la exclusión. Esto es importante, la inclusión no es algo que se realice y mágicamente funcione, la inclusión debe ser sentida por el colectivo a incluir.

Pongamos un ejemplo, en un equipo de cualquier deporte tenemos una deportista con discapacidad, por ejemplo: discapacidad visual, el mero hecho de que esté en el equipo y comparta entrenamientos con compañeras sin discapacidad no significa que tengamos un equipo inclusivo, este sería inclusivo siempre que la chica de la que hablamos se sienta parte importante del equipo y el resto de sus compañeras la traten como una más dentro del equipo.

En segundo lugar, que una actividad sea específica para personas con discapacidad no significa que sea inclusiva. Por ejemplo, los deportes paralímpicos, como el baloncesto en silla de ruedas, no son inclusivos, son segregadores, ya que solamente pueden participar en ellos los deportistas que cumplan una serie de características. Por supuesto eso no significa que haya que eliminarlos de la sociedad, pero significa que los deportes de alto nivel, paralímpicos u olímpicos, no puede ser considerados como ejemplos de inclusión.

En tercer lugar, y siguiendo con la idea anterior, debemos asumir que la inclusión nace en el ámbito educativo, y al trasladarlo a otros ámbitos, como el deporte, puede no significar exactamente lo mismo (Kiuppis, 2018). Un deportista con discapacidad no debería sentirse excluido por no poder asistir a los juegos paralímpicos, igual que un deportista sin discapacidad no lo haría por no asistir a los juegos olímpicos. El alto rendimiento es de todo menos inclusivo. En este sentido debemos tratar de encaminar la idea de la inclusión en el deporte hacia la oferta de oportunidades para la práctica,

---

de manera que la exclusión se manifestaría siempre que no hubiera oportunidades de práctica para los deportistas con discapacidad.

Finalmente, y debido a que hablamos de deporte en edad escolar, aquí la idea de buscar la inclusión de los deportistas con discapacidad pasa inevitablemente por ofrecerles oportunidades de práctica consistentes. Para crear esas oportunidades de práctica debemos tratar de convertir nuestros clubes deportivos en espacio de práctica adecuados para atender a los deportistas con discapacidad, que estarán integrados en nuestros clubes. Si aplicamos las propuestas que aquí se presentan podrán sentir la sensación de sentirse incluidos en los clubes deportivos de sus localidades, con su grupo de iguales, con sus compañeros de clase y sus amigos.

### 1.3.2 Factores que pueden influir en la aparición de situaciones que producen la exclusión de los deportistas con discapacidad

Las dificultades que pueden convertir las experiencias inclusivas en experiencias de exclusión se agrupan en torno a tres ideas: desconocimiento, miedo y competencia.

El **desconocimiento** afecta tanto a los entrenadores/as, deportistas, familiares y árbitros. Este desconocimiento respecto a la discapacidad de los deportistas puede derivar en situaciones en la que las personas sin discapacidad no saben cómo comportarse con las personas con discapacidad, y en muchas ocasiones al tratar de ayudar a veces consiguen lo contrario. Sirva como ejemplo la situación en la que una persona con discapacidad visual, con su bastón y sus gafas oscuras, está delante de un paso de peatones. Alguien con buena voluntad lo agarra del brazo y le ayuda a cruzar la calle. Pero esta persona no quería cruzar, solamente iba a utilizar su teléfono para saber la hora. Aunque cómica, esta situación revela un aspecto importante a trasladar al deporte, solamente debemos cambiar/adaptar/modificar y en definitiva prestar ayuda cuando la situación así lo requiera. Y cuando se haya escuchado la voz de las personas con discapacidad reclamándola. De otro modo, estaríamos cayendo en la sobreprotección y no permitiendo la autonomía de dichas personas. En el siguiente apartado incluiremos ejemplos específicos referidos al campo del deporte.

El **miedo** afecta tanto a los deportistas con discapacidad como al resto. El deportista con discapacidad puede sentir miedo por su integridad física al jugar junto a deportistas sin discapacidad, especialmente en los primeros momentos. Seguramente ese miedo se vaya disipando cuando aumente su sensación de competencia en el juego. Tanto el resto de los deportistas con discapacidad como los entrenadores/as pueden sentir miedo durante la práctica con deportistas con discapacidad, tanto por la integridad del deportista

con discapacidad como por la suya propia. Este miedo suele estar condicionado por la idea anterior del desconocimiento, por lo que suele ir desapareciendo a medida que se van compartiendo entrenamientos juntos en el caso de los compañeros de equipo. Más peligroso es el caso de los entrenadores/as, el miedo puede llevarlos a sacarlos de determinados juegos o tareas y/o a asignarles roles menos participativos o con menos incertidumbre que al resto. Este miedo puede llevar a que los deportistas con discapacidad tengan experiencias de entrenamiento menos ricas y por lo tanto no consigan sentirse suficientemente competentes (buenos jugadores) como para perder el miedo del que hablamos antes.

Respecto a la **competencia** existe la idea de que los deportistas con discapacidad son menos competentes que sus compañeros sin discapacidad, y este discurso tan arraigado afecta a todos los componentes del equipo. Los deportistas con discapacidad experimentan sensaciones de incompetencia y pueden terminar por no participar, por ejemplo, no pedir el balón en determinadas situaciones en un deporte colectivo como el baloncesto. Y esta poca participación es exactamente lo contrario al concepto de inclusión que queremos transmitir en el deporte escolar. Esta idea de baja habilidad no afecta solamente a los deportistas con discapacidad, sino también a sus compañeros, entrenadores/as y hasta a los familiares. En general es una manifestación más del discurso de rendimiento que prolifera, desafortunadamente, en el deporte escolar (en este discurso de rendimiento profundizaremos en el apartado 1.4).

Para ello en el siguiente apartado trabajaremos en varias ideas, pero adelantamos aquí dos:

- Un deportista con discapacidad, como cualquier deportista, puede presentar un buen rendimiento. Pongamos un ejemplo real, un equipo de balonmano escolar, en este caso en Educación Física, necesitaba un portero, y el profesor no sabía dónde ubicar a un alumno que utilizaba silla de ruedas para desplazarse. Finalmente se incluyó como portero de ese equipo y realizó un torneo magnífico. A partir de ese momento, en todos los recreos, este alumno era buscado por sus compañeros para estar en su equipo, de balonmano y también de fútbol sala. En ese momento podríamos considerar que estaba incluido. Por supuesto no decimos aquí que se deba utilizar a los deportistas con discapacidad únicamente como porteros, hablamos de que en ese ejemplo ese chico encontró un sitio en el equipo y el equipo le necesitaba a él tanto o más que él al equipo.
- El objetivo del club influye en las posibilidades de participación de todos los deportistas. Si priorizamos el resultado tendremos dificultades para que todos los jugadores participen, mientras que, si además del resultado priorizamos la igualdad de oportunidades y otros aspectos, conseguiremos entornos más adecuados para una práctica deportiva segura.

La idea fundamental de este programa es la de incrementar las oportunidades de participación de los niños/as y jóvenes con discapacidad en el deporte en edad escolar desde su integración en

los clubes deportivos de sus localidades, compartiendo práctica con sus compañeros sin discapacidad. Por ello se presentan a continuación una serie de recomendaciones prácticas para tratar de convertir la integración que se produce al incorporar deportistas con discapacidad en los clubes en inclusión al conseguir que compartan experiencias, siguiendo la idea de la igualdad de oportunidades y la adaptación a sus características.

### **1.3.3 Cómo prevenir y corregir situaciones de falta de igualdad**

Trabajaremos de forma conjunta las situaciones de prevención y corrección de situaciones de falta de igualdad de oportunidad, especificando en el caso de que fuera necesario diferentes fases. Para enumerar las recomendaciones lo realizaremos en torno a las tres ideas: la sensibilización, la adaptación de tareas y el diseño universal del aprendizaje. En nuestra opinión dichas recomendaciones pueden articularse tanto en situaciones en las que el club cuenta con deportistas con discapacidad en sus equipos como en aquellos casos en los que se plantea poder integrarlos. Además, aunque podrían utilizarse las recomendaciones de manera conjunta o con un orden diferente al sugerido, debido a su complejidad aconsejamos emplear el orden en el que se presentan a continuación, de forma que los responsables de los clubes construyan sobre las recomendaciones anteriores las siguientes.

#### **1.3.3.1 Sensibilización hacia la discapacidad en el deporte escolar**

Cuando hablamos de sensibilizar nos referimos fundamentalmente a favorecer el desarrollo de actitudes positivas hacia la discapacidad. Una actitud es una idea que nos hace actuar de una determinada forma en una situación concreta, y está muy relacionada con los prejuicios. A veces las actitudes no tienen que ver exactamente con situaciones que hemos vivido sino con ideas previas que se transmiten a través de determinados discursos. Por ejemplo, una actitud negativa hacia la discapacidad puede hacer que un deportista no le pase a su compañero con discapacidad cuando se encuentra solo delante de la canasta, por la idea previa de que seguramente falle, a pesar de que esa sea la primera vez que juega un partido con él.

Un aspecto positivo del trabajo con las actitudes es que se pueden modificar, especialmente en las personas más jóvenes, como son los deportistas en edad escolar. Para cambiar las actitudes podemos ofrecer información y/o experiencias positivas nuevas que ayuden a transformar las habituales actitudes negativas hacia la discapacidad que suelen presentar tanto los deportistas sin discapacidad como los entrenadores/as.

Si estás pensando que cada vez existen menos actitudes negativas hacia la discapacidad probablemente tengas razón, se ha

avanzado mucho en este campo, sin embargo, todavía queda camino por recorrer, y nos encontramos ante las actitudes negativas más difíciles de eliminar, ya que son las menos evidentes, lo que se suele conocer como prejuicio sutil. Pongamos un ejemplo, seguramente al preguntar a los entrenadores/as deportivos de tu club si tienen algún problema en que en su equipo esté un deportista con discapacidad recién llegado a la ciudad la respuesta será que no hay ningún problema, seguramente tener una respuesta diferente sería políticamente incorrecto. Pero vayamos un poco más allá, ¿tendríamos la misma seguridad en su respuesta si les preguntaras si lo pondrían como capitán del equipo, o como titular en la final del campeonato? Ojalá nos equivoquemos, pero seguramente en esos casos las respuestas serían diferentes.

Entre todas las personas relevantes dentro de los contextos de los equipos deportivos, ¿qué actitudes son las más importantes?, ¿por dónde empezamos? Para que un deportista con discapacidad se sienta incluido en un equipo lo más importante son las actitudes de sus compañeros. Por lo que, sin olvidar a los entrenadores/as, a los árbitros/as y a los familiares, nos centraremos en la forma en la que podemos mejorar las actitudes hacia la discapacidad de sus compañeros. Para ello podemos utilizar tres estrategias, de manera aislada o combinada: los juegos sensibilizadores, los deportes paralímpicos o adaptados y el contacto directo.

### **JUEGOS SENSIBILIZADORES**

Se trata de que los participantes simulen tener discapacidad mien-

tras realizan juegos. Para asegurarnos que la experiencia sea positiva debemos tratar de que el componente lúdico (la diversión) sea predominante, evitando el exceso de competición y el miedo que simular determinados tipos de discapacidad pueden ocasionar. Por ejemplo, correr en parejas cogidos por un pañuelo y tapando los ojos de uno de la pareja puede ser una experiencia muy divertida siempre que hagamos sentir a los participantes que tanto el entorno como su compañero van a velar por su seguridad. En el caso de que se realicen dichos juegos con deportistas con discapacidad en ese grupo se incluirán los mismos elementos que al resto, para tratar de no señalar más de lo necesario la diferencia. Y se presentarán juegos de diferentes tipos de discapacidad y no exclusivamente de la que presenta el compañero con el mismo objetivo. Es muy importante que se tenga en cuenta que para que este tipo de acciones tengan éxito se debe utilizar la **reflexión**, antes y después de la práctica de los juegos. La idea de estas preguntas siempre debería ser llevar a los deportistas a la idea de la valoración de las capacidades de las personas con discapacidad durante la práctica del juego sensibilizador. Pongamos un ejemplo.

**Ejemplo 1.** Para simular la discapacidad física en un equipo de voleibol se iba reduciendo la movilidad utilizando una cinta para las piernas. En ese grupo asistía un chico con discapacidad física que se desplazaba en silla de ruedas, que también llevaba su cinta en las piernas. El objetivo del juego era que los deportistas se desplazaran por el espacio golpeando un globo. En el último nivel del juego todos los deportistas tenían que estar ya en el suelo, en ese

momento se ayudó al deportista en silla de ruedas a bajarse y también participó de esta forma. En el caso relatado también se utilizaron pelotas con cascabeles y antifaces para tapar los ojos de los deportistas, incluido por supuesto el deportista que se desplazaba en silla de ruedas, trabajando así más de un tipo de discapacidad. Algunas de las preguntas que puedes utilizar para guiar la reflexión podrían ser:

- ¿Has podido mantener el globo en el aire golpeándolo?
- ¿Imaginabas que podrías hacerlo sin poder caminar?

### **DEPORTE PARALÍMPICO O ADAPTADO**

Son prácticas deportivas que permiten la participación de personas con discapacidad, ya sea porque se han adaptado desde deportes normalizados, como el baloncesto en silla de ruedas, o porque se han creado específicamente para este colectivo, como el goalball para personas con discapacidad visual. El término habitual para denominarlos es deportes adaptados, aunque se está extendiendo la idea de llamarlos paralímpicos o paradesportes (Leardy, 2018), independientemente de que estén o no incluidos en los programas de los juegos paralímpicos. Por ejemplo, es posible que en alguna ocasión hayáis oído el concepto para-ciclismo para referirse al ciclismo practicado por personas con discapacidad.

La utilización de este tipo de deportes puede suponer una nueva oportunidad de sensibilizar hacia la discapacidad, ya que al realizar este tipo de deportes pedimos a los deportistas que simulen te-

ner discapacidad durante su práctica. Sin embargo, su aportación puede ser mucho más amplia ya que nos ofrece, por un lado, la posibilidad de incrementar la **motivación** de nuestros deportistas al utilizar prácticas deportivas desconocidas para ellos y, por otro lado, desarrollar aspectos relacionados con nuestra propia práctica deportiva. En este segundo caso, al utilizar deportes adaptados derivados o que compartan aspectos técnico-tácticos con su deporte practicado podremos trabajar dichos aspectos comunes desde otra perspectiva. Por ejemplo, una buena forma de iniciar a los deportistas más pequeños a la ocupación de espacios en el voleibol puede ser utilizando el voleibol sentado.

Finalmente, la práctica de los deportes adaptados nos permitirá trabajar en dos direcciones más: por un lado, incluir sin adaptaciones al deportista con discapacidad durante la práctica de ese deporte y, por otro lado, trabajar las actitudes negativas hacia las personas con discapacidad que se manifiestan con los discursos del bajo rendimiento y habilidad de las personas con discapacidad.

**Ejemplo 1.** Para abordar el discurso del bajo rendimiento de las personas con discapacidad recomendamos utilizar el vídeo elaborado para los Juegos Paralímpicos de Londres 2012 disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=LuPBIOMgtWU> o en una versión algo más festiva el elaborado para los Juegos Paralímpicos de Río 2016: <https://www.youtube.com/watch?v=locLkk3aYIk>.

Como ya habíamos comentado en el apartado anterior la reflexión es fundamental, por lo que, tanto tras la práctica de los deportes

paralímpicos como de la visualización de los vídeos se debería preparar una reflexión conjunta con los deportistas, en la que se podrían utilizar las siguientes preguntas a modo de sugerencia:

- ¿Qué has sentido practicando estos deportes? ¿los conocías? ¿te has divertido?
- ¿Qué se ve en los vídeos? ¿se parecen los entrenamientos de estos deportistas a los tuyos o a los de otros deportistas sin discapacidad?

El motivo de esta reflexión es orientarles en el pensamiento de que los deportistas con discapacidad son, fundamentalmente deportistas, que entrenan, se esfuerzan, pierden y ganan. No son tan diferentes de lo que lo podrían ser ellos mismos. Además, trataremos de romper con la creencia de debilidad o falta de competencia que se suele asociar a la discapacidad.

Finalmente, la oportunidad de practicar deportes adaptados también nos permite, además de proporcionar experiencias, aumentar su información sobre disciplinas deportivas de su deporte que probablemente no habían practicado nunca, tratando de que superen el miedo a lo desconocido del que hemos hablado anteriormente.

### **CONTACTO DIRECTO**

Se produce cuando personas sin y con discapacidad comparten algún tipo de práctica conjunta. En el caso del deporte escolar, podríamos realizar actividades de contacto directo invitando a depor-

tistas con discapacidad de las mismas disciplinas que se practican en nuestro club a compartir algún entrenamiento o evento lúdico con nuestros deportistas.

Para que este tipo de actividades consigan sensibilizar hacia la discapacidad se deben tener en cuenta algunos aspectos clave (McKay, 2018), aunque existen algunos más, nos centraremos en los que consideramos más importantes para conseguir el éxito a la hora de sensibilizar hacia la discapacidad a través del contacto directo.

- Las actividades que propongamos en estos encuentros deben fomentar la **igualdad de estatus** de los participantes. Debemos presentar a los deportistas con discapacidad como deportistas, igual que lo son los nuestros, y las tareas deben mantener esta idea. Se pueden realizar prácticas conjuntas de deporte adaptado o normalizado en las que ambos grupos tengan objetivos comunes. En general, se debe evitar posicionar a los deportistas sin discapacidad en un peldaño superior, en el que tengan que ayudar a los deportistas con discapacidad. Pueden aparecer situaciones que den la vuelta a las creencias de superior habilidad de los deportistas sin discapacidad, ya que es probable, que, al realizar la versión paralímpica del voleibol, el voleibol sentado, los jugadores con discapacidad muestren un rendimiento superior al de los jugadores sin discapacidad, lo que sin duda ayuda mucho a derribar determinadas falsas creencias y actitudes negativas.
- Trataremos de que durante el contacto directo prime la **cooperación**

sobre la competición, especialmente en los primeros momentos, de nuevo aquí destaca la idea de los objetivos comunes, que crearán un clima adecuado para que se produzca la sensibilización buscada.

- Se debe tratar de que aparezcan **interacciones personales cercanas**, y si es posible, que se prolonguen en el tiempo. La idea no es que esta actividad sea puntual, que puede serlo al principio por supuesto, sino que acabe convirtiéndose en una práctica habitual. Por ejemplo, conocemos casos en los que atletas con discapacidad intelectual entrenan en clubes de atletismo normalizados, además de compartir con ellos determinadas competiciones, ese podría ser un objetivo a largo plazo.

Todas estas estrategias para conseguir la sensibilización pueden combinarse en programas elaborados, como por ejemplo el programa Deporte Inclusivo en la Escuela (DIE) que realiza el Centro de Estudios de Deporte Inclusivo, y que se puede consultar en su web: <http://www.deporteinclusivoescuela.com/>. En el apartado de Banco de recursos podréis encontrar artículos en los que se pueden encontrar ejemplos de diseños de programas de sensibilización completos y más información de la versión internacional de este programa.

Para finalizar este apartado tan solo nos queda recalcar la idea de que la reflexión es muy importante para conseguir la deseada sensibilización hacia la discapacidad, por lo que se deberán buscar tiempos y espacios adecuados para realizarla cuando se lleven a

cabo estos tipos de intervención. Las reflexiones iniciales pueden servir para presentar la actividad y ofrecer nueva información al respecto, mientras que las reflexiones finales se utilizarán para preguntar a los deportistas por la experiencia, orientando el debate hacia la valoración de las capacidades de los deportistas con discapacidad.

### 1.3.3.2 La adaptación de tareas como estrategia para favorecer la participación de los deportistas con discapacidad en el deporte escolar

Una de las preguntas que un entrenador/a se hace cuando tiene un deportista con discapacidad en su equipo es: ¿cómo consigo que participe lo máximo posible? Con la idea de ayudar a responder esta pregunta, en este apartado nos detendremos en algunas nociones básicas para ayudar a conseguir el objetivo de la máxima participación. Como hemos comentado al inicio de este apartado, no es nuestra intención ofrecer recomendaciones pormenorizadas para cada tipo de discapacidad.

Con la idea de que cada caso es distinto y no existe ninguna receta mágica, a continuación, ofreceremos una serie de orientaciones

para guiar las adaptaciones de tareas. Estas orientaciones nos ayudarán para adaptar las tareas a los deportistas con discapacidad, pero también para adaptarlas a las características de todos nuestros deportistas, cuyo rendimiento en deporte en edad escolar suele ser muy dispar.

Una adaptación es una modificación en uno o varios elementos de un juego o tarea. Debe conservar el objetivo y la incertidumbre de la tarea original y permitir la participación en igualdad de oportunidades. El paso previo a la realización de cualquier adaptación es la detección de barreras, para lo que al proponer una actividad cabe preguntarse: ¿tendrá mi deportista las mismas oportunidades que el resto? Y hablamos de igualdad de oportunidades de tener éxito, de participar, en definitiva, de ganar, pero cuidado, también de perder. Igualdad de oportunidades no implica reducir o eliminar las posibilidades de perder el balón o encajar un gol, por ejemplo, sino que me puedo comportar como el resto de los jugadores dentro del juego o tarea diseñada. Es probable que sin esa idea podamos caer en la sobre adaptación de las tareas, es decir, adaptar por encima de lo necesario, y eso suele ir en contra de mantener la incertidumbre y, en definitiva, del desafío que debe ofrecer cada juego o tarea de entrenamiento.

Una vez que hayamos detectado esas barreras que obstaculizan que el deportista con discapacidad pueda tener igualdad de oportunidades podemos pasar a proponer algunas adaptaciones para superar dichas barreras. Tanto para la detección de las barreras

como para la propuesta de adaptaciones recomendamos fijarse y utilizar los siguientes elementos: reglas, entorno, material y explicaciones.

Para ayudar a detectar las barreras y proponer adaptaciones os recomendamos utilizar la siguiente tabla, que puede estar destinada a un solo jugador o al juego en general. Esta estructura se basa en el modelo TREE (Kiuppis, 2018).

	<b>Reglas</b>	<b>Entorno</b>	<b>Material</b>	<b>Explicaciones</b>
<b>Barreras</b>				
<b>Adaptación</b>				

### **REGLAS**

Son difíciles de cambiar en el deporte competitivo, sin embargo, se pueden modificar a nuestra voluntad cuando se trata de nuestro propio entrenamiento. Las reglas se pueden eliminar o simplificar, y, a medida que las habilidades y la comprensión de ellas aumente, se deberían ir reintroduciendo paulatinamente. Algunos de los ejemplos para modificar las reglas pueden ser los siguientes: crear zonas en las que se permitan más botes o toques o modificar las distancias para lanzar o defender. Respecto al número de deportistas, se puede por ejemplo reducir el número de componentes de los equipos para aumentar las posibilidades de participación o juntar a jugadores de similar habilidad en tareas de marcaje. En cuanto a la anotación, se pueden dar diferentes opciones para puntuar o

---

que por ejemplo existan diferentes puntuaciones por posición. En este último caso ubicar a un deportista con discapacidad en una posición en la que su anotación vale doble podría incrementar su participación durante el juego, evitando además señalar la diferencias, ya que lo que marca el valor doble de su anotación es su ubicación y no sus características.

### **ENTORNO**

Nos referimos aquí a los aspectos relacionados con el espacio de juego, como la luz, el ruido, o la superficie de juego y las distracciones innecesarias que, a veces, obstaculizan la práctica. Además, también podremos aumentar o reducir los espacios de juego, cambiar las dimensiones de los objetivos, como porterías o canastas e incluso bajar las redes en deportes de cancha dividida. Además, cuando las barreras en la práctica tengan que ver con la capacidad de concentrarse en las tareas de entrenamiento deberemos tratar de reducir las distracciones. Por ejemplo, hemos comprobado que, en determinados deportistas, el hecho de que sus familiares estén en la grada durante el entrenamiento puede ser contraproducente, ya que constantemente los buscan y saludan, lo que hace que pierdan explicaciones respecto al resto del equipo.

### **MATERIAL**

Debería ser un facilitador de la práctica y no una barrera, por lo que si detectamos barreras este debe ser sustituido por otro material adaptado a las características de nuestros deportistas. En este sentido se puede adaptar el peso, el tamaño, el color o la velocidad.

También se pueden crear materiales específicos, por ejemplo, el rendimiento de un deportista con parálisis cerebral en tenis de mesa mejoró mucho cuando se creó un guante que llevaba adherida la pala para jugar, ya que en determinados momentos del juego la perdía. Animamos a crear las adaptaciones de material que nuestros deportistas necesiten con material reciclado y/o autoconstruido, evitando así los costes habitualmente elevados del material adaptado comercial. En este sentido recomendamos la visita al canal de YouTube de Antonio Méndez para consultar vídeos sobre materiales deportivos creados con material reciclado: <https://www.youtube.com/channel/UC8CSAgyxqkTQNCzIEVCSPGQ>

### **EXPLICACIONES**

En este caso podemos decir que la adaptación no tendría tanto que ver con el deportista sino con el entrenador/a. Algunas ideas para mejorar la presentación de las tareas cuando tenemos deportistas con discapacidad, y aplicables también al resto de los deportistas, son las siguientes: asegúrate de que todos los deportistas puedan verte y escucharte, realiza explicaciones breves, emplea ejemplos. Para ampliar las posibilidades de comprensión se pueden utilizar apoyos visuales, como mapas conceptuales o el recordatorio de las reglas del juego con dibujos en una pizarra junto a la pista.

### 1.3.3.3 Otras opciones de diseño menos inclusivas

Toda la información que hemos proporcionado tiene como intención que los deportistas con discapacidad estén integrados en las tareas de todo el equipo. Sin embargo, existen otras posibilidades, que nosotros entendemos que deben ser puntuales, ya que la filosofía que perseguimos es que los deportistas con y sin discapacidad compartan el mayor tiempo posible de práctica conjunta. Por ello, estas dos opciones deben ser aplicadas lo menos posible y en contextos en lo que la adaptación no consiga lograr la igualdad de oportunidades. En estos casos se pueden recurrir a las actividades paralelas y a las actividades individuales.

#### **ACTIVIDADES PARALELAS**

Tienen que ver con la realización de una misma actividad por parte del grupo, pero dividida en niveles de práctica, de manera que siempre se realizará con el mismo objetivo, pero a diferentes dificultades. Aquí tenemos dos opciones:

- Podemos plantear tareas que puedan ser superadas para ir progresando hacia niveles más complejos, y cada deportista podría quedarse en el nivel al que consiga llegar.
- Realizar que las agrupaciones de deportistas sean por nivel y se planteen tareas similares, pero con diferente complejidad técnico-táctica.

Pondremos un ejemplo de cada una de las posibilidades:

**Ejemplo 1.** Tareas progresivas en baloncesto. Utilizaremos una tarea técnica muy sencilla, pero en la que se observa muy bien la evolución en dificultad. Se realizan diferentes marcas en el suelo indicando diferentes zonas de lanzamiento a canasta. En cada canasta hay una zona marcada, de más cerca a más lejos, desde debajo de la canasta hasta la línea de tres puntos. Los deportistas empiezan a realizar lanzamientos y cuando consigan un número determinado de anotaciones podrán pasar al siguiente nivel, o se puede ubicar a cada deportista en un nivel de complejidad adecuado a sus características. Mientras se realiza esta tarea el entrenador/a puede pasar por los grupos y corregir elementos técnicos en el lanzamiento de todos sus deportistas, ya que todos estarían trabajando el mismo contenido, técnico en este caso, pero ajustado a sus posibilidades.

**Ejemplo 2.** Diferentes agrupaciones en balonmano. Se realizarán grupos de seis deportistas, en los que se trabaje el desmarque en situaciones de 3 vs. 3. En cada grupo se pueden poner diferentes reglas para convertir el mismo trabajo técnico-táctico en más o menos complejo. De esta manera en todos los grupos se trabaja el mismo elemento técnico-táctico, pero ajustado a las capacidades de los deportistas. A continuación, se proponen cuatro niveles de dificultad acumulativos, de manera que en último nivel se integran las reglas de todos los anteriores.

- Nivel 1. Se jugarán con las reglas básicas: con el balón en las

---

manos no se puede avanzar, solamente se puede robar el balón al interceptar un pase y se anota recibiendo pasado una línea.

- Nivel 2. Se deben realizar al menos cinco pases en el equipo antes de anotar.
- Nivel 3. Todos deben tocar el balón antes de anotar.
- Nivel 4. No se puede repetir compañero para pasar.

### **TAREAS INDIVIDUALES**

Deberían ser una respuesta muy excepcional, en el caso de que en un determinado momento algún deportista con discapacidad no pudiera participar con garantías de igualdad de oportunidades en alguna tarea y se haya intentado adaptar la tarea sin éxito. Ofrecemos dos sugerencias, la primera es que la tarea individual alternativa debería trabajar aspectos similares a la tarea grupal, para que el deportista siga el ritmo del grupo. Y la segunda, es que siempre que sea posible la tarea individual no signifique práctica en solitario. Se deberían realizar tareas acompañados de algunos compañeros, que podrían después rotar. En todos los casos debemos evitar la imagen de un deportista en una esquina haciendo una tarea en solitario.

## **1.3.3.4 El diseño universal del aprendizaje aplicado al deporte escolar**

Hasta el momento hemos visto estrategias metodológicas destinadas a tratar de incrementar la participación de los deportistas con discapacidad en nuestras sesiones de entrenamiento utilizando una perspectiva a corto-medio plazo. Sin embargo, es necesario destacar que la diversidad de nuestros deportistas va a permanecer en el tiempo. En este apartado abogamos por un cambio en la planificación de las sesiones de entrenamiento y del diseño de las tareas. Si nuestros deportistas con discapacidad están dentro de nuestros equipos una temporada tras otra, deberíamos pasar de adaptar las tareas que teníamos diseñadas para incluir al deportista a diseñar nuestras sesiones pensando en la diversidad.

En líneas generales, el aspecto para tener en cuenta a la hora de implementar el diseño universal del aprendizaje en el deporte escolar es que se debe tratar de diseñar las actividades de una forma abierta, en la que todos estén incluidos, en lugar de realizar adaptaciones sobre tareas o sesiones de entrenamiento ya diseñadas. Esta idea es compleja de aplicar al principio, pero poco a poco se convierte en una herramienta muy útil y práctica para desarrollar tareas de entrenamiento acordes a las características de nuestros deportistas, sin y con discapacidad.

## 1.3.4 Banco de recursos

Canal de YouTube sobre construcción de materiales deportivo con material reciclado de Antonio Méndez Giménez: <https://www.youtube.com/channel/UC8CSAgyxqkTQNCzIEVCSPGQ>

Learly, L., Mendoza, N., Reina, R., Sanz, D. y Pérez-Tejero, J. (2018). Libro blanco del deporte de personas con discapacidad en España. Ediciones Cinca. Disponible en <https://www.paralimpicos.es/sites/default/files/inline-files/Libro%20blanco%20del%20deporte%20de%20personas%20con%20discapacidad%20en%20Espa%C3%B1a.pdf>

Ocete, C., Pérez-Tejero, J. y Coterón, J. (2015). Propuesta de un programa de intervención educativa para facilitar la inclusión de alumnos con discapacidad en educación física. Retos, 27, 140-145. Disponible en [https://oa.upm.es/41159/1/INVE\\_MEM\\_2015\\_226782.pdf](https://oa.upm.es/41159/1/INVE_MEM_2015_226782.pdf)

Página web de recursos educativos de la ONCE: <https://educacion.once.es/recursos-educativos>

Página web del Comité Paralímpico Español con múltiples recursos y vídeos de presentación de los deportes paralímpicos: <https://www.paralimpicos.es/>

Página web del programa Deporte Inclusivo en la Escuela: <http://www.deporteinclusivoescuela.com/>

Página web del programa Paralympic school day del Comité Paralímpico Internacional (en inglés): <https://www.paralympic.org/the-ipc/paralympic-school-day>

Reina, R., Healy, S., Roldán, A. & Klavina, A. (2019). Guía para simular diferentes tipos de discapacidad (en inglés): <https://www.tandfonline.com/doi/suppl/10.1080/17408989.2019.1576863?scroll=top>

Vídeo sobre los juegos paralímpicos de Londres 2012: <https://www.youtube.com/watch?v=LuPBIOMgtWU>

Video sobre los juegos paralímpicos de Río 2016: <https://www.youtube.com/watch?v=locLkk3aYlk>

## 1.4 Acoso entre iguales en el deporte en edad escolar: del problema a las posibles soluciones

Todos sabemos que el deporte supone un medio de socialización idóneo para los jóvenes que se encuentran en edad escolar. Cuando practican deporte, nuestros niños/as y adolescentes aprenden a relacionarse con sus iguales, así como con otros agentes envueltos en el proceso (entrenadores/as, árbitros/as, etc.). Esas interacciones, a menudo, repercuten positivamente en su desarrollo físico y psicosocial, ayudando a mejorar aspectos como su motricidad, su bienestar emocional y sus relaciones sociales. Ahora bien, para algunos jóvenes deportistas, no siempre se dan las circunstancias para que esto suceda.

Y es que existen situaciones o ambientes que están lejos de ser saludables para nuestros deportistas en edad formativa. El acoso entre iguales o "bullying", por desgracia, representa uno de esos fenómenos indeseables que puede manifestarse dentro de los clubes deportivos. De hecho, como entrenador/a, director/a u otra figura relacionada con un equipo deportivo, probablemente te venga a la cabeza algún caso concreto de este tipo.



Nuestra obligación, por tanto, debe ser no permanecer ajenos ante tal realidad, velando por prevenir que el acoso entre iguales aparezca en el club deportivo con el que estamos involucrados, y sabiendo qué pasos seguir en caso de que detectemos que algo no está yendo bien con algunos deportistas de nuestra entidad.

#### **La presente guía trata de ser una herramienta útil en este sentido.**

A tal efecto, se ilustran varios ejemplos para ayudarnos a entender qué son exactamente las conductas de acoso entre iguales, identificando diferentes factores que pueden influir en la aparición de estas situaciones. Más tarde, se presentan algunas recomendaciones para prevenir el “*bullying*” en nuestro club deportivo, así como una propuesta de acción en el caso de que nos encontremos con este fenómeno. Finalmente, se muestran los indicadores que deberán cumplir los clubes deportivos en el caso de que deseen obtener el Sello de Calidad de la JCCM en lo relativo a esta materia.

### **1.4.1 ¿Qué es el acoso entre iguales?**

Como punto de partida, debemos conocer qué es (y qué no es) exactamente una situación de acoso entre iguales. Para ello, pensemos en algunos sucesos negativos que se dan “habitualmente” en los entrenamientos o partidos de nuestros equipos. Así, insultarse entre compañeros de equipo (o con los miembros del equipo rival), no chocar la mano al principio o final del partido en señal de *fair play*, golpear objetos, hacer gestos de disconformidad, enfa-

darse con alguien por no haber recibido un pase, o incluso agredir puntualmente a un igual podrían ser conductas que, pese a ser agresivas o violentas, no tienen por qué considerarse acoso entre iguales. En otras palabras, no toda conducta agresiva/violenta que tenga lugar en nuestros entrenamientos o partidos será *bullying*. Entonces, ¿cuándo se produce un fenómeno de acoso entre iguales? **El acoso entre iguales aparece cuando los comportamientos de insulto, de rechazo social, de intimidación psicológica y/o agresión física de unos deportistas hacia otros son prolongados en el tiempo. Además, la víctima se encuentra en situación de desamparo, indefensión o desequilibrio de poder respecto al agresor o agresores (Jiménez-Barbero et al., 2020).**

Basándonos en esta definición, también debemos tener en cuenta un detalle muy importante que nos ayudará a conocer mejor el fenómeno. Seguramente, cuando pensamos en las conductas de acoso, imaginamos que estas solo se reducen a la **agresión física**, donde uno o varios agresores golpean, empujan, o causan daños a las pertenencias de la víctima. Esto sería un error de concepto. El acoso entre iguales dentro del contexto deportivo puede adquirir otras formas que, pese a ser menos visibles, también son perjudiciales para la persona que lo sufre. Por ejemplo, las **agresiones verbales reiteradas** (p. e., meterse continuamente con la estatura o el color de piel de un compañero), las **acciones de aislamiento social** (p. e., dejarlo fuera del grupo para hacer alguna actividad o tarea), o la **propagación de rumores** (p. e., rumorear sobre su posible orientación sexual) son igualmente formas de acoso que pueden

---

aparecer en el seno de nuestro club deportivo. Este tipo de acoso se ha visto agravado con las nuevas tecnologías, como la telefonía móvil con acceso a internet. A través de las redes sociales y otros sistemas de comunicación digital, el acoso puede extenderse a cualquier lugar y momento. Se trata de lo que hoy día se conoce como **bullying digital**.

Sea cual sea el tipo de acoso, parece claro que estas situaciones atentan contra la filosofía que debemos plantear y tratar de alcanzar con nuestros deportistas. Los problemas comportamentales y emocionales asociados al bullying son graves en muchas ocasiones, y por ello debemos evitarlos a toda costa. Es más, **las consecuencias negativas derivadas de esta problemática no solo afectan a las víctimas, como pensamos habitualmente, sino que también aparecen en el lado de los agresores**. Si atendemos a estos últimos, algunas consecuencias pueden ser la adopción de la violencia como forma de solucionar los problemas, el desarrollo de ciertos trastornos como los bipolares o de la personalidad, el incremento del consumo de drogas (p. e., alcohol o marihuana), o un desempeño académico deficiente. Por su parte, el acoso entre iguales puede provocar en las víctimas ansiedad, cuadros depresivos, fobia social, baja autoestima, menor participación y disfrute de las actividades que desarrolle el equipo, mayores dificultades para interiorizar los fundamentos y conocimientos técnico/tácticos que tratamos de inculcarles, así como pensamientos suicidas en aquellos casos que revisten mayor gravedad.

En vista de estos problemas, parece clara la responsabilidad que tenemos como gestores de nuestro grupo (en el caso de entrenadores/as, monitores, etc.) o de nuestro club deportivo (si somos presidentes, directores deportivos, etc.). Seguro que conocer los factores que influyen en la aparición de situaciones de acoso, y las acciones que podemos emprender para prevenir estos casos o actuar ante ellos, nos convierte en formadores deportivos de mayor calidad. Igualmente, la adopción de un plan de prevención y actuación ante el bullying podría diferenciar positivamente a nuestro club deportivo, como entidad concienciada con las situaciones de acoso entre iguales. En los siguientes apartados ofrecemos información sobre estas cuestiones.

## 1.4.2 Factores que pueden influir en la aparición de situaciones de acoso entre deportistas en edad escolar

Los factores que pueden influir en la aparición de situaciones de acoso entre iguales son muchos y de diversa naturaleza. Para situarnos en este apartado, tratemos de trasladarnos mentalmente a uno de nuestros entrenamientos diarios, donde compartimos tiempo con nuestro grupo de chicos y/o chicas. Desde el instante en el que los jóvenes llegan a la instalación donde desarrollamos nuestra actividad, empiezan a socializar entre ellos (p. e., hablando

y compartiendo algunas experiencias del día). Más tarde, esta socialización va “más allá de lo verbal” cuando empezamos con las tareas y ejercicios que les proponemos, puesto que se producen interacciones físicas entre ellos (p. e., a través del balón) necesarias para alcanzar el objetivo marcado. En estos momentos, **durante el transcurso del entrenamiento**, pueden empezar a surgir situaciones de acoso entre iguales. Por ejemplo, poseer una baja capacidad de socialización con los compañeros, o mostrar poca condición física o destreza motriz durante las tareas propuestas podrían ser factores favorecedores de situaciones de acoso.

No obstante, **nuestros entrenamientos también pueden servir de pretexto para que se manifiesten otros factores externos a las tareas motrices**. Aquí incluiríamos, entre otros, las situaciones de acoso que tienen que ver con el tamaño/forma corporal (p. e., tener bajo o alto peso, o ser demasiado bajo o alto), la apariencia general (p. e., higiene inadecuada, no vestir “a la última”), la etnia (p. e., ser de una etnia diferente a la de una zona geográfica determinada), la orientación sexual percibida (p. e., llevar el pelo “de chico” o “de chica”) o poseer algún tipo de discapacidad o trastorno (p. e., autismo, dislexia, tartamudez).

Si analizamos estos casos con detenimiento, caeremos en la cuenta de que prácticamente la totalidad de estos atributos que poseen las potenciales víctimas tienen una característica que los une. Esta característica es que son fácilmente perceptibles. Es decir, **un o una joven de nuestro club puede ser víctima de acoso simplemente**

**por poseer un atributo o rasgo que sus compañeros perciben con facilidad y que consideran que no es aceptable, correcto o normal (Jiménez-Loaisa et al., 2020)**. Como personas involucradas y comprometidas con la educación de nuestros deportistas, cabría reflexionar cómo y por qué se generan estas creencias estigmatizantes que luego se trasladan a las situaciones de entrenamiento.

FACTOR GENERAL	FACTOR(ES) VICTIMIZANTE(S)	EJEMPLO APLICADO
Habilidades sociales	- Baja capacidad de socialización	- Ver que un deportista no forma parte de las conversaciones con los compañeros de equipo
Competencia motriz	- Baja destreza motriz	- Escuchar comentarios para no ir en el mismo equipo que uno de los jugadores
Tamaño/forma corporal	- Infrapeso, sobrepeso u obesidad - Alta o baja estatura	- Observar mofas referentes al peso de un compañero
Apariencia general	- Higiene inadecuada - “No ir a la moda”	- Escuchar comentarios despectivos sobre el olor o la forma de vestir de un miembro del equipo
Nacionalidad o etnia	- Ser extranjero o de una etnia diferente a la local	- Escuchar insultos racistas
Orientación sexual	- Ser o parecer homosexual	- Observar gestos de burla porque un chico es considerado afeminado
Discapacidad/Trastornos	- Tener algún tipo de discapacidad o trastorno	- Escuchar burlas hacia algún niño/a que habla con dificultad

TABLA 4. FACTORES QUE PUEDEN INFLUIR EN LA APARICIÓN DE SITUACIONES DE ACOSO ENTRE JÓVENES DEPORTISTAS.

Sin duda, una buena parte de la culpa de que los jóvenes generen y manifiesten prejuicios negativos contra sus iguales la tienen determinados **discursos sociales**. En general, estos discursos se encuentran diseminados por todos los contextos en los que nos movemos, **y hacen referencia a un conjunto de ideas socialmente compartidas que influyen en el modo en el que las personas entienden e interpretan la realidad social, en lo que las personas piensan de sí mismas (identidad) y en el modo en que se comportan en sus vidas (Beltrán-Carrillo y Devís-Devís, 2019)**. Para entender mejor cómo repercuten los discursos sociales en nuestros entrenamientos, vamos de nuevo con varios ejemplos aplicados.

Un primer paso podría ser reflexionar sobre las veces que, como entrenadores/as, hemos pensado que nuestros deportistas son excesivamente egocéntricos o individualistas a la hora de jugar (p. e., tanto a nivel comportamental como a nivel técnico/táctico). Seguro que alguna vez has vivenciado este tipo de experiencias. Pues bien, si las analizamos con profundidad, caeremos en la cuenta de que la filosofía de colectivo que tratamos de inculcar en nuestros jóvenes deportistas atenta directamente contra los valores de individualismo, competitividad, rendimiento y productividad que tan presentes están en las sociedades actuales. Es por ello por lo que cuesta tanto trabajo conseguir que los jóvenes “cambien” de mentalidad y piensen en el equipo. Si estamos bombardeados diariamente con mensajes que nos indican que lo importante es el rendimiento individual y el “yo”, ¿cómo vamos a conseguir cambiar el pensamiento de nuestros chicos y chicas en “dos ratitos” que

tenemos de entrenamiento? Este **discurso de rendimiento**, por tanto, se relacionaría con consecuencias conductuales como meterse con el que parece más débil o con el que es poco hábil motrizmente (p. e., “no quiero ir con este compañero porque es peor que yo”).

Otros discursos sociales que se “respiran” en el día a día, como el de la **masculinidad hegemónica**, también se manifiestan a menudo en nuestros entrenamientos. La masculinidad hegemónica se define como la forma de masculinidad que es culturalmente exaltada en la sociedad y ocupa la posición hegemónica en las relaciones de género. Frases como “corre como una niña”, “este deporte es solo para hombres”, o “pareces mariquita” serían algunos ejemplos que se encontrarían dentro de este discurso. De esta forma, cuando nuestros deportistas adoptan este tipo de mensajes no solo tienden a dominar a las mujeres, sino también a cualquier hombre que no sea un verdadero hombre según sus concepciones. Consecuentemente, todos aquellos miembros del equipo que muestren debilidad física, emocionalidad, o empatía (y no fortaleza física, poder, heterosexualidad o neutralidad emocional) pueden acabar siendo infravalorados, rechazados o marginados. Ser (o simplemente parecer) homosexual podría ser un factor victimizante dentro de este contexto.

Como formadores/as deportivos, también debemos ser conscientes de uno de los discursos sociales más poderosos que aparecen cuando llevamos a cabo nuestras intervenciones, el salutismo. El discurso social del salutismo es aquel que concibe la salud como

una cuestión de responsabilidad y elección personal, obviando otro tipo de factores como los genéticos, sociales o ambientales que también son importantes en este sentido. Por ejemplo, cuando escuchamos frases del estilo “deja de comer Donuts, que estás gordo” o “a ver si te mueves más, que no veas cómo te estás poniendo” estaríamos viendo como los jóvenes culpabilizan y responsabilizan de forma directa a un compañero de su forma corporal. Esta visión reduccionista tiene sus peligros, puesto que puede provocar en la víctima sentimientos de insatisfacción corporal, vergüenza, marginación e incluso trastornos del comportamiento alimentario y de ejercicio. Además, el salutismo entiende la salud como algo estrechamente ligado a una forma corporal determinada (cuerpo con poca grasa, musculado, en forma, delgado, joven y bello) y se basa en una mezcla simplista de ideas procedentes de la medicina, la industria de la moda, el fitness y la publicidad, entre otros agentes sociales. De este modo, el salutismo acaba indicando que el cuerpo ideal y saludable para los chicos debería ser musculoso y libre de grasa, mientras que para las chicas debería ser delgado (pero no demasiado musculoso). Frases como “vaya espalda de chico tienes” dirigidas a una chica o “te ha salido barriga” entrarían dentro de este discurso. De este modo, podría ocurrir que aquellos deportistas de nuestro club deportivo cuyos cuerpos estuvieran alejados de los “modelos de cuerpo ideal” fueran marginados por sus compañeros.

Al margen de los discursos de rendimiento, masculinidad hegemónica y salutismo, también nos encontraríamos con otros **discursos**

**de la marginación**, tales como el racismo y la homofobia (relacionada con la masculinidad hegemónica). Los prejuicios negativos y la discriminación que soportan algunos jóvenes por su país de procedencia, color de piel o religión son situaciones comunes de acoso entre iguales que ocurren dentro de los equipos deportivos. Seguro que, como lector de esta guía y persona partícipe de un club deportivo, se te ocurren diversos ejemplos y frases concretas que nos podrían estar alertando sobre esta cuestión.

Llegados a este punto, ya somos conscientes de muchos factores que pueden influir en la aparición de situaciones de acoso entre iguales, y del origen social de los mismos. No obstante, **sería un error pensar que los jóvenes son los únicos “generadores” de estas conductas negativas**. Los entrenadores/as y demás agentes que componen nuestro club deportivo tenemos una responsabilidad enorme a la hora de prevenir (o no) que los discursos sociales y los factores negativos que les rodean se manifiesten. Cuando hablamos de “prevenir” no solo queremos hacer referencia a que seamos conscientes de cuándo están apareciendo estos discursos entre nuestros jóvenes durante sus interacciones. También nos referimos a que nosotros, con nuestras propias acciones, podemos estar apoyando estos mensajes sociales que incitan a crear ambientes negativos entre los deportistas.

**Si atendemos al papel de la persona del club que suele pasar más tiempo con los jóvenes deportistas, el entrenador/a, existen múltiples factores dependientes y “controlables” que puede manejar**

**y que afectarán directa o indirectamente al clima de su equipo.** La propia reproducción de mensajes prejuiciosos basados en los discursos sociales anteriormente mencionados sería uno de ellos. Así, la realización de comparaciones que segmenten al equipo entre “buenos” y “malos”, hacer comentarios jocosos sobre la forma corporal de cualquiera de nuestros deportistas, o lanzar mensajes racistas, machistas u homófobos durante nuestra intervención pueden ser factores desencadenantes de situaciones de acoso entre compañeros de un mismo equipo. Adoptar permanentemente un estilo de dirección de grupo autoritario y poco empático, basado en el control y en la falta de autonomía de los jóvenes en la toma de decisiones (p. e., sobre las tareas que se hacen), también puede generar estados de frustración negativos que propicien malas relaciones en el seno de nuestro equipo.

La formación que tengamos sobre psicología o dirección de grupos deportivos, así como el tiempo que dediquemos a reflexionar sobre nuestra propia forma de ser y de hacer las cosas, también jugarán un papel clave a la hora de fomentar relaciones humanas de calidad en el grupo. Por ello, debemos pensar muy bien (tanto antes y durante, como después del entrenamiento) el impacto subjetivo que nuestras tareas y metodología de enseñanza van a tener (o han tenido) en los deportistas. Plantear tareas o castigos que favorezcan la discriminación de algunos miembros del equipo o ridiculizar públicamente a un deportista que muestra poca habilidad en una tarea serían buenos ejemplos de situaciones a evitar.

Para finalizar, **no podemos obviar el papel fundamental que desempeñan las familias y centros educativos en el fenómeno de acoso entre iguales.** Respecto a las primeras, todos sabemos que el ambiente que los jóvenes respiran en sus hogares determinará en buena medida su personalidad y la forma de interactuar con otras personas, incluyendo sus compañeros. Aquí deberíamos incluir, por tanto, todos los factores que influyen en que dichos ambientes no sean adecuados para el correcto desarrollo psicosocial de los chicos y las chicas, como los conflictos familiares, una pobre supervisión y/o comunicación parental, la falta de apoyo emocional, los estilos autoritarios, aplicar una disciplina inapropiada, las situaciones de violencia doméstica, así como los abusos parentales. Todos estos factores que hemos mencionado se asociarían con el desarrollo de perfiles agresores en jóvenes deportistas. Por su parte, los centros educativos serían otro de los entornos donde nuestros jugadores forjan su personalidad y sus relaciones sociales. De hecho, debemos tener en cuenta que a veces contamos en nuestros equipos con jugadores que estudian juntos en la misma clase o centro, por lo que pueden ocurrir sucesos entre ellos que se escapen de nuestro alcance (p. e., en el recreo, durante la asignatura de Educación Física, etc.).

### 1.4.3 ¿Cómo prevenir situaciones de acoso entre iguales? Algunas recomendaciones

Partiendo de la visión panorámica ofrecida en la anterior sección sobre los factores que pueden influir en las situaciones de acoso entre iguales, mostramos a continuación algunas recomendaciones que pueden ser de utilidad para prevenir estas circunstancias tan negativas dentro de nuestro club deportivo.

Recomendaciones dirigidas a los entrenadores:

- **Fomentar nuestra capacidad de observación como entrenadores.** Es especialmente importante que fomentemos nuestra capacidad crítica como entrenadores y que seamos conocedores del fenómeno de acoso entre iguales (si este tema no se conoce, no nos preocupará, y por tanto no nos daremos cuenta de los casos que puedan pasar frente a nosotros). A partir de ahí, es importante que desarrollemos la capacidad para observar situaciones verbales (p. e., burlas, insultos) y no verbales (p. e., gestos de desprecio o de marginación) que no deben ocurrir en el seno del equipo. Una buena forma de “entrenar” en este sentido podría ser pedir a alguien (p. e., un compañero/a del club) que observe y evalúe desde fuera tanto la actuación del equipo, como la propia actuación de

los entrenadores/as (p. e., a través de una planilla de observación).

- **Cuidar el uso del lenguaje.** A la hora de comunicarnos con nuestro grupo de jugadores, debemos tener precaución para no realizar comentarios prejuiciosos basados en discursos sociales hegemónicos (p. e., lanzar mensajes racistas o machistas). Hasta esos comentarios que realizamos “sin importancia” podrían provocar consecuencias negativas para la salud psicosocial de alguno de nuestros deportistas y perjudicar las relaciones socioafectivas entre ellos.

- **Plantear una metodología de enseñanza inclusiva.** Las tareas que planteamos y cómo las planteamos también representan aspectos que pueden prevenir o favorecer casos de acoso entre jóvenes deportistas. No solo es necesario pensar en la utilidad de las tareas para el aprendizaje de contenidos técnico-táctico o el desarrollo de la condición física. También es importante pensar en las situaciones de relación social que van a generar las tareas que propongamos y el impacto subjetivo y emocional que estas tareas pueden provocar en algunos jóvenes. Al igual que buscamos que los deportistas aprendan y mejoren con las tareas que proponemos, también deberemos buscar que se sientan bien e integrados en el grupo. En este sentido, es conveniente tener en cuenta las recomendaciones de los apartados 1.1, 1.2 y 1.3 de este documento.

- **Plantear tareas socioafectivas dentro de la planificación deportiva.** La planificación y periodización de tareas con un claro componente lúdico y socioafectivo, donde se fomente la idea de

---

“colectivo” y de “respeto” por encima del “yo”, debería ser parte fundamental de nuestra metodología como entrenadores. En este sentido, sería conveniente plantear juegos en alguna ocasión con una vertiente crítica o social clara que ayude a formar integralmente a nuestros jóvenes (p. e., contra los mensajes basados en los discursos sociales hegemónicos). Para más información en este sentido, ver apartado 1.1.

- **Incluir a los deportistas en la toma de decisiones.** Es bueno que los jóvenes se sientan partícipes de tomar algunas decisiones que les afectan. Entre otros aspectos, podríamos darles cierto grado de libertad a la hora de elegir qué actividades realizar en un determinado entrenamiento (p. e., hacer alguna tarea que sepamos que les gusta), el número de repeticiones o series a realizar, las normas o premisas que incluimos en las tareas, los materiales utilizados, o el tipo de organización que perseguimos (p. e., número de jugadores que participan en la tarea). Esto ayudará a que los vínculos que se establecen entre ellos se fortalezcan.

- **Pedir ayuda a líderes positivos.** Dentro de los equipos, a menudo hay jugadores que destacan por su empatía y por transmitir “buen rollo” a sus compañeros (p. e., capitanes). En estas figuras debemos apoyarnos para que nos ayuden a detectar (y a prevenir) situaciones negativas dentro de nuestro vestuario. Por un lado, estos líderes podrían ayudar a incluir a sus compañeros más vulnerables dentro de la dinámica habitual del equipo, desde que entramos a entrenar hasta que terminamos (p. e., evitando que se produzcan

situaciones de aislamiento social). Por otro lado, este tipo de jugadores también serían fundamentales a la hora de “amortiguar” las acciones de aquellos iguales que muestran un perfil más agresor (p. e., rechazando comentarios que estos puedan hacer).

- **Hacer reflexionar a líderes negativos.** Junto a la recomendación anterior, nuestra actuación también debe focalizarse en aquellos líderes del equipo que no ayudan a que las relaciones sociales del equipo sean óptimas. Como figuras de autoridad, los entrenadores debemos tratar de poner de nuestro lado a estos chavales, haciéndoles reflexionar sobre la importancia que tienen para que la dinámica del grupo sea la adecuada. Quizá, si hablamos con ellos en privado para fomentar su empatía y pedirles ayuda, estos líderes negativos se esfuercen por ofrecernos la mejor versión de ellos mismos.

- **Empoderar a las potenciales víctimas.** Empoderar a los jóvenes más vulnerables de nuestro equipo es clave para contrarrestar los efectos de cualquier acto nocivo que recaiga sobre ellos. Es importante, en esta línea, que los entrenadores y demás técnicos actuemos de forma consciente para que estos chavales sientan que estamos con ellos y el resto del grupo lo sepa. Por ejemplo, animarlos y hacerles correcciones positivas durante las tareas que hacemos en los entrenamientos, y destacar alguna acción concreta que hayan hecho que sea “ejemplo a seguir” (no solo a nivel técnico o táctico, también actitudinal), serían formas de fomentar la autoestima de los jóvenes y mejorar su estatus en el grupo.

También podríamos darles consejos y ofrecerles recursos para que sepan enfrentarse mejor a los insultos o situaciones de rechazo (p. e., recomendar que pidan ayuda al entrenador o responsable del club, dar consejos para que sepan reaccionar mejor ante burlas o insultos, etc.).

Recomendaciones dirigidas a los coordinadores o directores de los clubes:

- **Fomentar la formación de nuestros entrenadores/as.** Junto a la formación en conocimientos técnico/tácticos, sería deseable que nuestros técnicos tuvieran nociones sobre psicología deportiva o dirección de grupos deportivos. Idealmente, contar con el asesoramiento por parte de expertos en estas disciplinas (p. e., psicólogos deportivos, expertos en acoso escolar en el contexto de la Educación Física y el deporte) podría ser un elemento potencial que nos ayude a crecer como formadores/as de jóvenes deportistas. Se podrían realizar reuniones y/o talleres en el seno de nuestro club deportivo que sirvan para establecer qué filosofía y valores debemos perseguir y trabajar con los jóvenes. Estos espacios serían útiles también para fomentar la reflexión de nuestros entrenadores sobre sus prácticas. De la misma manera, los clubes deportivos podrían crear bancos de recursos “socioafectivos” a partir de los contenidos que generen sus técnicos, para que puedan ser compartidos y utilizados por todos.
- **Auditar las prácticas de los entrenadores.** Los clubes deportivos podrían establecer algunas acciones para evaluar o revisar de

forma periódica qué están haciendo sus técnicos para cuidar el clima social de su grupo de deportistas. La observación del comportamiento de los entrenadores durante las competiciones y los entrenamientos por parte de personas cualificadas, con reuniones posteriores de asesoramiento, sería una buena práctica.

- **Establecer sistemas de recogida de información.** El club podría poner en marcha algún sistema de recogida de información privado que sirva de vía para comunicar cuestiones relacionadas con la convivencia del grupo (p. e., e-mail, blog, formularios, cuestionarios). Esta medida no solo tendría por qué afectar a los más jóvenes, sino que también podría extenderse a los adultos implicados en la causa (p. e., familiares). De esta forma, nuestro club contaría con un canal más, al margen de lo que pudiéramos observar in situ o de lo que nos pudieran comunicar presencialmente, para detectar casos de este tipo.
- **Incluir a otros agentes sociales implicados.** Debemos contar con otros agentes sociales que juegan un papel importante dentro de las situaciones de acoso. Como mencionamos en el punto anterior, las familias pueden ser y son una parte activa de estos eventos. Desde nuestra posición como club deportivo, podemos adoptar un rol comunicativo que recuerde lo importante que son los valores de respeto y tolerancia para la entidad (p. e., a la hora de promocionar un partido, a través de mensajes en grupos de Whatsapp o Telegram que tengamos con los familiares), o implicarlas más directamente en actividades que tengan que ver con el equipo donde sus

hijos participan (p. e., pedir a los padres y madres que muestren respeto como espectadores de las competiciones, o pedirles que graben un vídeo, para publicar en la página web de nuestro club, donde hablen de la importancia del respeto a compañeros, rivales, árbitro y demás agentes implicados en la actividad deportiva). La labor de los árbitros, defendiendo siempre la deportividad, el respeto y el juego limpio también resulta fundamental en este sentido.

## 1.4.4 ¿Cómo intervenir ante casos de acoso entre iguales?

Como comentábamos al inicio de esta guía, los clubes deportivos no solo deben tomar medidas preventivas que traten de evitar situaciones de acoso entre jóvenes dentro de sus equipos, también deben conocer qué acciones deben emprender en el caso de que se encuentren con este fenómeno. El acoso requiere de una actuación inmediata y decidida por nuestra parte. Una actuación que, como veremos a continuación, no solo debe afectar a la víctima, sino también al acosador, al conjunto de compañeros que observan los hechos, a las familias y a los profesionales de la organización deportiva.

El **primer paso** que debemos realizar como entrenadores es, efectivamente, identificar si se trata de una situación de acoso real en base a la definición que dábamos en el apartado 1.4.1. A partir de

aquí, también deberíamos definir el tipo de agresión u hostigamiento (p. e., físico, verbal, social, etc.) que está sufriendo la víctima por parte del agresor o grupo de agresores (no olvidemos que el acoso casi siempre posee un carácter grupal o colectivo), así como reconocer a los diferentes agentes envueltos en el fenómeno (acosado, acosador, jóvenes observadores y persona que pone en conocimiento los hechos, si se diera el caso).

Una vez identificados estos aspectos, el **segundo paso** sería poner en conocimiento del equipo directivo o persona responsable del club deportivo los hechos que estamos observando. Sería ideal llevar a cabo este paso por escrito, utilizando como referencia algún tipo de plantilla como la que podemos encontrar en el apartado de anexos de la *Resolución de 18/01/2017, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se acuerda dar publicidad al protocolo de actuación ante situaciones de acoso escolar en centros docentes públicos no universitarios de Castilla-La Mancha*. De igual forma, sería conveniente utilizar las vías específicas de comunicación que el club deportivo disponga para este tipo de casos, si estas existen (p. e., correo electrónico, cuestionarios, etc.).

El **tercer paso** lógico sería formar una comisión, con la máxima premura posible, con los dirigentes de la entidad deportiva. En ella, se debería reflexionar sobre las medidas inmediatas a adoptar por nuestra propia organización, y que deben afectar a todas las partes involucradas en el suceso, incluyendo a las familias afectadas. Entre estas medidas, deben encontrarse aquellas que aseguren la

inmediata protección del deportista acosado (p. e., medidas de observación en zonas de riesgo, como los vestuarios), las que vayan dirigidas cautelarmente al deportista agresor (p. e., restricción de ciertos espacios), y las que traten de esclarecer los hechos con el resto de los deportistas, siempre desde un enfoque de no inculpación (p. e., entrevistas personales). Igualmente, deberíamos procurar cumplir con los principios de protección, eficacia, discreción y confidencialidad, globalidad, prudencia y sensibilidad, y responsabilidad compartida en todas aquellas intervenciones que vayamos a poner en marcha. Estos principios se definen con mayor profundidad en la Resolución anteriormente mencionada.

El **cuarto paso** consistiría en que el responsable de la entidad deportiva informe cuanto antes a las familias y tutores legales de los deportistas directamente implicados, garantizando la confidencialidad del asunto y la provisionalidad de las medidas inmediatas establecidas por el club deportivo. Si fuera posible, sería deseable que esta información se llevara a cabo a través de una entrevista, de la cual se levante acta tras su finalización.

La elaboración del plan de actuación a seguir por parte de la comisión del club deportivo sería el **quinto paso**. Este plan debe recabar y analizar información sobre todas las partes envueltas en la situación de acoso (acosado/a, agresor/a, observadores, persona que pone en conocimiento la situación, familias, entrenadores involucrados, etc.). Nuevamente, los miembros de la comisión se entrevistarán con estos agentes, levantando actas sobre las mismas, para

posteriormente contrastar y analizar toda la información recogida. En este punto, deberíamos garantizar igualmente la discreción y confidencialidad, contemplando la posibilidad de llevar a cabo estas reuniones en un horario distinto al marco del normal funcionamiento del equipo deportivo.

Del análisis de toda la información recogida estableceremos si existe o no una situación de acoso entre iguales dentro de nuestro seno deportivo, así como el tipo y gravedad de los hechos y sus posibles consecuencias. A partir de ahí, procederemos a la aplicación de cuantas medidas consideremos necesarias para todas las partes implicadas. Este sería el **sexto paso** que daríamos. La Resolución de 18/01/2017, documento base de este apartado, contempla varias medidas que podrían inspirar las actuaciones que finalmente llevemos a cabo, así como un ejemplo de plan de actuación dentro de su apartado de anexos (p. e., programa de atención y apoyo social a la víctima, medidas reeducadoras con los acosadores para favorecer su autocontrol y empatía, creación de redes de apoyo entre compañeros, asesoramiento a padres/madres de hijos que son víctimas o acosadores, etc.). Todas las medidas que decidamos aplicar deberían ser recogidas por escrito dentro de nuestro plan de actuación, así como los procedimientos para realizar su seguimiento y evaluación.

Finalmente, el **séptimo y último paso** sería informar a las familias del plan de actuación acordado. El máximo responsable de la entidad deportiva, junto con el entrenador/a del equipo, informará a

---

la familia de la víctima de las actuaciones que se llevarán a cabo con su hijo o hija, así como las de carácter general acordadas para todo el equipo y club en su conjunto. Igualmente, informaremos a las familias del deportista o deportistas acosadores sobre las consecuencias derivadas de nuestro plan, dejando constancia por escrito a través de un acta.

## 1.4.5 Banco de recursos

Resolución de 18/01/2017, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se acuerda dar publicidad al protocolo de actuación ante situaciones de acoso escolar en centros docentes públicos no universitarios de Castilla-La Mancha. <https://www.educa.jccm.es/es/acosoescolar/protocolo-actuacion-situaciones-acoso-escolar>

Guía para la comunidad educativa de prevención y apoyo a las víctimas de violencia escolar. Ministerio de Educación y Formación Profesional. <https://sede.educacion.gob.es/publivena/guia-para-la-comunidad-educativa-de-prevencion-y-apoyo-a-las-victimas-de-violencia-escolar/acoso-escolar/21889>

Manual para la prevención del bullying en el deporte. Fundación Barça. <https://fundacion.fcbarcelona.es/prevencion-del-bullying-en-el-deporte>

Documental “Somos Únicxs: las caras del bullying”. Fundación Co-laCao y CSD. Emitido por La Sexta. Recoge testimonios de deportistas de alto nivel que han sufrido bullying. [https://www.lasexta.com/ad/somos-unicos/somos-unicxs-caras-bullying-documental-que-grandes-figuras-deporte-rompen-silencio-acoso\\_2022020361fc00222a32030001c7bbe0.html](https://www.lasexta.com/ad/somos-unicos/somos-unicxs-caras-bullying-documental-que-grandes-figuras-deporte-rompen-silencio-acoso_2022020361fc00222a32030001c7bbe0.html)



## 1.5 Los estilos de vida saludables

En las últimas décadas la calidad de vida ha mejorado enormemente, sin embargo, no ha tenido toda la incidencia que debería sobre la salud, debido a la falta de adopción de estilos de vida más sanos. Es más, son estos estilos de vida los que están afectando gravemente al estado de salud de nuestros escolares, siendo fuente de preocupación de los principales organismos internacionales. Efectivamente, los cambios en las maneras de trabajar, desplazarlos y la influencia de las nuevas tecnologías están ayudando a disminuir enormemente la cantidad de actividad física diaria acumulada por nuestros estudiantes, y a aumentar el tiempo sedentario, especialmente el que los niños/as y adolescentes pasan frente una pantalla (ordenador, consola, televisión...). A ello se le suma el consumo de alimentos poco saludables, como las bebidas carbonatadas, los dulces y las comidas procesadas.

Los datos no engañan: más del 40% de los niños/as españoles sufren sobrepeso u obesidad, y aproximadamente la mitad no practican regularmente actividad física. Por desgracia, España está en el podio europeo en cuanto a sedentarismo y sobrepeso infantil.

Los efectos sobre la salud ya se están haciendo patentes. Nuestros pequeños son la primera generación cuya esperanza de vida



es menor que la de sus padres. Los casos de problemas de salud infantil se están multiplicando, haciéndose muy visibles los problemas de salud mental que están creciendo exponencialmente en los últimos años.

## 1.5.1 ¿Qué son los estilos de vida saludables?

Uno de los objetivos prioritarios en las sociedades occidentales es garantizar un buen estado de salud y calidad de vida a toda la población, comenzando por los más pequeños. Para ello, es necesario partir de un concepto global que afecta a todos los ámbitos de la vida, el llamado **estilo de vida saludable**, o lo que es lo mismo, la manera en la que vivimos, las conductas y hábitos que adoptamos en relación con nuestra salud y los que nos rodean.

## 1.5.2 ¿Cómo promocionar los estilos de vida saludables?

Observando los datos que hemos apuntado al inicio, ahora más que nunca se hace más necesario promover estilos de vida activos. Para conseguirlo, la OMS señala diversos hábitos, entre los que destacamos los siguientes:

- Realizar **actividad física diariamente**. La actividad física ha demostrado tener muchos beneficios para la salud, pero si a una edad es importante realizar actividad física es en la escolar, puesto que los beneficios de ésta se extenderán hasta la vida adulta. No garantizar actividad física diaria a un niño/a es negarle la posibilidad de estar sano cuando sea mayor. Por ello, la OMS (2020) recomienda entre los 5 y los 17 años, al menos, 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa, siendo los efectos sobre la salud mucho mayores si alcanzamos los 120 min. Pero cuidado, no se trata sólo de realizar actividad física los días que los niños/as acuden a nuestros clubes a entrenar, hay que garantizar la práctica de actividad física diariamente y, sobre todo, reducir el tiempo sedentario (menos de 2 horas diarias de pantalla). Es decir, el objetivo es doble: ofrecerles oportunidades para que estén activos el mayor tiempo posible y disminuir el tiempo sedentario.

- **Alimentarse bien**. La falta de actividad física y una dieta poco saludable son los dos principales factores de riesgo para la salud infantil. Sin embargo, no sólo se está produciendo un incremento del consumo de alimentos procesados, alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal, sino que el consumo de frutas, verduras y fibra es bajo. Es necesario consumir todos los grupos de alimentos en calidad y cantidad suficiente, de manera que además de cubrir las necesidades nutricionales el organismo funcione adecuadamente. La propia OMS aconseja aumentar la cantidad de vegetales (cinco piezas de frutas y hortalizas diarias) y reducir el consumo de azúcares (menos del 10% de calorías diarias), grasas (menos del 30%) y sal (menos de 5g).

– **Dormir y descansar** adecuadamente. El sueño y el descanso adecuado es tan importante para el desarrollo y el bienestar de los deportistas como la actividad física y la alimentación. La cantidad y la calidad del sueño inciden directamente en el crecimiento, en la memoria, el comportamiento y en la capacidad para aprender. Fomentar buenos hábitos de sueño en los deportistas no sólo beneficiará a los niños/as y tendrá un efecto positivo en su salud a largo plazo, sino que también beneficia a los padres/madres, a los docentes e incluso a los entrenadores/as, pues tendremos niños/as más atentos, con mayor capacidad de aprendizaje y de rendimiento, menor probabilidad de lesión y menos problemas de comportamiento. Los especialistas aconsejan de 9 a 12 horas para niños/as de Educación Primaria, y de 8 a 10 horas para adolescentes en Educación Secundaria. Muchos de los hábitos de los escolares (uso de los videojuegos, televisión, móviles) están incidiendo negativamente en alcanzar estas recomendaciones, por lo que es necesario prestar atención y tomar medidas sobre este aspecto tan importante sobre la salud de nuestros deportistas.

– **Evitar sustancias tóxicas** como el alcohol, el tabaco, etc. La etapa adolescente es especialmente sensible al consumo de estas sustancias. En primer lugar, por el efecto negativo que tienen sobre la salud, especialmente sobre el sistema nervioso (cerebro) inmaduro del adolescente y, en segundo lugar, por las implicaciones sociales y académicas derivadas del consumo habitual. Es cierto, que la práctica regular de actividad física es uno de los protectores más potentes del consumo de estas sustancias, pero es necesario concienciar del riesgo ante algunas conductas tan arraigadas en nuestra cultura que parecen tener

hasta el beneplácito social. Recordemos que el consumo de alcohol y tabaco está prohibido por la ley en España hasta los 18 años.

### **ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

La cantidad de actividad física acumulada durante los entrenamientos es muy importante, pero también lo es que los niños/as sean activos los días y los periodos en los que no hay entrenamiento, minimizando el tiempo sedentario, especialmente el dedicado al consumo de pantallas, tal como se ha mencionado previamente. Para ello, es recomendable que los clubes contribuyan tomando iniciativas de promoción de estilos de vida activos, por ejemplo:

- Sensibilización a deportistas y familiares de la necesidad de cumplir las recomendaciones sobre actividad física y conductas sedentarias de la OMS. Se trata de introducir mensajes sobre la importancia de la actividad física en los niños/as y los beneficios que tiene sobre la salud, así como los peligros de las conductas sedentarias, especialmente el uso excesivo de consolas, móviles, etc. Algunas sugerencias podrían ser:

- Carteles en algunos lugares estratégicos de las instalaciones del club.
- Mensajes en las reuniones informativas con padres/madres al inicio de la temporada.
- Mensajes puntuales a los deportistas en algunos momentos del entrenamiento.
- Envío de infografía o noticias interesantes a través de los grupos de WhatsApp, RRSS o web del club. Por ejemplo, una noticia relevante cada dos semanas basadas en estudios científicos, pero de fácil comprensión.



FIGURA 2. EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE EL RENDIMIENTO COGNITIVO DE LOS ESCOLARES (CHAD SPOON, 2015, EXTRAÍDO DE [HTTPS://ACTIVELIVINGRESEARCH.ORG/BLOG/2015/12/INFOGRAPHIC-LOS-NINOS-ACTIVOS-APRENDEN-MEJOR](https://activelivingresearch.org/blog/2015/12/infographic-los-ninos-activos-aprenden-mejor))



FIGURA 3. RELACIÓN DE TIEMPO DE PANTALLA SOBRE LA SALUD (CHAD SPOON, 2015, EXTRAÍDO DE [HTTPS://ACTIVELIVINGRESEARCH.ORG/BLOG/2016/05/INFOGRAPHIC-TIEMPO-SEDENTARIO](https://activelivingresearch.org/blog/2016/05/infographic-tiempo-sedentario)).



FIGURA 4. CONSEJOS PARA SER ACTIVO EN POBLACIÓN ESCOLAR (MINISTERIO DE SANIDAD, 2020): [HTTPS://ESTILOSDEVIDASALUDABLE.SANIDAD.GOB.ES/ACTIVIDADFISICA/ACTIVIDAD/DAELPASO/CLAVES/5A17/ADOLESCENTES.HTM](https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadfisica/actividad/daelpaso/claves/5a17/adolescentes.htm)

- Identificación de los deportistas de más riesgo por su bajo nivel de condición física orientada a la salud o por su riesgo de sobrepeso. Después de la identificación, hacer un plan específico de mejora de la condición física y contacto con los padres/madres para establecer planes conjuntos de trabajo.
- Llevar a cabo estrategias específicas como:
  - Campañas de transporte activo a los lugares de entrenamiento. Pueden llevarse a cabo actividades puntuales de sensibilización como el día sin coches o el día de la bicicleta, o programas más ambiciosos de transporte activo diario. Para ello, es necesario realizar un análisis de las posibilidades a partir de la ubicación y contexto del club deportivo. También es aconsejable informar a los padres/madres sobre la importancia de los desplazamientos activos y las medidas que se tomarán a nivel de club. Alguna de estas medidas puede ser, por ejemplo, el acotar la zona de aparcamiento evitando que los padres/madres aparquen justo a la puerta de las instalaciones deportivas. También son muy interesantes estrategias como el pedi-bus o el bici-bus, estableciendo rutas donde todos los componentes del equipo se organizan para ir al centro deportivo de manera activa y donde existen responsables (entrenadores/as, padres, madres, etc.) para los trayectos de los más pequeños. Estas estrategias son muy interesantes, porque además de fomentar la socialización, reducir la contaminación y aumentar el ahorro, se pueden utilizar para llevar a cabo parte del calentamiento previo.
  - Proponer retos, recompensas y premios por la realización de actividad física durante los días de no entrenamiento. Por ejemplo, cuantificando la actividad física durante los periodos sin entrenamiento

utilizando Apps, bandas de actividad física, podómetros, etc. Ejemplo de recompensa: quien más pasos acumule desde hoy hasta el próximo entrenamiento será el capitán del equipo el próximo partido. Ejemplo de reto: acumular los km del Camino de Santiago entre todos los integrantes de un equipo, el equipo del club que antes lo consiga es premiado con una excursión (entrada para ver un partido importante de su disciplina deportiva, viaje a la playa por un día, etc.)

### PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Aunque puede parecer que clubes deportivos pueden hacer poco por promocionar la alimentación saludable, siempre podemos contribuir con pequeñas acciones como pueden ser las siguientes:

- Campañas informativas y de sensibilización complementarias a las realizadas para el caso de la promoción de la actividad física. De esta manera además de recordar la importancia de la actividad física también se destaca la necesidad de seguir una dieta saludable. Las estrategias para difundir el mensaje pueden ser similares a las tratadas anteriormente: cartelera, información en reuniones con padres, noticias y documentos a través de RRSS, etc.
- Recomendar a las familias proporcionar a sus hijos/as alimentos saludables (fruta, lácteos, etc.) en caso de merendar en el club o en el caso de salida o viaje a una competición. Para facilitar estas recomendaciones se pueden perfilar una tipología de alimentos para cada día, por ejemplo, los martes siempre fruta, y los jueves siempre lácteos.
- Dar oportunidades para hidratarse durante y después del entrenamiento. Es aconsejable que los niños/as traigan una pequeña mochila con

una botella pequeña o recipiente con agua para poder beber en los periodos de descanso. En su defecto, el club debe proporcionar la posibilidad de hidratación habilitando fuentes y garantizando su buen funcionamiento y salubridad.

- No recompensar el buen comportamiento o logros alcanzados por los deportistas con dulces o bebidas carbonatadas. Los niños/as corren el riesgo de asociar la comida con emociones y sentimientos de logro cuando la comida se usa como recompensa. Esto refuerza la práctica de comer a deshoras y alienta a los estudiantes a comer golosinas incluso cuando no tienen hambre. Es aconsejable recompensar con libros, cromos, o material escolar, o bien, con privilegios deportivos (organizar calentamiento, ser capitán el próximo partido, más minutos en el partido).
- Al igual que en el caso anterior se aconseja llevar a cabo celebraciones saludables. Evitar la celebración de cumpleaños de deportistas, victorias en torneos y otros eventos, con dulces y demás alimentos poco saludables. Se pueden utilizar alimentos atractivos, pero más saludables como frutos secos, frutas fáciles de comer o más sugerentes (plátano, fresas, dátiles, uvas), tortitas con cereales, etc. Además, es aconsejable completarlo con otras acciones alternativas, de manera que la comida no sea el aspecto principal de la celebración, como juegos alternativos, música, regalos sorpresa (juguetes, material deportivo, útiles escolares, cromos, etc.).
- Las recogidas en las acciones 1 y 2 para trabajar la imagen corporal positiva (ver apartado 1.7)

## PROMOCIÓN DEL SUEÑO Y DEL DESCANSO

Como señalamos en diferentes momentos de este documento, el sueño y el descanso son importantísimo para tener a deportistas más atentos, más productivos y sanos. Desde el club se pueden llevar a cabo distintas acciones, por ejemplo:

- Campañas de sensibilización e información en el contexto de las realizadas para la promoción de la actividad física y la alimentación, tanto a padres/madres como a deportistas.
- Animar a los padres/madres a establecer horarios del uso de aparatos electrónicos, de manera que se limite los minutos diarios y se elimine su uso después de la cena.
- Hacer seguimiento de las horas de sueño a través del uso de bandas de actividad física. Esta iniciativa se puede tomar especialmente entre los deportistas que percibamos están habitualmente más cansados de lo normal. Controlar el sueño en colaboración con los padres/madres puede ser efectivo para conocer qué está pasando realmente con los niños/as.
- Acción 3 para trabajar la imagen corporal positiva (ver apartado 1.7)

## 1.5.3 Banco de recursos

Estilos de vida saludables, información general del Ministerio de Sanidad: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>

Información específica sobre recursos para favorecer la actividad física: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/daElPaso/claves/home.htm>

Actividad física, recomendaciones de la OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Infografía para sensibilizar y que el mensaje llegue a padres y deportistas: [https://activelivingresearch.org/blog?field\\_blog\\_type\\_tid=Infographic](https://activelivingresearch.org/blog?field_blog_type_tid=Infographic)

Mensajes promoción actividad física: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/daElPaso/claves/5a17/pdf/modoUp.pdf>

Recursos para construir rutas activas en el club deportivo: <https://www.caminoescolarseguro.com/recursos.html#educativo>  
[https://www.fomento.gob.es/NR/rdonlyres/7C6DBB6D-B0E3-42B7-B042-85FAA06F049E/103128/camino\\_escolar\\_guia\\_br.pdf](https://www.fomento.gob.es/NR/rdonlyres/7C6DBB6D-B0E3-42B7-B042-85FAA06F049E/103128/camino_escolar_guia_br.pdf)  
<http://conbicialcole.conbici.org/pdfs/proyectopedagogico.pdf>

---

Claves para niños más activos y menos sedentarios: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/daElPaso/claves/5a17/home.htm> [https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/pre-pro\\_080021.html](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/pre-pro_080021.html)

Consejos sobre alimentación saludable: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/home.htm> <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

Consejos sueño: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/sleep/Paginas/healthy-sleep-habits-how-many-hours-does-your-child-need.aspx> <https://www.webconsultas.com/bebes-y-ninos/desarrollo-infantil/como-mejorar-el-descanso-de-los-ninos-durante-la-cuarentena> <https://velfont.com/la-importancia-de-un-buen-descanso-en-los-ninos/>

## 1.6 Desarrollo y optimización de la postura en dinámico

Si estas leyendo este documento, serás de los entrenadores/as que perciben el enorme cambio de paradigma que está experimentando el desarrollo de deportista en la actualidad. Del mismo modo que entendemos que la iniciación y la especialización deportiva no surge exclusivamente como consecuencia de acompañar a un joven talentoso para una modalidad deportiva, el desarrollo y la optimización de la postura en dinámico no se trata sólo de repetir continuamente a nuestros deportistas "ponte recta/o" sino que va más allá.

De manera errónea, se ha fijado socialmente que la postura en los niños se puede mejorar exclusivamente con estrategias preventivas como posiciones en estático (de pie, sentado, tumbado); o modificaciones en elementos externos tales como la altura y material de los pupitres, el peso y colocación de las mochilas, y la identificación de desalineaciones generales del raquis (exceso de cifosis o lordosis). Sin embargo, si revisamos el papel que tiene la postura en el ser humano desde su nacimiento, es un papel activo, dentro del movimiento. No se trata de jugar al "1, 2, 3 pollito inglés" y que los niños se petrifiquen con posturas óptimas, se trata de desarrollar y optimizar movimientos eficientes, donde la postura en dinámico sea un elemento imprescindible. De este modo, tenderemos a



generar adaptaciones que provoquen que los jóvenes deportistas corran, salten, lancen, roten y cambien de dirección, entre otras habilidades, no sólo rápida y explosivamente, sino también con manifestaciones de su postura en dinámico adecuadas.

## 1.6.1 ¿Qué es la postura en dinámico adecuada?

Justamente lo que estás pensando, que durante la mayoría de los movimientos los jóvenes muestren la línea de la columna vertebral dentro de su linealidad natural, alejados de curvaturas “chepadas” o “pechos abiertos y elevados”. De esta forma la relación de la columna con las extremidades es más eficiente. De hecho, una de las principales características de los entrenadores/as es la enorme capacidad de observar, la cual nos permite tener activo continuamente el “ojo”, y a través de la observación detectar este tipo de modificaciones de la columna en dinámico (figura 5).



FIGURA 5.  
CORREDOR 1 (POSTURA CORRECTA) | CORREDOR 2 (POSTURA CIFÓTICA) | CORREDOR 3 (POSTURA LORDÓTICA)

Antes de plantear cómo desarrollar la postura, veamos por qué es importante en el desarrollo de las habilidades motrices básicas, y se convierte en una **CLAVE imprescindible** en el aprendizaje deportivo. La postura en dinámico es un patrón motor fundamental, que aparece desde el “*minuto 0*”, es decir, en el mismo momento en el que el bebé comienza a moverse. Se trata de un elemento transversal (constate en todo movimiento) que surge como consecuencia de cómo la gravedad reta a los seres humanos. Por ello, los niños de 4 a 24 meses con oportunidad de experimentar deliberadamente manifiestan los patrones de movimiento fundamentales con posiciones de la columna vertebral “super buenas, super rectas”, esto es la postura en dinámico. Si como entrenadores/as entendemos que para poder construir habilidades motoras (básicas y específicas) adecuadas, será imprescindible tener adecuados patrones motores fundamentales (figura 6), tendremos la capacidad de desarrollar y optimizar la postura en dinámico de nuestros jóvenes deportistas a través de habilidades motoras más complejas (Verbecque, Vereeck y Halleman, 2016). Como consecuencia nuestros deportistas disfrutarán de una mejor funcionalidad, que les alejará de tener dolores agudos y/o crónicos de espalda.



FIGURA 6. PIRÁMIDE DE GENERACIÓN DE MOVIMIENTO

Eso sí, será necesario plantear tareas/juegos donde los deportistas sean retados y deban gestionar sus fuerzas (internas y externas) para provocar adaptaciones estructurales (músculatura del tronco y extremidades) y neuromusculares (fijación de patrones motores fundamentales) desde contextos cerrados (sin incertidumbre ni oposición) hasta contexto abiertos (con incertidumbre y oposición).

## 1.6.2 ¿Cómo desarrollar y optimizar la postura en dinámico?

A continuación, se describen diferentes estrategias para integrar el desarrollo y optimización de la postura en dinámico en los clubes deportivos. No obstante, será de vital importancia considerar que vivimos en un entorno terrestre, donde una fuerza constante actúa sobre nosotros, denominada **fuerza de la gravedad**. Este fenómeno está continuamente retando nuestra postura a través de una fuerza de atracción que nos arrastra hacia el suelo, con un valor de 9,8 N/Kg, de tal forma que, si perdemos la **consciencia** y dejamos de generar fuerza hacia el suelo, nos derrumbaríamos por completo. El simple hecho de comenzar a levantarnos implica que siempre debemos **aplicar fuerza contra el suelo** para ponernos de pie (figura 7).

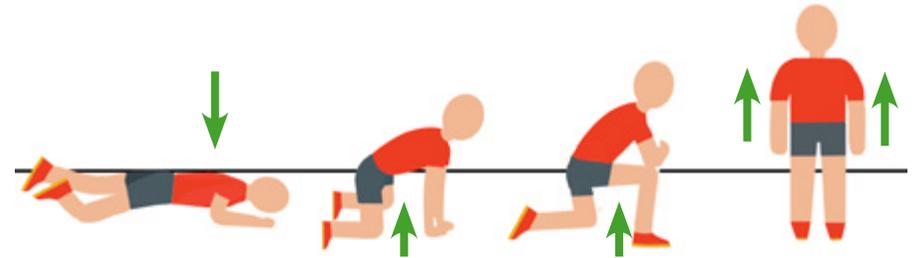


FIGURA 7. ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO Y LA OPTIMIZACIÓN DE LA POSTURA EN DINÁMICO

Para facilitar el entendimiento de los entrenadores/as de manera sencilla de la gestión de fuerzas y su relación con la postura, será necesario hacer un pequeño repaso a las 3 Leyes de Newton: la inercia, la aceleración y la fuerza de reacción (figura 8). Generalmente acostumbramos a considerar las 3 leyes con material ajeno a nuestro cuerpo (balones, raquetas, etc.); pero considerando que la gravedad es constante en el movimiento humano (9,8N/Kg), no sería muy disparatado pensar que debemos gestionar (aplicar, absorber y transmitir fuerzas) cada vez que nos movemos, y sobre todo cuando son movimientos rápidos, explosivos y envueltos en un contexto deportivo. Haciendo un intento de similitud con el movimiento humano:

- La inercia se podría extrapolar a situaciones donde los jóvenes saltan a tocar el cielo, y al caer llevan una velocidad constante (9,8 m/s), por la cual, o deceleran bien en el aterrizaje (atacando el suelo) o se caerían al suelo. Es un error tener la intención de **amortiguar** la caída con una flexión continua una vez que los pies toquen

el suelo. Lo más conveniente es compactar el cuerpo con una triple flexión (tobillo, rodilla, cadera) para absorber el impacto de manera global. La aceleración se podría explicar con un sprint de 100 metros lisos. Donde los jóvenes están en salida de 3 puntos (flexiones de cadera, tobillo, rodilla con base asimétrica), y deben proyectar la máxima aceleración desde el primer momento. Para ello, deberán buscar máximos tiempos de contacto con el suelo para poder generar mayor fuerza hacia el suelo y de esta forma generar la máxima aceleración. Esa aceleración inicial 4-6 primeras zancadas dependerá de la relación entre su peso corporal (masa) y fuerza que apliquen en el suelo (fuerza aplicada).

– La acción-reacción es la ley que mejor representa la gestión de fuerzas corriendo. La gravedad atrae a los niños/as de tal forma que ellos deben empujar el suelo para poder mantenerse erguidos corriendo. Es decir, al empujar el suelo (hacia abajo), resistimos la gravedad y la fuerza resultante será similar, pero en sentido contrario, la cual nos permitirá mantenernos erguidos durante el movimiento.

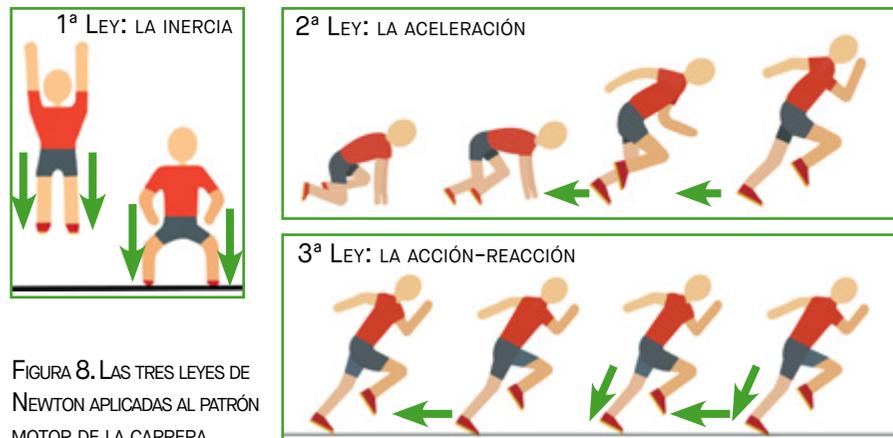


FIGURA 8. LAS TRES LEYES DE NEWTON APLICADAS AL PATRÓN MOTOR DE LA CARRERA

Se podría decir que, cuando un niño/a mantiene posturas no adecuadas, quizás sea porque no esté gestionando adecuadamente las fuerzas que intervienen en el movimiento. Esto a su vez dependerá de disponer o no de unos prerrequisitos (activación de musculatura estabilizadora, movilidad adecuada extremidades), o de no haber tenido un adecuado aprendizaje de las habilidades motoras.

Por ello, las **estrategias progresivas** a llevar a cabo en los clubes deportivos para el desarrollo y optimización de la postura en dinámico serán:

**Fase 1. Desarrollar prerrequisitos (activación musculatura estabilizadora):** escapulohumeral; centro del cuerpo; cadera; pie; y movilidad adecuada de las extremidades (tobillo, cadera, hombros y muñecas).

**Fase 2. Optimizar los patrones motores básicos:** cuadrupedia y ganeo; agacharse y levantarse; empuje-tracción y trepa; rotación eje vertical; apoyo monopodal y marcha.

**Fase 3. Desarrollar las mecánicas de las habilidades motoras básicas:** carrera lineal, aterrizaje vertical y horizontal, salto vertical y horizontal, lanzamientos.

Seguramente, la mayoría de los entrenadores/as que estéis leyendo este capítulo, pensaréis “¿en qué momento trabajo yo este tipo

de objetivos/contenidos si tengo un club deportivo de judo?”. Pues sea la modalidad deportiva que sea a la que te dediques, **el mejor momento para trabajar la postura en dinámico es el calentamiento**. Es decir, la primera parte de la sesión la cual sirve para ir trabajando con los deportistas aquellas limitaciones que poseen funcional y condicionalmente. Por lo que esos 10-12 minutos que tenemos en todos los entrenamientos, servirán a la mejora de la postura en dinámico y, por lo tanto, a mejorar la gestión de fuerzas de nuestros deportistas. Todo ello, contribuirá a disminuir el riesgo de dolores crónicos y posibles lesiones. Además, sería recomendable que los deportistas pudiesen hacer esta parte de la sesión descalzos, y así contribuir a la mejora propioceptiva (presión, equilibrio y estabilidad) desde el pie, y poder mejorar su estabilidad en cada movimiento (Fujimaki et al., 2021).

A continuación, aparecen desglosadas cada una de las fases mencionadas.

FASE 1			
DESARROLLO DE PRERREQUISITOS: ACTIVACIÓN DE LA MUSCULATURA DE LOS PRINCIPALES COMPLEJOS ESTABILIZADORES Y MOVILIDAD ADECUADA DE LAS EXTREMIDADES			
Complejo	Tarea	Indicación	Imprescindible
 <p>Complejo escápulo-humeral</p>	<p><i>La roca:</i> por parejas, uno de ellos en cuadrupedia (manos debajo de los hombros, rodillas flexionadas 90° debajo de las caderas). Deben llevar sus hombros a las orejas y luego aléjalos lo máximo de las orejas mientras se empuja el suelo. Un compañero lo intentará mover.</p>	<p>Empuja el suelo y siéntete poderoso.</p> 	<p>“Hombros alejados de las orejas y raquis alineado” Puedes poner una botella en su zona lumbar y que no se caiga. *Variantes: 1) despegar rodillas del suelo; 2) quitar un apoyo.</p>
 <p>Complejo central</p>	<p><i>El bicho:</i> Por parejas, uno de ellos, boca arriba con las piernas levantadas (flexionando cadera, rodillas y tobillos 90°). Se deben colocar las palmas de las manos en las rodillas y empujar, de tal forma que se active toda la parte central el cuerpo. Un compañero intenta moverlo, y debe evitar perder la postura.</p>	<p>Empuja en tus rodillas con los hombros en el suelo.</p> 	<p>Codos en extensión, y cadera, rodillas y tobillos alineados *Variantes: 1) hacerlo con una pierna y mismo brazo (más sencillo); 2) hacerlo con ambas piernas y brazos, y mover a extensión y flexión un lado (brazo y pierna).</p>
 <p>Complejo cadera</p>	<p><i>El puente:</i> por parejas, uno de ellos boca arriba con las rodillas flexionadas y apoyando los talones en el suelo, aprieta el ombligo y empuja el suelo con los talones (mientras que el compañero quiere moverte los pies), y a continuación, eleva la cadera con la fuerza que se recibe del suelo. El compañero debe pasar por debajo sin derribar el puente.</p>	<p>Empuja con los talones el suelo y lleva el culo arriba.</p> 	<p>Que no aparezca la vela de barco (extensión lumbar), debe tener alineado ascendentemente hombros, cadera y rodilla. *Variantes: 1) Que eleve una pierna; 2) Que eleve una pierna y alterne con la otra sin que caiga la cadera.</p>
 <p>Complejo pie</p>	<p><i>Pulso dedo gordo:</i> Por parejas descalzos, con un calcetín largo o toalla que tenga tensión entre ellos, se colocan enfrentados y cogiendo una parte del calcetín con el dedo gordo de ambos. Se trata de ir moviendo el pie libre (que no tiene calcetín) sin perder el calcetín con el pie de apoyo. Ganará el que consiga tener más tiempo el calcetín enganchado.</p>	<p>Empuja con todo el pie el suelo, y sobre todo con el dedo gordo.</p> 	<p>Que los pies estén alineados hacia delante (segundo dedo al frente), y lo ideal con una ligera flexión de rodilla en la pierna de apoyo. *Variantes: 1) que la pierna libre vaya hacia un lado en concreto; 2) que la pierna libre no toque el suelo en ningún momento.</p>

FASE 2			
OPTIMIZACIÓN DE PATRONES MOTORES BÁSICOS			
Gateo	Tarea	Indicación	Imprescindible
	<b>Carrera de perros transportadores:</b> Todos en cuadrúpeda empujando adecuadamente el suelo, y con su zapatilla en la zona lumbar. Deberán hacer una carrera, dónde se deberá llegar al punto final sin perder la zapatilla colocada en la zona lumbar.	Hay que llegar con la zapatilla transportada. 	Todo el raquis alineado. *Variante: 1) se pueden hacer carreras laterales e incluso hacia atrás; 2) elevar las rodillas, fomenta la movilidad en el antepié.
Agacharse y levantarse	Tarea	Indicación	Imprescindible
	<b>Los monos pillos:</b> Se trata de hacer el juego de "1-2-3 pollito inglés", pero en el momento de "pararse" deberán hacerlo de cuclillas y mantener esta posición hasta que vuelva el juego, donde se levantarán y seguirán avanzando. Al ser un mono, deberán sacar pecho y tener todo el pie apoyado en el suelo.	Agacharse rápido sin caerse. 	Los pies deben estar totalmente apoyados en el suelo, y el pecho erguido para permitir estar estable. *Variante: 1) se puede variar la forma de avanzar; 2) se puede poner un objeto en las manos para transportar.
Rotación	Tarea	Indicación	Imprescindible
	<b>Estrella – Bolita:</b> de forma individual, tumbados en el suelo con piernas y brazos en forma de estrella, juntar a la vez codo derecho con rodilla derecha, sin mover brazo ni pierna izquierda. A continuación, juntar codo izquierdo con rodilla izquierda encima del codo y la rodilla derecha. Seguidamente, extiende brazo y pierna derecha, sin mover lado izquierdo (irá poniéndose boca abajo). Para después abrir brazo y pierna izquierda. La posición de ahora es una estrella boca abajo. Continuar pasando de estrella a bolita y de boca arriba a boca abajo.	Mueve un lado a la vez (pierna y brazo derecho), sin mover el izquierdo. 	Coordinar brazo y codo homolateral; abrirse y cerrarse mediante el giro. *Variante: se puede hacer de pie.
Empuje y Tracción (reptar-trepar)	Tarea	Indicación	Imprescindible
	<b>Carrera de serpientes:</b> En el suelo, boca abajo, deben realizar una carrera "reptando" con el objetivo de no levantar el ombligo del suelo.	A ver quién llega antes, sin levantar el ombligo del suelo. 	Coordinación interhemisférica, brazo derecho y rodilla izquierda en flexión (empujan); a la vez que brazo izquierdo y rodilla derecha extendidos (atraen). *Variante: trepando espaldaras de arriba abajo.
Apoyo monopodal (marcha)	Tarea	Indicación	Imprescindible
	<b>Marcha militar:</b> todos en una línea de la pista, deben avanzar como militares empujando el suelo, y cada vez que se diga "stop" deberán para con un pie, sin caerse. Mientras el entrenador/a, podrá intentar derribar a algunos. Si cae, vuelve a la línea de comienzo.	Empuja el suelo con todo el pie. 	Mantener el empuje hacia el suelo desde la planta del pie. *Variante: igual, pero desplazándose hacia un lado y hacia otro.

FASE 3			
DESARROLLO DE LAS MECÁNICAS DE LAS HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS			
Carrera lineal	Tarea	Indicación	Imprescindible
	<b>A derribar el muro:</b> de forma individual, se ponen de frente a la pared, de tal forma que pongan sus manos delante de sus hombros y puedan empujar la pared. En esa posición, con los pies juntos, deben intentar llevar una rodilla a la pared, sin dejar de empujar. Mantén esa posición durante 10".	Empuja desde los pies a las manos. 	Mantener el empuje hacia el suelo desde la planta del pie. El talón no se apoya en el suelo, está ligeramente elevado. * Variante: igual, pero cambiando piernas dinámico.
Aterrizajes verticales	Tarea	Indicación	Imprescindible
	<b>Rompe el globo de agua:</b> de pie, con las piernas a la anchura de las caderas y pies rectos, pon brazos hacia arriba (a tocar el techo), y de puntillas. Imagina que tienes un globo de agua encima entre tus manos; y cuando te diga "preparado, listo, ya" deberás explotarlo en el suelo, manteniendo esa posición de la imagen, sin caerte.	Explota el globo fuerte en el suelo. 	Los talones no tocan el suelo, son estables porque empujan con ante y medio pie. La nariz está encima de sus rodillas. * Variante: igual, pero cayendo de un banco de no más de 30 cm.
Aterrizajes horizontales	Tarea	Indicación	Imprescindible
	<b>Cuidado con el precipicio:</b> delimita con dos conos un espacio de 5 metros. Los deportistas deberán salir corriendo desde un cono a otro, y deberán frenar del todo (decelerar) al llegar al segundo manteniendo la estabilidad de todo su cuerpo.	Quédate pegado al suelo con los pies. 	Mantener el raquis horizontal, sin flexión de tórax. * Variante: igual, pero decelerando a un pie.
Saltos verticales y horizontales	Tarea	Indicación	Imprescindible
	En la posición de <b>Rompe el globo de agua</b> , que aguanten 3 segundos y lancen un salto a tocar el techo y vuelvan a caer en la misma posición (estables). La idea es saltar lo más alto posible, pero realizando una deceleración vertical (atacando al suelo). Del mismo modo, pero con un salto hacia delante, que busquen llegar lo más lejos posible.	"Toca el cielo" . 	En el salto vertical, lo importante es que aparezcan las tres flexo extensiones de tobillo, rodilla y cadera. En el horizontal que aparezca principalmente la extensión de cadera. *Variante: igual, pero con contramovimiento (sin parar segundos abajo).
Lanzamientos	Tarea	Indicación	Imprescindible
	<b>Lanza misil:</b> En la posición anterior de <b>Rompe el globo de agua</b> con un balón medicinal de 1, 2 o 3 kg, deben lanzarlo lo más lejos posible a la vez que extienden la cadera (se ponen de pie, como un militar). También se puede hacer con otra posición como la del "caballero", tal y como aparece en el video.	Lanza el misil lo más lejos posible. 	Que extienda la cadera y busque una posición en bipedestación lo más estable, sin salir detrás del misil. *Variante: igual, pero con una base asimétrica, un pie delante y otro atrás.

TABLA 5. TAREAS PARA EL TRABAJO DE LA POSTURA DINÁMICA EN EL CALENTAMIENTO EN CADA UNA DE LAS FASES

En la tabla anterior, simplemente se muestran diferentes tareas con el objetivo principal de gestionar con eficiencia las fuerzas que sufren los jóvenes en el movimiento. La idea, es mantener el objetivo principal de cada tipo de tarea según la fase, y plantear tareas diferentes. Es decir, las tareas propuestas en la primera fase (activar complejos escapulo-humerales, extensores de cadera, planta del pie, etc.), son a modo de ejemplo. **Lo ideal es que los entrenadores/as diseñen tareas con el mismo objetivo** (activación de musculatura estabilizadora) variando las tareas, es decir, mantenemos objetivo y dando variabilidad. De esta forma se conseguirán las adaptaciones estructurales y neuromotoras que se pretenden.

Independientemente de la edad de los **deportistas, deberán desarrollar desde la fase 1 a la fase 3 de forma progresiva**, ya que están diseñadas desde componentes más analíticos a componentes más

globales de la postura. Cuando el entrenador perciba que sus deportistas realizan los ejercicios de la fase 1 correctamente, querrá decir que los deportistas han activado la musculatura de los principales complejos estabilizadores y han desarrollado una movilidad adecuada de las extremidades. Por tanto, es el momento de pasar a la fase 2. **Las fases han de considerarse de forma acumulativa**, es decir, cuando se supera la fase 1, al pasar a la fase 2 se trabajan los ejercicios de ambas fases. Cuando se pase a la fase 3 se trabajarán los ejercicios de las tres fases. Sin embargo, cada vez que se pase a una nueva fase, será el nuevo objetivo de la nueva fase el que ocupará más tiempo en nuestros calentamientos, pasando las fases superadas a ser tratadas con un menor número de tareas. Un ejemplo de progresión en las tareas de cada fase sería el que muestra la tabla 6.

	FASE 1	FASE 2	FASE 3
Desarrollo de prerrequisitos: activación de la musculatura estabilizadora	Tres tareas por grupo muscular	Dos tareas por grupo muscular	Una tarea por grupo muscular
Optimización de los patrones motores básicos		Tres tareas en cada grupo muscular	Dos tareas por grupo muscular
Desarrollo de las mecánicas de las habilidades motoras básicas			Dos tareas por grupo muscular

TABLA 6. EJEMPLO DE DISTRIBUCIÓN DE TAREAS SEGÚN FASE

Por otro lado, sería recomendable que, a partir del pico máximo de crecimiento de altura, los deportistas trabajen el entrenamiento de fuerza de los patrones motores fundamentales: agacharse y levantarse (triple flexo-extensión de tobillo, rodilla y cadera), empuje, tracción, rotación y la estabilidad en apoyo monopodal. De este modo, los deportistas ganarán capacidad en el vector vertical, que es el principal encargado del mantenimiento de la postura en el ser humano. Para valorar el estado de los atletas referente al pico máximo de crecimiento en altura, puedes obtener en el apartado de banco de recursos una herramienta muy sencilla.

### 1.6.3 Banco de recursos

Cálculo de Pico Máximo de Crecimiento en Altura: <https://www.athleticskillsmodel.nl/en/growth-calculation/>

Webinar de acceso libre para la optimización atlética en jóvenes: <https://www.now sai.com/webinar-acceso-libre-de-raquel-herandez>

Entrenando Movimientos por Martin Mackey: <https://www.urp.org.py/uploads/bibliotecas/4fd4e314521c7c99ae855bd3da3446be.pdf>

Aprender a enseñar por Martin Mackey. <http://img110.xooimage.com/files/c/8/d/norterugby-aprend...r-v01-02-4ecdf48.pdf>

## 1.7 Imagen corporal positiva

Tal como se ha mencionado durante este capítulo, la sociedad marca unos estilos de vida determinados. Refiriéndonos a la imagen corporal y su desarrollo, la sociedad establece unos cánones de belleza que se alejan de la realidad y que influyen de manera negativa en los adolescentes. El cuerpo de un deportista adolescente sufre cambios apreciables en su apariencia física. A veces estos cambios son producidos por el propio crecimiento (generalmente aumento de altura y reducción de peso corporal), y en otras ocasiones es fruto de una insatisfacción corporal. Los sentimientos que le genera su propio cuerpo al joven deportista determinan la manera de relacionarse consigo mismo y con los demás, por lo que debemos prestar atención a este aspecto. Si estos son negativos conllevarán una pobre imagen corporal de sí mismo, lo que puede estar relacionado con la aparición de conductas nocivas para la salud. Por el contrario, cuánto mayor aceptación y respeto tenga el joven deportista por su propio cuerpo, independientemente del tamaño o forma que tenga, vivirá esta faceta de su vida con mayor tranquilidad, lo que tendrá como consecuencia una mejor calidad de vida.

Como entrenadores/as conocemos a nuestros deportistas más allá del terreno de juego, por ello hay que observar los cambios que se producen en nuestros jugadores y los motivos por los cuales son producidos. Si observamos que nuestros deportistas se sienten



insatisfechos con sus cuerpos (p. e., a través de comentarios despectivos que realizan sobre él o insultos a otros compañeros/as por su apariencia física), es aquí donde mayor énfasis debemos poner priorizando la funcionalidad de las partes corporales, en relación con el deporte practicado, en vez de resaltar los atributos físicos. De esta forma estaremos contribuyendo a una mejor aceptación del propio cuerpo. La importancia que le otorga un deportista a su cuerpo está relacionada con el tipo de práctica deportiva que realiza, siendo en las modalidades más estéticas del deporte (p. e., danza, gimnasia rítmica, patinaje, etc.) en las que más énfasis debemos otorgar a dicha funcionalidad por encima de su tamaño o forma. Por todo ello en este apartado **creemos necesario el trabajo y desarrollo de la imagen corporal positiva** desde edades tempranas, a ser posible, como medio de prevención de trastornos relacionados con la imagen corporal.

## 1.7.1 ¿Qué es la imagen corporal positiva?

Se trata de la valoración del propio cuerpo más allá de la satisfacción corporal o la evaluación favorable hacia la apariencia física. En palabras de Wood-Barcalow et al. (2010, p. 112) la imagen corporal positiva se podría definir como el amor y respeto por el cuerpo que permite a las personas:

- Apreciar la belleza única de su cuerpo y las funciones que desempeña para ellos.
- Aceptar y admirar su cuerpo, incluidos aquellos aspectos que no concuerden con las imágenes idealizadas.
- Sentirse bella, cómoda, segura y feliz con su cuerpo, que a menudo se refleja como un resplandor exterior o un “resplandor”.
- Enfatizar los activos de su cuerpo en lugar de insistir en sus imperfecciones.
- Interpretar la información entrante de una manera que proteja el cuerpo, mediante lo cual se internaliza la mayor parte de la información positiva y se rechaza o reformula la mayor parte de la información negativa.

La necesidad de plantear el trabajo de la imagen corporal positiva es fundamental para que los deportistas puedan respetar sus individualidades y las del resto de sus iguales. Así pues, es de vital importancia trabajar los conceptos que a continuación se muestran, especialmente en aquellas modalidades deportivas con un componente estético elevado (gimnasia, natación sincronizada...):

- Autocompasión
- Aceptación y respeto por el propio cuerpo y el de los demás
- Autoestima

**Prevención Anorexia/  
Bulimia/Vigorexia**

Los conceptos de autocompasión, aceptación del cuerpo y autoestima, serán ampliados en posteriores publicaciones de este Plan

de Calidad. Siendo fundamental el trabajo de los tres para prevenir trastornos de la imagen corporal.

## 1.7.2 ¿Cómo trabajar la imagen corporal positiva?

La imagen corporal positiva debe trabajarse de una forma transversal debido a su bajo componente motor. Por ello se plantean diferentes reflexiones para que se lleven a cabo al inicio y/o final de la sesión de entrenamiento, e incluso en alguna situación que haya ocurrido un hecho relacionado con la imagen corporal en la que merezca la pena “parar para reflexionar sobre ello”. La meditación o visualización de lo que se quiere concienciar es fundamental. También es de gran relevancia la **promoción de la reciprocidad** entre iguales como afirma Alleva et al. (2021), que se traduce en actividades por pares en las que se refuerzan aspectos positivos de la pareja en términos de funcionalidad, compañerismo, autoestima y nunca de apariencia física.

Otra cuestión clave cuando se trabaja la imagen corporal positiva es asegurar un clima de entrenamiento seguro. En este sentido, el término seguridad no se refiere tanto a cuestiones físicas, sino sobre todo a psicológicas. Para ello se deben fomentar los comentarios positivos en el grupo y no permitir en ningún caso comentarios dañinos, sobre todo en lo que apariencia física respecta. Las actividades que se planteen pueden también realizarse en el mo-

mento en el que se produzca una ofensa. De esta forma, aunque se reduzca la actividad física de forma drástica, tiene un calado mayor en la conciencia de los deportistas.

### ACCIONES PARA EL TRABAJO DE LA IMAGEN CORPORAL POSITIVA

El concepto de imagen corporal positiva podríamos decir que es de reciente incorporación en el ámbito educativo en España, lo que reduce la oferta y posibilidad de compartir recursos y/o materiales editados en castellano. Por ello proponemos actividades que permitan favorecer su trabajo dentro de este Plan de Calidad. Dichas propuestas se trabajarán a través de una reflexión o pequeña visualización (con ojos cerrados) que relacione el objetivo que toca/ha tocado trabajar ese día (se puede hacer mientras realizan los estiramientos finales, recogen el material, etc.) con pequeños aspectos sobre los que se quiera incidir. Durante esa reflexión el entrenador/a pondrá énfasis cada día en un aspecto relacionado con la Imagen corporal positiva:

- **ACCIÓN 1. CONCIENCIACIÓN DE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN A DEPORTISTAS** (5 minutos): una alimentación sana y equilibrada es lo que me hace poder disfrutar del deporte de una forma plena a nivel fisiológico ya que me aporta la energía necesaria para realizar una práctica deportiva con éxito (ver apartado 1.5). ¿Qué habéis merendado hoy antes de venir a entrenar?
  - En caso de decir cosas poco saludables: ¿qué creéis que podéis sustituir de vuestra merienda para que os de más energía en este entrenamiento?

- ¿Cuándo habéis merendado? ¿justo antes de entrenar o habéis dejado que pasara un tiempo para hacerlo?
- En caso de contestar lo que mi madre me ha echado, se podría hacer una pequeña reunión de concienciación con los padres/madres antes o después del entrenamiento para sugerir qué alimentos benefician a los niños/as para hacer una práctica deportiva saludable.

**- ACCIÓN 2. CONCIENCIACIÓN DE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN A PADRES Y MADRES** (entre 10 y 15 minutos). En caso de que en la acción 1 hayamos percibido que la alimentación no es buena y que se podría mejorar. Realizar una pequeña charla con los padres/madres antes o después del entrenamiento (ver apartados 1.5 y 3).

- Si es antes, preguntar a los padres cuando dejen a sus hijos/as que qué han comido/ merendado y hace cuánto que lo han hecho. En caso de contestar nada o alimentos poco saludables incidir en que tienen que darles alimentos que permitan afrontar con energía el entrenamiento.
- Si es al finalizar el entrenamiento porque hemos detectado que a alguno le faltaba energía, incidir en que deben comer antes del entrenamiento algún alimento nutritivo, pero con cierta antelación al entrenamiento.

**- ACCIÓN 3. CONCIENCIACIÓN DE LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO** (5 minutos). En caso de que percibamos que los deportistas están más cansados de los normal, debemos tratar de conocer si esto se debe a un exceso de horas frente a las pantallas una vez que

están en la cama y/o el exceso de navegación en redes sociales antes de ir a dormir que activan nuestra mente en vez de relajarla, o al estudio nocturno en periodo de exámenes que sacrifican horas de sueño. Si esto es así, se puede realizar una reflexión sobre la importancia que tiene dormir las horas necesarias para afrontar el día con energía, lo que permite que el cuerpo responda con mayor rapidez a los estímulos que les pedimos en el entrenamiento (ver apartado 1.5).

**- ACCIÓN 4. EVITAR HACER COMENTARIOS HACIA ATRIBUTOS FÍSICOS DE COMPAÑEROS** (entre 10 y 15 minutos). Utilizar SIEMPRE después de la sesión en la que se hayan escuchado comentarios dañinos entre compañeros. ¿Sabéis la importancia que tiene que todos nos respetemos independientemente de cómo seamos? En este equipo no se permiten los comentarios negativos hacia otros compañeros/as y a partir de ahora cada día que los escuche haremos esta reflexión.

- Cerrad los ojos, por un momento imaginad a la persona que recibe el insulto, ¿cómo os sentiríais? ¿creéis que esta persona estaría cómoda con las personas que lo han insultado? Ya podéis abrir los ojos, somos un equipo y cada uno es como es y nos queremos tal cual somos: unos son más rápidos, más hábiles, más altos, más gordos, pero todos formamos parte de este equipo [nombrar el equipo] (fomentar en sentido de pertenencia y de unidad). Debemos respetar y valorar nuestro cuerpo y el de los compañeros/as; cuanto más lo hagamos menos nos afectará los que el resto opine de nosotros/as y más felices seremos.

● Ahora cerrad los ojos de nuevo. ¿Cuáles son los motivos por los cuales esta persona insulta para hacer daño a un compañero/a? ¿No se siente bien con esa persona? ¿A lo mejor no se encuentra bien con él/ella mismo/a y lo paga con otro? ¿Quiere hacerse el gracioso con el resto? Ya podéis abrir los ojos, en tal caso qué podríamos hacer (abrir un debate para que propongan ellos/as las posibles soluciones).

– **ACCIÓN 5. FOMENTO DEL RESPETO y DEL COMPAÑERISMO** (5 minutos). El trabajo del respeto es fundamental y hoy me han gustado mucho los comentarios que he oído entre vosotros/as. ¿Qué os parece si a partir de ahora intentamos animar a los compañeros/as reforzando aspectos positivos de ellos/as? ¿Intentamos comprometernos a decirles algo bonito, pero no relacionado con la apariencia física sino con sus cualidades dentro de este deporte? Ven-ga, ¿quién se anima? (crear una concienciación sobre la necesidad de respetarse unos a otros, e incluso un pequeño compromiso).

– **ACCIÓN 6. ÉNFASIS FUNCIONALIDAD DEL CUERPO** (5 minutos): Gracias a la fuerza que tenemos en las piernas podemos chutar/pedalear/correr y ser rápidos superando al rival ¿Qué podríamos destacar de esta sesión? ¿Se os ocurren más funciones del cuerpo que nos permitan avanzar en este deporte?

– **ACCIÓN 7. EMPATÍA CORPORAL EN EL DEPORTE** (5 minutos). Enseñar una fotografía de un deportista de reconocido prestigio que practique la misma disciplina deportiva que ellos/as y que no tenga

un cuerpo estereotipado. Reflexiona sobre si conocen a ese deportista, si consideran que tiene éxito y a qué se le puede atribuir ese éxito.

– **ACCIÓN 8. ÉNFASIS SOBRE ACTIVOS** (entre 10 y 15 minutos). Os dais cuenta qué cada uno de nosotros aportamos lo mejor de nosotros mismos a este equipo. Por ejemplo, Pedro es el más alegre, da igual lo que haya pasado que siempre viene con una sonrisa puesta, Belén es la más cariñosa, se encarga de que todas nos sintamos bien en este equipo. Todos/as tenéis cualidades positivas a destacar, ahora quiero que cerréis los ojos y que destaquéis aquellas cualidades de vosotras mismas que os hagan sentir bien tanto con vosotras como con los demás. ¿Alguna se atreve a decirlas en alto? Si no os sale no pasa nada, pero quiero que las apuntéis en estos papeles para tenerlas presentes. El sentirse bien consigo misma es fundamental para querernos y aceptarnos.

● El entrenador/a guardará los papeles de tal forma que cada vez pueda reforzar esos aspectos desde una motivación intrínseca del jugador (y los aportará como evidencia en caso de optar al **Sello de Calidad del Deporte en Edad Escolar**).

### 1.7.3 Banco de recursos

Como hemos resaltado, este concepto en España es novedoso por lo que todavía no se conocen muchas intervenciones al respecto. No obstante, os facilitamos en este apartado otros programas de intervención que se han realizado sobre imagen corporal positiva en el mundo con jóvenes y adolescentes, y que han obtenido resultados beneficiosos en los contextos educativos, quizás os ofrece una idea más amplia de cómo trabajarla.

Happy Being Me [Happy Being Me in the UK: A controlled evaluation of a school-based body image intervention with pre-adolescent children - ScienceDirect](#)

Self-esteem and Healthy Body Image Program [Impact of a healthy body image program among adolescent boys on body image, negative affect, and body change strategies \(isiarticles.com\)](#)

Healthy Body Image (HBI) Intervention [The healthy body image \(HBI\) intervention: Effects of a school-based cluster-randomized controlled trial with 12-months follow-up | Lector mejorado de Elsevier](#)



## CAPÍTULO 2

# Programación y entrenamiento

**SI ERES ENTRENADOR/A ES TU RESPONSABILIDAD QUE TUS DEPORTISTAS ALCANZEN SUS OBJETIVOS. SI GESTIONAS UN CLUB Y EL TRABAJO DE VARIOS ENTRENADORES/AS, DEL MISMO MODO DEPENDES DE LAS HABILIDADES DE CADA UNO DE ESTOS ENTRENADORES/AS PARA CREAR UN ENTORNO EN EL QUE LOS DEPORTISTAS SE DESARROLLEN. NO OBSTANTE, ¿ES RAZONABLE DELEGAR EXCLUSIVAMENTE EN CADA ENTRENADOR/A INDIVIDUALMENTE LA RESPONSABILIDAD DEL ÉXITO DE PROCESO DEPORTIVO? NUESTRA OPINIÓN ES QUE NO.**

Creemos que es preciso sentar unas bases de actuación, que a pesar de que sean flexibles, sirvan como guía del desarrollo del deportista para superar los límites personales y entre todos mejorar la actuación de nuestro club.

Desde una perspectiva global, a lo largo de este capítulo vamos a abordar dos cuestiones que entendemos son elementales a la hora de organizar y aprovechar el máximo la enseñanza deportiva. Estas quedan a la espera de que cada club, en función de la modalidad deportiva y características propias, las haga suyas y las concrete consiguiendo adaptar al máximo la actuación.

Así, el capítulo empieza abordando el concepto de Programa Deportivo (2.1.). Consiste en la explicitación de los objetivos, contenidos, metodología y evaluación que caracterizan nuestra actuación deportiva. Este servirá de timón de nuestro barco y permitirá dirigir el proceso atendiendo a las inquietudes y el desarrollo del deportista. En segundo lugar, se tratan las distintas estrategias motivacionales (2.2.) incidiendo en el porqué de la práctica deportiva por parte de los jóvenes, su implicación y el tiempo que lo siguen practicando. A tal fin, sus objetivos serán conseguir deportistas autónomos, competentes, que tengan unas relaciones adecuadas y que además la práctica deportiva les siga resultando novedosa. Estas estrategias conformarán las velas de nuestro navío ayudándonos en la creación de hábitos de práctica deportiva que perduren toda la vida y ayuden a mejorar su salud.

Acabamos esta introducción al capítulo señalando que los apartados relativos a la metodología de enseñanza y al entrenamiento de la condición física se desarrollarán en ediciones posteriores de este documento, conforme el plan de calidad vaya creciendo adaptándose a las modalidades deportivas incluidas.

## 2.1 Programa deportivo

Posiblemente, uno de los criterios que más garantiza la calidad del proceso de entrenamiento deportivo es que éste mantenga unos niveles mínimos de planificación. No es suficiente con confiar en las buenas prácticas de nuestros entrenadores/as durante el desarrollo de las sesiones: es necesario que estén en consonancia con la esencia del club deportivo. Por tanto, es el trabajo coordinado entre los diferentes entrenadores/as el que posibilita la consecución de metas deportivas a medio y largo plazo.

Para actuar de forma eficiente y no dejar nada en el olvido, es necesario organizar el camino. Hablemos del deporte que nos apasiona, pongamos claros nuestros objetivos, clarifiquemos el proceso y su análisis, y tengamos en cuenta las opiniones de nuestros deportistas. Si lo hacemos de esta manera, el desarrollo deportivo será un camino lleno de retos apasionante, en el que los deportistas podrán visualizar en todo momento qué conocen y qué van a aprender con el esfuerzo diario. Sólo así los protagonistas del proceso (niños/as y jóvenes) podrán confiar en la calidad de nuestra enseñanza, la cual tiene que verse representada en el Programa Deportivo (PD) del club.



## 2.1.1 ¿Qué es un programa deportivo?

El PD es el documento en el que se incluye la organización completa de la actuación con un deportista o equipo de ellos. Es la guía que organiza la acción que vamos a llevar a cabo y que recomendamos que sea accesible a los deportistas con el fin de tener en cuenta sus opiniones e intereses.

El PD ha de manifestar qué se va a enseñar, cómo va a ser ese proceso y cuáles son los resultados esperados. Esto es, efectivamente, una programación del desarrollo deportivo. Nuestra propuesta es que ha de ser un punto de partida, una guía para un trabajo flexible, que se pueda adaptar a los vaivenes de la temporada: cambios en el calendario competitivo, lesiones, reestructuración de objetivos, etc.

Además, creemos que el PD no debe hacerse por categorías o rangos de competición. Todos tenemos en mente casos en los que, en la misma categoría, los deportistas tienen intereses y competencias totalmente distintas. El objetivo es organizar el proceso en función del nivel deportivo, el cual engloba intereses, compromisos, capacidades y condicionantes individuales. En unas ocasiones podrá adaptarse este proceso a un único deportista. En otras, la práctica determinará un tratamiento por equipos, en el que cada entrenador/a deberá adaptar en la medida de lo posible la organización en función de los distintos ritmos de aprendizaje.

## 2.1.2 Elementos del programa deportivo

Aunque la programación en general, y la programación deportiva en particular, puede desarrollarse de formas variadas, hemos optado por incluir en nuestro planteamiento cuatro elementos básicos, con el fin de facilitar la labor de todos los entrenadores/as y coordinadores/as de los clubes deportivos. Estos elementos son los objetivos, los contenidos y su secuenciación, la metodología de entrenamiento y la evaluación.

### OBJETIVOS

Consisten en las metas que se quieren alcanzar con el entrenamiento, las cuales han de estar claramente definidas para que el esfuerzo y el trabajo diario tenga sentido. El hecho de poder visualizar los resultados esperados permite a los entrenadores/as, pero también a los jugadores, focalizar su atención. A continuación, exponemos los dos tipos de objetivos que consideramos como necesarios acompañados de un ejemplo:

- *Objetivo General (OG)*: es el resultado final, la meta para la que se realiza el trabajo en el nivel donde el deportista está disfrutando del PD. En nivel de Iniciación en el deporte del tenis, un ejemplo es "saber utilizar los golpes básicos: servicio, drive y revés, para poder jugar un partido".
- *Objetivos Específicos (OE)*: se orientan a cada una de las partes en las que el programa va a intervenir para conseguir el OG, conec-

tando estos últimos con la práctica real. Determinan lo que nuestros deportistas van a aprender en su práctica diaria, lo que se va a trabajar en cada actividad y/o sesión. Siguiendo con el ejemplo anterior “desarrollar la capacidad para realizar un golpeo de drive seguro mediante apoyos cerrados en una situación 1vs1 en mitad de pista con pelotas de iniciación”.

Para la formulación de los Objetivos en función de la modalidad deportiva, recomendamos seguir el siguiente esquema de trabajo (adaptado de Martin et al., 2007):

#### **Trabajo previo**

1. Análisis del estado real de los deportistas
2. Evaluación del trabajo realizado hasta el momento



#### **Planificación**

1. Formulación de objetivos
2. Diseño de un plan de entrenamiento anual
3. Deducción de planes de entrenamiento temporal (trimestre/mes/semana)

Si queremos que los deportistas estén comprometidos, el consenso en los objetivos marcados es fundamental. Estos objetivos han de estar adaptados a su nivel madurativo y a su compromiso.

A continuación, exponemos una serie de principios a tener en cuenta para el establecimiento de objetivos (Simón, 2013):

- Establecer metas específicas.
- Establecer metas moderadamente difíciles pero realistas.
- Establecer metas a largo y corto plazo.
- Establecer metas de actuación, proceso y resultado.
- Establecer metas de práctica y competencia.
- Registrar las metas.
- Desarrollar estrategias para alcanzar las metas.
- Considerar la personalidad del participante y su motivación.
- Alentar el compromiso del deportista con su meta.
- Brindar apoyo para el logro de la meta.
- Brindar evaluación y retroalimentación sobre la meta.

De forma previa al comienzo de la temporada donde se aplique el PD, el deportista tiene que ser consciente de qué es lo que se espera de él o ella teniendo en cuenta sus inquietudes y capacidades para disfrutar de una participación lo más adaptada posible.

#### **SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS POR NIVEL**

Es la ordenación de qué es lo que se va a trabajar en función de los objetivos marcados. En cada uno de los niveles para los que se desarrolla el PD ha de existir una organización que secuencie los contenidos a tratar y que determinará el desarrollo de los entrenamientos. En nuestra opinión, ha de contemplar dos características esenciales:

- **Partir de contenidos fundamentales:** supone identificar lo que el deportista tiene que aprender sí o sí para desarrollarse de forma competente. En un ejemplo en baloncesto en un nivel inicial, un contenido fundamental es avanzar hacia la canasta rival mediante pases. Dado que este es un fundamento básico para jugar, el PD ha de prever las distintas posibilidades de desarrollo, como pueden ser distintos tipos de pases e integrarlas en este contenido fundamental que todos deben adquirir y sobre el que se construirán las capacidades posteriores.

- **Atender al desarrollo global del deportista:** supone contemplar todas las dimensiones del entrenamiento del deporte en cuestión desde el comienzo. En las primeras etapas, un triatleta no puede obviar por completo el agua, del mismo modo que un tenista joven no sólo golpea de drive. El objetivo es que en esta secuenciación del proceso se prevea un desarrollo de todas las facetas deportivas, adaptado a las características y edad de los deportistas. Así, en el futuro conocerá el contenido a trabajar y el proceso podrá ser más eficiente además de "real" en las primeras etapas.

Llegados a este punto, el PD está claramente delimitado. No obstante, por mucho interés que pongamos en especificar el desarrollo de nuestros deportistas, cada uno de ellos/as lo hará de forma distinta. Este aspecto no ha de verse como un problema sino como una posibilidad de acertar en mayor medida con nuestra actuación. El PD ha de incluir la posibilidad de ser adaptado teniendo en cuenta las inquietudes de nuestros deportistas y no consistir en un proceso cerrado al cambio.

## METODOLOGÍA

Consiste en la forma de trabajar de los entrenadores/as. Supone la explicitación de cómo se va a tratar en el día a día la secuenciación de contenidos por nivel para alcanzar la consecución de los objetivos marcados. Incluye cuatro elementos esenciales, la técnica, la táctica, la condición física y el estado psicológico del deportista. Estos términos no han de verse como independientes, sino todo lo contrario. Un trabajo sin una conexión e interdependencia entre los mismos estaría totalmente fuera de lugar, pues todos tienen un papel determinante en el desarrollo de nuestros deportistas. Bajo nuestro punto de vista, para alcanzar un trabajo satisfactorio de estos elementos la metodología aplicada ha de atender a los siguientes aspectos:

- **Técnicos:** aspectos que capacitan al deportista para ejecutar las acciones motrices necesarias para tener éxito. El objetivo no es seguir un manual de movimientos e intentar que los automaticen. La meta es conseguir que sean deportistas competentes que sepan aplicar los movimientos requeridos. La adaptación y la progresión son dos elementos claves en el desarrollo de la técnica. Un ejemplo es el trabajo de la progresión de movimientos para realizar una voltereta hacia delante, siendo todos necesarios y susceptibles de ser adaptados para la consecución del movimiento deseado.

- **Tácticos:** permiten desarrollar en el deportista su capacidad para decidir qué hacer en función de la situación de juego. Es preciso trabajar la capacidad para elaborar planes y estrategias y para

---

analizar qué está ocurriendo, con el objetivo de poder tomar decisiones correctas de forma eficiente. El trabajo en forma de juego es un aspecto esencial sobre todo en las primeras etapas. En un deporte de invasión como el fútbol, la capacidad para leer la situación del equipo rival e iniciar un contraataque rápido supone un ejemplo concreto de este trabajo.

- **Condicionales:** suponen tener en cuenta el desarrollo físico del deportista, pues su condición física es un factor determinante que evoluciona con la edad. Sobre todo, en las primeras etapas, estos cambios serán tan rápidos que durante una misma temporada las capacidades del deportista pueden evolucionar de forma drástica. El PD ha de tener en cuenta tal desarrollo y adecuarse a los cambios para que suponga un reto constante. En el ciclismo, por ejemplo, una vez se han interiorizado las distintas posiciones en la bicicleta y los posibles planes en una carrera, el trabajo del dominio físico es un aspecto clave. De esta forma, tendrá que revisarse con asiduidad, persiguiendo que la parte cuantitativa del trabajo en relación con kilómetros e intensidades sea un elemento que suponga un reto para el deportista y propicie su desarrollo.

- **Psicosociales:** suponen el conjunto de sentimientos y emociones que suscitan en el deportista los distintos elementos derivados de la práctica deportiva. La relación entre los agentes: padres, madres, entrenador/a y deportista, es un aspecto clave que condiciona determinantemente el proceso. En este sentido, es necesario buscar un punto de encuentro en el que los requerimientos de

los implicados estén equilibrados y no condicionen negativamente al deportista implicado. Reuniones previas y conversaciones habituales con los padres/madres además de con los deportistas, son un elemento útil en este sentido. De forma previa a la temporada, se tiene que aclarar qué "producto" adquieren deportistas y padres/madres. Especificar sus compromisos, sus pretensiones y el trabajo posterior. Si estos elementos se acuerdan de forma conjunta la actuación tendrá más posibilidades de ser un éxito.

La relación de estos factores tendrá que adaptarse a la modalidad deportiva en la que se realice el entrenamiento. En el cumplimiento de tal adaptación será necesario cumplir los siguientes principios pedagógicos del entrenamiento (adaptado de Martin et al., 2007 y Ros, 2016):

- **Principio de la presentación clara y la factibilidad de las decisiones sobre la actividad.** A los participantes hay que presentarles estas decisiones de forma clara y transparente, y ellos han de ser capaces de cumplirlas no sólo en lo que atañe a su realización, sino también teniendo en cuenta su significación.

- **Principio de la primacía de la evolución personal sobre la evolución del rendimiento deportivo.** Las decisiones acerca de la actividad deportiva deben estar en armonía con los objetivos del desarrollo equilibrado de la personalidad.

- **Principio de la orientación de las tareas de entrenamiento hacia las necesidades e intereses de los deportistas.** La actividad se ha

de orientar a las necesidades e intereses de los deportistas además de resultar accesible para ellos.

- **Principio de la adecuación de la actividad a la edad evolutiva.**

Las decisiones sobre la actividad han de orientarse según el estado de desarrollo individual de quien se entrena.

- **Principio de experiencia práctica.** Es un requisito indispensable el hecho de que los deportistas vivencien los contenidos que pretendemos que desarrollen, por lo que aumentar el tiempo útil en nuestras sesiones ha de ser un factor a tener en cuenta de forma constante.

- **Principio de participación activa y consciente.** La actividad y sus condicionamientos contextuales deben mantenerse siempre en el plano de la conciencia. El deportista debe conocer a qué está jugando y para qué, lo cual aumentará su implicación en la actividad.

- **Principio del mantenimiento y reforzamiento de la salud.** Las decisiones se han de tomar de modo que no conlleven peligros para la salud de los deportistas desarrollando su estado de salud.

- **Principio del aumento de la propia responsabilidad de los deportistas.** Las concepciones y decisiones sobre la actividad han de aplicarse de modo que fomenten cada vez más la propia responsabilidad de los deportistas. Es necesario proceder, por tanto, sobre la base de un amplio diálogo entre deportistas y entrenadores/as.

- **Principio de satisfacción deportiva.** El entrenamiento en su conjunto ha de contribuir al bienestar del deportista, algo que resultará de gran ayuda para mantener un estilo de vida saludable a largo plazo.

## EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Consiste en el análisis de la consecución o no de los objetivos planteados. Nuestra opinión es que deben incluir dos aspectos principales:

- **Evaluación del aprendizaje de los deportistas:** medidas tomadas en cuanto al control y observación de los resultados y su interpretación. El concepto de alineamiento de la enseñanza es un elemento clave. Metas, elementos a trabajar, y cómo se va a medir, han de diseñarse de forma conjunta. El consenso con los deportistas es un aspecto positivo en la alineación de tales procesos. En natación, un ejemplo consiste en el establecimiento de forma conjunta con el deportista de la marca temporal que se desea rebasar, el trabajo a realizar para conseguirlo y los eventos en los que se analizará el cumplimiento de tal meta.

- **Evaluación de la propia actuación:** análisis sobre la viabilidad de la aplicación del PD, posibles contingencias y opiniones de los deportistas sobre la actuación, información que hará mejorar nuestro programa en actuaciones posteriores. Una Memoria de un club de Atletismo que incluya una valoración general del PD, grado de consecución de los objetivos y dificultades encontradas y opiniones

---

de los atletas, será un elemento que contribuirá eficientemente a la mejora de la actuación en el futuro.

### 2.1.3 Banco de recursos

Ardá Suárez, T., y Casal Sanjurjo, C. A. (2007). Metodología de la enseñanza del fútbol. Paidotribo.

Côté, J., y Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International journal of sports science & coaching*, 4(3), 307-323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>

García-López, L. M., y Gutiérrez, D. (2016). Aprendiendo a enseñar deporte: modelos de enseñanza comprensiva y educación deportiva. Inde.

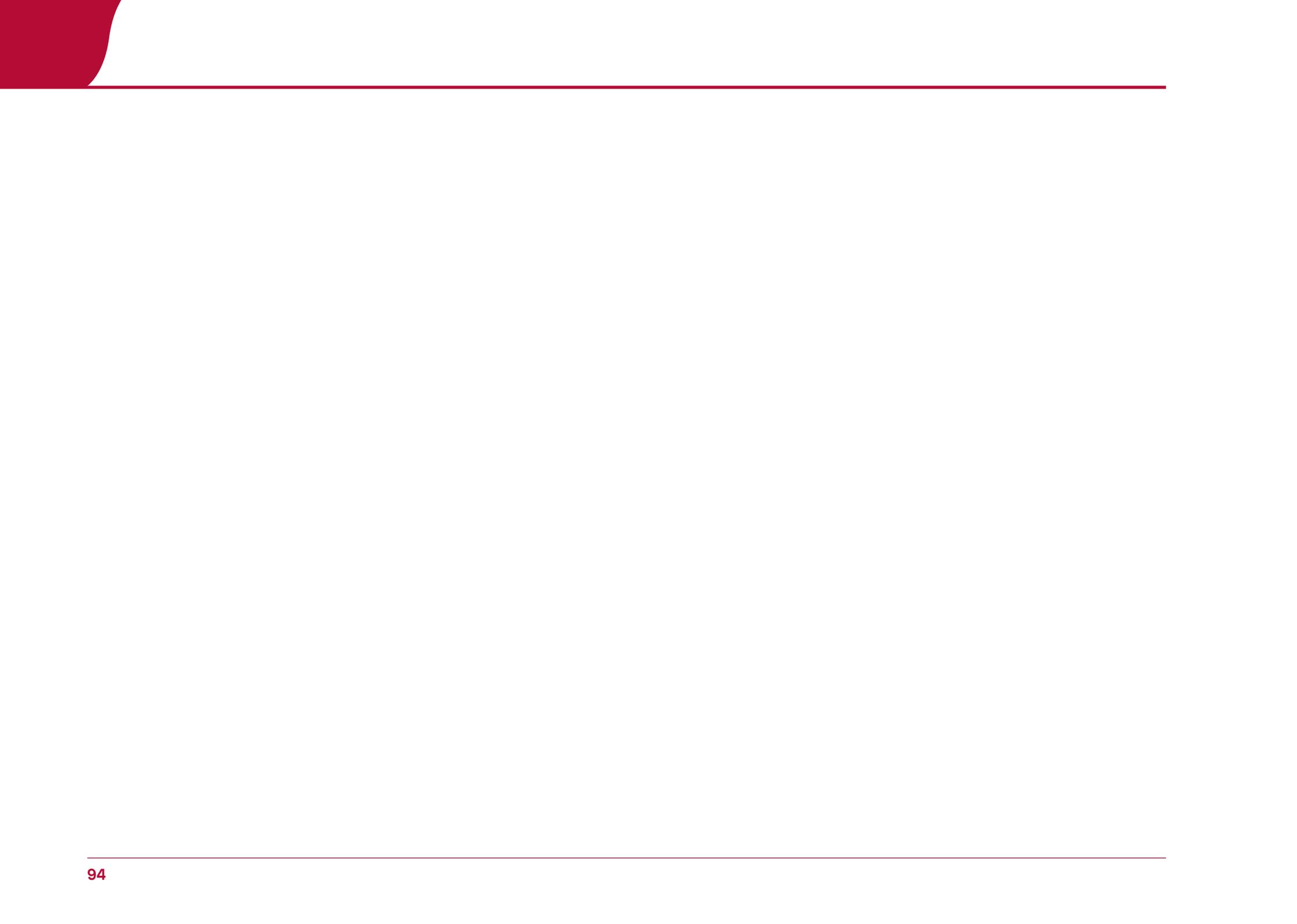
Orlick, T. (2004). Entrenamiento Mental. Paidotribo

Valero Valenzuela, A., y Conde Caveda, J. L. (2003). La iniciación al atletismo a través de los juegos. El enfoque ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas. Aljibe.

Recursos web. Se incluyen las secciones relacionadas con este contenido en las páginas de los 6 deportes más practicados en

nuestra comunidad según el Observatorio de la Actividad Física de Castilla-La Mancha (OBAFI).

- Información sobre Enseñanza Comprensiva del Deporte: <http://www.tgfu.info/>
- Deportes en nuestra comunidad: <https://deportes.castillalamancha.es/>
- Fútbol: <https://www.ffcm.es/pnfg/NPortada?CodPortada=1000284>
- Baloncesto: <https://aulavirtual.fbclm.net/login/index.php>
- Danza y baile: <https://dancemotion.es/ninos/>
- Voleibol: <https://www.programa2025.com>
- Atletismo: <https://www.rfea.es/menores/jugando.asp>
- Balonmano: <https://www.fbmclm.es/circulares?tipo=10>



## 2.2 Estrategias motivacionales

La motivación determina por qué los jóvenes deportistas eligen practicar un deporte u otro, con qué esfuerzo e implicación lo practican, y durante cuánto tiempo lo siguen practicando. Por tanto, lograr una motivación más positiva de nuestros jóvenes deportistas va a conllevar, por un lado, que estén involucrados al máximo en el proceso de aprendizaje y entrenamiento y, por otro lado, que continúen practicando ese deporte u otro/s a lo largo de los años. No debemos olvidar que al alto rendimiento deportivo llegarán solo unos pocos, por lo que nuestro objetivo debe ser crear hábitos de práctica deportiva que perduren toda la vida y ayuden a mejorar su salud.

Para mejorar la motivación de los deportistas, los entrenadores/as pueden implementar diferentes estrategias que describiremos y fundamentaremos a lo largo de este apartado, tratando siempre de relacionar la teoría y la evidencia científica con la práctica.

### 2.2.1 ¿Qué son las estrategias motivacionales?

Según una de las teorías motivacionales más importantes en la actualidad, la teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2017), las



diferentes personas que rodean al deportista (entrenadores/as, amigos/as, padres y madres, etc.) pueden influir en su motivación deportiva, desarrollando o frustrando sus *necesidades psicológicas básicas*. Para conseguir satisfacer las necesidades psicológicas básicas de los jóvenes deportistas, los entrenadores/as de los clubes deportivos tienen que utilizar una serie de estrategias motivacionales. Estas estrategias irán encaminadas a que los deportistas experimenten autonomía, competencia, relación y novedad.

- La *autonomía* se refiere a la necesidad del deportista de participar en el proceso de toma de decisiones y poder elegir cosas ligadas a la práctica de su deporte y a los entrenamientos. Es decir, no sentir que todo es impuesto por un entrenador/a autoritario, sino poder expresar libremente su opinión y decidir algunas cuestiones, dentro de los límites que plantee el entrenador/a.
- La *competencia* es la necesidad que tiene el deportista de sentirse eficaz, percibir que hace las cosas bien y que consigue alcanzar objetivos. No debemos confundir competencia con competición, ya que las actividades competitivas, si no están bien enfocadas, podrían contribuir a que el joven deportista no se sienta competente.
- La *relación* representa la necesidad del deportista de sentirse conectado con los demás, tanto con sus compañeros/as como con su entrenador/a. Es necesario que haya un buen ambiente en el grupo de entrenamiento, fomentando el compañerismo, la cooperación y la solidaridad.
- La *novedad* hace referencia a la necesidad del deportista de salir de la rutina y no hacer siempre lo mismo (González-Cutre et al.,

2016). Los entrenamientos y actividades excesivamente repetitivas fomentan la desmotivación, por lo que es importante intentar que el deportista experimente cosas nuevas, más si cabe en estas etapas de formación.

La investigación ha demostrado que, si los entrenadores/as aplican estrategias motivacionales para desarrollar estas necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia, relación y novedad en sus deportistas, fomentarán una motivación más positiva, de manera que practicarán su deporte por diversión y porque lo consideran importante, llegando incluso a integrarlo en su estilo de vida. Esta motivación óptima conllevará a su vez un mejor comportamiento, mayor disfrute, aprendizaje, rendimiento, compromiso y adherencia a la práctica deportiva.

## 2.2.2 ¿Qué elementos incluyen las estrategias motivacionales?

Las estrategias motivacionales se presentan bajo diferentes acciones que puede llevar a cabo el entrenador/a, que están relacionadas con el lenguaje que utiliza a la hora de dar instrucciones y hacer correcciones, los objetivos que plantea, las características, reglas y duración de las actividades, la utilización del espacio y el material, la metodología de enseñanza, el fomento de la participación de los deportistas en el proceso, la formación de grupos, el

establecimiento de normas de comportamiento, y la interacción y preocupación por los deportistas. Las estrategias las podemos clasificar en función de la necesidad psicológica básica que prioritariamente pretenden desarrollar:

- Estrategias motivacionales para fomentar la autonomía en los deportistas
- Estrategias motivacionales para fomentar la competencia en los deportistas
- Estrategias motivacionales para fomentar la relación en los deportistas
- Relación entre deportistas
- Relación deportista-entrenador/a
- Estrategias motivacionales para fomentar la novedad en los deportistas

### 2.2.3 Progresión en la implementación de las estrategias motivacionales

Dada la gran cantidad de estrategias motivacionales que se pueden implementar, consideramos que los entrenadores/as deben introducirlas de forma progresiva, empezando por las más sencillas de aplicar y por las que la evidencia científica ha demostrado que tienen una mayor relevancia. Seguidamente mostramos cuál podría ser un ejemplo de progresión en la implantación de estrategias motivacionales en tres pasos, que podrían corresponderse

con tres temporadas, consecutivas o no. La numeración hace referencia a las estrategias motivacionales que se presentan en el siguiente subapartado.

Fase I	Fase II	Fase III
Estrategias motivacionales para fomentar la autonomía: 1, 2	Estrategias motivacionales para fomentar la autonomía: 1, 2, 3, 4	Estrategias motivacionales para fomentar la autonomía: 1, 2, 3, 4, 5
Estrategias motivacionales para fomentar la competencia: 1, 2, 3, 4	Estrategias motivacionales para fomentar la competencia: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	Estrategias motivacionales para fomentar la competencia: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
Estrategias motivacionales para fomentar la relación: 1, 2	Estrategias motivacionales para fomentar la relación: 1, 2, 3, 4	Estrategias motivacionales para fomentar la relación: 1, 2, 3, 4, 5, 6
Estrategias motivacionales para fomentar la novedad: 1, 2, 3	Estrategias motivacionales para fomentar la novedad: 1, 2, 3, 4, 5, 6	Estrategias motivacionales para fomentar la novedad: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

TABLA 7. EJEMPLO DE LA IMPLANTACIÓN EN TRES TEMPORADAS DE LAS ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES.

## 2.2.4 Desarrollo de las estrategias motivacionales

A continuación se presentan las diferentes estrategias motivacionales (González-Cutre, 2017; González-Cutre, Jiménez-Loaisa, Abós, y Ferriz, 2021) a implementar por los entrenadores/as, ordenadas dentro de cada necesidad psicológica básica (autonomía, competencia, relación y novedad) para su implantación de forma progresiva.

### ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES PARA FOMENTAR LA AUTONOMÍA EN LOS DEPORTISTAS

- **Dar posibilidad de elección y fomentar la participación en el proceso de toma de decisiones.** El entrenador/a puede dar diferentes opciones para que los deportistas elijan, permitiendo su participación en infinidad de aspectos dentro del proceso de entrenamiento: diferentes objetivos a alcanzar, tareas a realizar, reglas, espacio, tiempo, material, normas de comportamiento, etc.
- **Explicar los objetivos didácticos.** Aunque algunos puedan pensar que es una pérdida de tiempo, la investigación ha demostrado claramente que es fundamental explicar lo que se persigue al plantear una determinada actividad o sesión. El hecho de que el deportista sepa por qué tiene que realizar algo, le hace sentirse menos controlado y más autónomo. Si el entrenador/a plantea una tarea sin

decirle al deportista lo que se trabaja en ella, y por qué puede ser importante realizarla, va a generar una sensación de imposición, sobre todo en aquellas tareas con las que el deportista no disfrute.

- **No crear dependencia de los refuerzos.** Aunque los refuerzos verbales (feedback) son muy importantes para fomentar la sensación de competencia, el entrenador/a no debe abusar de ellos. El feedback es más necesario en las primeras fases del aprendizaje, mientras que en fases más avanzadas el deportista puede aprender a pedirlo cuando más lo necesite (p. e., cuando no tiene claro cómo lo ha hecho). Del mismo modo, está bien premiar de forma puntual el buen comportamiento, pero siempre tratando de formar deportistas autónomos que sean capaces de hacer las cosas por sí mismos, sin buscar la obtención de una recompensa.
- **Utilizar estilos de enseñanza basados en la técnica de indagación.** Los estilos cognitivos (descubrimiento guiado y resolución de problemas) y el creativo proporcionan una gran autonomía al deportista, puesto que se plantea un problema y el deportista tiene que buscar la/s forma/s más efectiva/s de resolverlo. Es muy importante que el entrenador/a establezca una secuencia didáctica de preguntas que lleven al deportista a descubrir la única respuesta eficaz en el caso del descubrimiento guiado, varias soluciones eficaces en el caso de la resolución de problemas, o todas las soluciones posibles dando rienda suelta a la creatividad. Se puede enseñar cualquier gesto técnico (p. e., lanzamiento a canasta en baloncesto o salto de valla en atletismo) dividiéndolo en partes y

asociando una pregunta a cada una de las partes. De esta manera, el deportista va probando diferentes formas de realizarlo hasta que encuentra la óptima, siempre con la ayuda de su entrenador/a. También se puede plantear una determinada situación táctica (p. e., 3x2 en fútbol o posibilidades de golpeo en tenis dependiendo de la posición del rival en la pista), que puede resolverse de forma efectiva de varias maneras, para que el deportista las descubra de forma autónoma. Incluso los deportistas pueden crear nuevas propuestas (p. e., elaboración de una jugada de estrategia en balonmano o contribución al desarrollo de una coreografía en gimnasia rítmica). Resulta conveniente durante el proceso de indagación que la puesta en común de las soluciones se haga previamente en grupos pequeños para conseguir la implicación activa de todos los deportistas, y luego se consensúe en gran grupo con el entrenador/a.

- **Utilizar estilos de enseñanza participativos.** Los estilos participativos, que ceden roles del entrenador/a al deportista, son la máxima representación de autonomía en los entrenamientos. Dentro de estos estilos encontramos la enseñanza recíproca, los grupos reducidos, y la microenseñanza. En la enseñanza recíproca se cede el rol de observador/corrector al deportista, de tal manera que un compañero/a o compañeros/as ejecutan y otro/a les corrige. Es muy importante una adecuada y progresiva formación para la observación, así como facilitar una hoja de observación con pocos ítems (para no saturar de información) pero definidos con precisión. El trabajo por grupos reducidos parte de la misma dinámica,

pero con un mayor número de roles (p. e., anotador, ayuda, encargado de material, encargado de filmar, etc.). También se puede utilizar un estilo de microenseñanza en el que el deportista pueda dirigir algunas partes de una sesión, siendo formado previamente para ello por el entrenador/a.

## **ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES PARA FOMENTAR LA COMPETENCIA EN LOS DEPORTISTAS**

### **1. Incidir en la importancia del esfuerzo y la superación personal.**

El entrenador/a debe promover que el deportista se sienta competente cuando se esfuerza, consigue realizar adecuadamente las tareas y progresa. Superar a los demás no lo puede conseguir todo el mundo, pero superarse a sí mismo sí. A la competición se le debe dar una orientación educativa, mostrando que hay otros elementos a considerar más allá de ganar y perder, como la implicación, el disfrute, el aprendizaje o la adquisición de valores.

### **2. Convencer al deportista de que siempre se puede mejorar.**

Existen deportistas que creen que su nivel de habilidad es siempre el mismo, que depende del talento natural y que por mucho que se esfuerzen no van a conseguir mejorar. Como creencias que son, es labor del entrenador/a cambiarlas, mostrándoles todo lo que están aprendiendo.

### **3. Reconocer el progreso individual.**

En la mayoría de ocasiones el entrenador/a suele comunicarse con el deportista para corregirle ante una actuación que no ha sido óptima. Sin embargo, es también im-

portante utilizar el refuerzo externo para señalar las mejoras y los logros obtenidos. El propio deportista a veces no es capaz de darse cuenta de lo que ha conseguido y el entrenador/a debe ayudarle a ello.

**4. Suministrar un feedback positivo.** En línea con la anterior estrategia, resulta clave la forma en que el entrenador/a transmite la información de corrección al deportista. En lugar de menospreciar y hablar mal al joven deportista (p. e., ¿no puedes hacerlo mejor?), debemos utilizar las correcciones tipo sándwich, diciéndole lo que hace bien (rebanada de abajo), lo que ha fallado (embutido), y dándole una frase de ánimo y de confianza para hacerlo mejor (rebanada de arriba para cerrar el sándwich).

**5. Proporcionar suficiente tiempo para realizar las tareas.** Es importante que el entrenador/a planifique bien las sesiones para que al deportista le dé tiempo a conseguir lo que se le pide. No es necesario plantear muchas tareas por sesión y se debe ser flexible con la planificación inicial y ejercer una labor de reflexión durante la práctica, observando el desarrollo de la misma y proporcionando más tiempo si el deportista lo necesita.

**6. Tener cuidado a la hora de hacer los agrupamientos.** Aunque en ocasiones resultan de utilidad los estilos individualizadores, con una finalidad didáctica clara, lo cierto es que en el resto de ocasiones el entrenador/a debe evitar que los agrupamientos pongan de manifiesto quiénes son los deportistas más incompetentes. El ejemplo más claro de lo que no se debe hacer se da cuando el

entrenador/a deja que dos deportistas vayan eligiendo consecutivamente a sus compañeros/as para conformar dos grupos, quedándose las personas con menor nivel de habilidad en último lugar todas las veces. De esta manera se genera un sentimiento de incompetencia aprendida que es fácilmente evitable utilizando otros sistemas de agrupación, como uno aleatorio (p. e., asignado números y juntando a los deportistas con el mismo número), uno que plantee preguntas o problemas a los deportistas (p. e., resolver la resta 7-3 o saber el número de lados de un pentágono) mientras corren por el espacio, cuyas respuestas supongan un número que representa cuántas personas deben agruparse, de tal manera que lo hagan lo más rápidamente posible (hacerlo varias veces hasta llegar al agrupamiento final), o un sistema en el que el entrenador forme grupos con niveles de competencia equilibrados.

**7. Implicar al deportista en la realización de demostraciones.** A veces es frecuente utilizar a un deportista para hacer una demostración de una determinada ejecución motriz. Aunque utilizar al deportista puede ser un buen recurso para mostrar que la habilidad la puede desarrollar cualquiera, también se puede convertir en un elemento conflictivo. Por un lado, es importante preguntarle al deportista si le apetece hacer la demostración, no obligándole a hacer algo con lo que puede quedar en ridículo delante de todos sus compañeros/as. Ante la ausencia de voluntarios/as o la negatividad de un deportista a hacer una demostración, debemos utilizar la persuasión para que se dé cuenta de que no va a pasar nada e intentar motivarle a la acción, pero sin obligarle. Por otro lado, el

---

entrenador/a debe ir variando la persona que utiliza para hacer la demostración para que todos se puedan sentir importantes.

**8. Establecer reglas para que todos se sientan partícipes.** A la hora de diseñar tareas, el entrenador/a debe tratar de establecer normas que faciliten la participación de todos los deportistas para que tengan la oportunidad de experimentar el éxito. El ejemplo más claro lo representa la regla de que el balón debe pasar por todos los componentes del equipo antes de poder anotar un tanto, en cualquier actividad llevada a cabo en un entrenamiento de un deporte colectivo.

**9. Establecer objetivos a corto plazo y adaptados al nivel del deportista.** Es necesario que el deportista perciba que va mejorando poco a poco, por lo que aquí es muy relevante el concepto de progresión de aprendizaje. Se deben parcelar los objetivos finales en pequeños objetivos que el deportista debe asimilar. Además, se pueden realizar pequeñas adaptaciones de las tareas para facilitar la ejecución y utilizar estilos de enseñanza individualizadores. En este sentido, en ocasiones será útil establecer diferentes grupos, realizando unas tareas más sencillas y otros más difíciles.

## **ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES PARA FOMENTAR LA RELACIÓN EN LOS DEPORTISTAS**

- Relación entre deportistas:

**1. Fomentar la interacción grupal.** Resulta de interés plantear tareas cooperativas con un objetivo común, en las que todos los miem-

bros del grupo sean necesarios para conseguirlo. Del mismo modo, el entrenador/a puede jugar con los agrupamientos para mejorar las relaciones.

**2. Utilizar diferentes formas de agrupación.** Durante los entrenamientos, el entrenador/a no va a tener siempre como objetivo socializar. Por ello, la clave de los agrupamientos radica en combinar los diferentes sistemas existentes. Unas veces el entrenador/a hará los grupos al azar, otras veces los hará equilibrados, otras juntará a los menos hábiles con los más hábiles para que se enseñen mutuamente, y otras veces dejará a los deportistas agruparse de forma libre para juntarse con sus mejores amigos/as. Para que se dé un buen desarrollo social es necesario no abusar de ningún sistema de agrupamiento e ir alternándolos.

**3. Evitar la rivalidad y desarrollar el autocontrol.** El entrenador/a debe desarrollar una competencia sana, focalizada en la superación personal, el desarrollo de actitudes de deportividad y la adquisición de valores. No obstante, pueden surgir conflictos entre los deportistas. En este sentido, es importante educarles en el autocontrol para que no hagan algo (insultos o agresión) de lo que se puedan arrepentir o que pueda generar problemas. Es muy interesante trabajar con ellos el símil de la lata de Coca-Cola. Si una lata de Coca-Cola se nos cae al suelo y la abrimos nada más caerse, el líquido sale despedido y nos salpica. Sin embargo, si esperamos unos instantes podremos abrir la lata sin mojarnos. El caso de la lata de Coca-Cola sería similar a un problema que pueda surgir con un

compañero/a. Si nada más tener el problema con el compañero/a me dejo llevar, puede que le acabe insultando o pegando. Sin embargo, si espero un poco y me calmo, podemos resolver el conflicto de una manera mejor.

- Relación deportista-entrenador/a:

**4. Tener en cuenta la importancia motivacional de cada sesión.** Es fundamental que el entrenador/a valore cada uno de los momentos en los que interactúa con los deportistas, ya que todos esos momentos son relevantes motivacionalmente. Un entrenador/a puede tener uno o varios días malos por problemas personales, pero al comenzar el entrenamiento, como profesional que es, debe hacer el esfuerzo de dejar los problemas fuera y no pagarlos con los deportistas. Una actuación injusta ante los deportistas como consecuencia de los problemas personales del entrenador/a, puede conllevar que ya no sea aceptado, aunque luego quiera cambiar de actitud.

**5. Preocuparse por los deportistas demostrando inteligencia emocional.** El entrenador/a debe preocuparse por el deportista más allá de los entrenamientos, ya que, además de enseñante de un determinado contenido, es un educador que influye en su vida. Resulta fundamental que el entrenador/a se interese por las cuestiones y problemas de la vida cotidiana del deportista, manteniendo una relación cercana pero sin perder el estatus. Se trata de representar una fuente de confianza y apoyo para el deportista, preguntándole de vez en cuando por sus amigos, su familia, sus actividades, su

situación escolar, etc. El modelo disciplinario de desarrollo personal y social, que trata de identificar las causas de los problemas de comportamiento, conociendo bien las circunstancias vitales que rodean al deportista, se ajusta también muy bien a esta idea. Resulta especialmente interesante que el entrenador/a trabaje su inteligencia emocional, tratando de percibir las emociones de los deportistas y mostrando las suyas propias. Es conveniente que el entrenador/a muestre su lado humano, que los deportistas no le vean solo como entrenador/a, sino también como persona.

**6. Mostrar pasión.** Es importante que el entrenador/a muestre pasión por lo que hace. Está demostrado que la pasión se contagia, se transmite, tanto por un mecanismo psicológico, como por un mecanismo fisiológico relacionado con las neuronas espejo. Si veo una cara sonriente, sonrío. Si veo una cara malhumorada, me pongo de mal humor. Los deportistas perciben la pasión del entrenador/a y esta les estimula a implicarse en mayor medida en lo que hacen.

## **ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES PARA FOMENTAR LA NOVEDAD EN LOS DEPORTISTAS**

**1. Animar a los deportistas a involucrarse en nuevos retos y aprendizajes.** El entrenador/a tiene que conectar los aspectos nuevos del proceso de enseñanza-aprendizaje con lo que el deportista ha aprendido previamente, destacando lo que es diferente y su utilidad.

**2. Poner en práctica actividades novedosas.** Resulta interesante introducir en los entrenamientos de forma progresiva actividades

---

que los deportistas no hayan realizado antes, con el objetivo de hacerles salir de la rutina, sorprenderles, motivarles y aumentar el aprendizaje. Los entrenadores/as deben calentarse la cabeza para no repetir siempre lo mismo y proporcionar un repertorio amplio de posibilidades al deportista, consiguiendo incrementar así su implicación y disfrute con las sesiones.

**3. Introducir variantes en las actividades.** Para abordar esta estrategia tenemos múltiples opciones como variar el número y los componentes de un grupo, las reglas y objetivos de la actividad, las dimensiones del espacio, el material, los roles y responsabilidades, la técnica de ejecución a emplear o el número de repeticiones.

**4. Transmitir la información de una forma creativa utilizando anécdotas personales y el sentido del humor.** Contar las cosas de una manera diferente, atractiva, con un lenguaje más cercano a los niños/as y adolescentes, y con algo de humor, podría ayudar a satisfacer la necesidad de novedad de nuestros deportistas y motivarles positivamente en los entrenamientos.

**5. Llevar a cabo actividades en espacios diferentes.** La mayoría de sesiones se realizarán en el mismo espacio, pero puntualmente podemos hacer alguna salida al parque, a la montaña, a la playa o a otra instalación deportiva, buscando así un efecto novedoso que haga salir al deportista de la monotonía.

**6. Usar materiales variados y novedosos.** Dado que en un club deportivo se trabaja fundamentalmente con los mismos materiales, asociados con la modalidad deportiva que se practica, resulta interesante de vez en cuando plantear algunas actividades con materiales diferentes a lo habitual: materiales de otras disciplinas deportivas, material de la vida cotidiana (p. e., botes de plástico, bolsas, cajas, neumáticos, palos de escoba), material autoconstruido (ver el canal de Youtube de Antonio Méndez-Giménez en el banco de recursos), o diferentes materiales para el trabajo de la condición física (p. e., Fitball, Bosu, bandas elásticas, kettlebells, TRX, etc.).

**7. Combinar diferentes estilos de enseñanza y modelos pedagógicos.** Existen muchos estilos de enseñanza y modelos pedagógicos que los entrenadores/as deberían conocer para poder ir alternando a lo largo de su intervención, según los objetivos que persigan. Así se pueden combinar estilos y modelos más tradicionales, con estilos y modelos que busquen individualizar la enseñanza, fomentar la participación de los deportistas, socializar o desarrollar la implicación cognitiva. Variar la forma en la que se enseña fomenta que el deportista perciba que las sesiones son diferentes y más entretenidas.

**8. Utilizar la tecnología.** Dependiendo de las posibilidades del club deportivo y de la categoría de los deportistas, se podrá usar en mayor o menor medida la tecnología para analizar el rendimiento deportivo. No obstante, existen algunas opciones básicas que se podrían emplear y que pueden despertar el interés del deportista,

como usar las redes sociales para compartir información o emplear aplicaciones móviles para que el deportista registre y analice su progreso individual o en grupo. Por ejemplo, se pueden consultar los pasos realizados o los niveles de actividad física, controlar la intensidad del esfuerzo, montar y analizar vídeos, o realizar una evaluación propia o de los compañeros/as a través de una hoja de registro digital.

## 2.2.5 Banco de recursos

Canal de Youtube de Antonio Méndez-Giménez sobre material autoconstruido: <https://www.youtube.com/channel/UC8CSAgyx-qkTQNCzIEVCSPGQ>

García-González, L. (Ed.) (2021). *Cómo motivar en Educación Física. Aplicaciones prácticas para el profesorado desde la evidencia científica*. Prensas de la Universidad de Zaragoza. <https://zaguan.unizar.es/record/109109/files/BOOK-2021-024.pdf>. En este libro se puede obtener mucha información en relación a la aplicación de estrategias motivacionales. Aunque está orientado a las clases de Educación Física, existen muchas propuestas que pueden ser aplicadas también en el ámbito deportivo, con sus correspondientes adaptaciones. Además, en el capítulo 1.1., se pueden encontrar cuestionarios para evaluar las estrategias que utiliza el entrenador/a para fomentar las necesidades psicológicas básicas y si consigue satisfacerlas en sus deportistas. Del mismo modo,

se presenta una herramienta de observación que también se puede emplear para evaluar estas estrategias. Los instrumentos pueden ser adaptados fácilmente al ámbito de los entrenamientos deportivos.

González-Cutre, D., y Moreno, J. A. (2009). Estrategias motivacionales para una transformación social a través de la actividad físico-deportiva. En J. A. Moreno, y D. González-Cutre (Eds.), *Deporte, intervención y transformación social* (pp. 111-139). Shape. [https://drive.google.com/file/d/1yoT0TtUOBibhtfUiexX9W-CHJN0bp\\_fn/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1yoT0TtUOBibhtfUiexX9W-CHJN0bp_fn/view?usp=sharing)

Moreno, J. A., y Cervelló, E. (Eds.). (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Wanceulen. <https://wanceuleneditorial.com/shop/la-motivacion-en-la-actividad-fisica-y-el-deporte/>

# El club deportivo

VAMOS A HACER UN EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN, IMAGINAROS UN CLUB DEPORTIVO EN EL QUE OS GUSTARÍA TRABAJAR, ¿PODRÍAS DECIRNOS QUÉ TIENE PARA QUE QUIERAS FORMAR PARTE DE ÉL? LA RESPUESTA SERÁ VARIADA EN FUNCIÓN DE VUESTROS INTERESES, PERO APOSTAMOS A QUE TODOS/AS VOSOTROS/AS OS DE-CANTÁIS POR FORMAR PARTE DE UN CLUB DEPORTIVO CON UNA MARCADA TRAYEC-TORIA Y BUEN QUÉ HACER, TANTO EN LO PROFESIONAL COMO EN LO PERSONAL. UN CLUB AL QUE NOS SINTAMOS ORGULLOSOS DE PERTENECER PORQUE APORTAMOS LO MEJOR DE NOSOTROS/AS MISMOS/AS.

Y si ahora os digo que este club podría ser el vuestro, al que pertenecéis, al que dedicáis vuestras horas extras tanto dentro como fuera del terreno deportivo, allá donde la práctica de actividad física acaba, pero los lazos que os unen con el equipo directivo, con los socios/as e incluso con los padres y madres de vuestros deportistas traspasa las fronteras de las instalaciones.

Si prestas atención, en este capítulo podemos encontrar las claves para transformar y formar parte de esa transformación de un club deportivo consolidado, todo ello apoyado por la Ley 5/2015, de 26 de marzo, de la Actividad Física y el Deporte de Castilla-La Mancha (LAFD). En el primer apartado podemos encontrar qué órganos de gobierno y representación necesita tener el club, siendo la Junta directiva, la Asamblea general y la Junta electoral la que representen los intereses de los socios/as que lo conforman, y los que marquen las directrices a seguir por la propia identidad del club (3.1.1). El reconocimiento social de un club deportivo viene determinado por varios factores, entre ellos podríamos citar el estatus (3.1.2) y la formación de los órganos técnicos que lo compongan (3.1.3). En este sentido que un club esté registrado, e incluso federado en el mejor de los casos, y que sus técnicos y personal están cualificados y formados para poder educar en lo deportivo y social, son sin duda garantías de éxito.

Dicha formación deportiva y social de sus entrenadores/as, así como de todos/as los agentes que componen el club, tiene que venir determinada en un proyecto deportivo donde se recojan los aspectos más relevantes que se trasladarán a la formación de sus deportistas: desde la escuela de deporte de base a posibles equipos orientados al alto rendimiento (3.1.4). Además, si en este proyecto deportivo y común de todos los socios/as se integra una escuela de padres y madres (3.1.5) donde se “enseñe” una comunicación sana y flexible entre familiar/deportista y familiar/técnicos deportivos, todo ello nutriría el buen funcionamiento del club

favoreciendo un clima afectivo emocional positivo. Por último, el club al que nos gustaría pertenecer tendría una aceptación social en su contexto más inmediato, colaborando de forma activa con otras instituciones públicas y entidades sin ánimo de lucro (3.1.6).

Por otro lado, todos estos procesos que mejoran la vida de un club deportivo deben ser planteados desde una perspectiva del rendimiento de cuentas y la sostenibilidad. Por ello plantamos como enfoque complementario a la organización del club deportivo la evaluación y la sostenibilidad (3.2), cuyo contenido se abordará en ediciones posteriores de este documento, conforme el Plan de Calidad vaya creciendo y adaptándose a la realidad de Castilla-La Mancha.

Después de leer estas características ¿a quién no le gustaría formar parte de este club? Te animamos a que sigas leyendo detenidamente cada apartado de los que consta este capítulo para que puedas aportar tu granito de arena en cualquiera de ellos, sino en todos.

## 3.1 Organización del club deportivo

Vivimos actualmente en una sociedad donde se promueven valores como la libertad, igualdad, justicia y el pluralismo. Con el fin de alcanzar estos valores, nuestra sociedad estructura diversas herramientas, y una de ellas es el asociacionismo, representado dentro del mundo deportivo por lo que se conoce como clubes deportivos. Éstos emergen de la asociación de las personas que forman parte de una sociedad y por lo tanto son un reflejo de la misma. Así pues, hoy en día un club debe vincularse con los valores que la sociedad representa, para de este modo poder ejercer la función social por el que ha sido creado.

Un club deportivo tiene que poder cumplir su función de utilidad pública, apoyándose en la sociedad y trabajando a su vez para ella. Con el fin de conseguir estos objetivos, ciertos aspectos como inclusión, educación, formación, igualdad, e integración han de ser las semillas que harán desarrollarse al mismo, y sobre las que tiene que contribuir en el desarrollo de la sociedad en la que está ubicado. Para ello, la organización del club debe estar fundamentada en una actuación desde un enfoque multidimensional. Dicho enfoque debe abarcar desde los aspectos que definen el carácter del club recogidos en la LAFD, hasta elementos organizativos que influyen en la formación socio-deportiva que se transmite a sus componentes.



Para ello la organización de un club deportivo tiene que fundamentarse en los siguientes aspectos:

- Un club hoy en día ha de ser construido y desarrollado teniendo en cuenta aspectos como la igualdad, perspectiva de género, inclusión e integración social, justicia y libertad. Estos aspectos han de sustanciarse en todos los ámbitos del club, en sus órganos de gobierno, y sobre todo en los beneficiarios de las actuaciones del club, los deportistas. No hay herramienta más valiosa, y bella para conseguir estos objetivos que la práctica de un deporte.
- El club se debe estructurar de manera eficiente para cumplir su función de utilidad pública. La propia LAFD define a los clubes deportivos como asociaciones privadas cuyo objeto principal es la promoción y práctica de sus asociados de las modalidades deportivas o de ejercicio físico reconocidas como de interés público.
- La sociedad dota a dichos clubes de una serie de beneficios que la legislación establece a los clubes deportivos, y lo único que se les exige es que tengan que ser entidades sin ánimo de lucro. Por lo tanto, para conseguir alcanzar los objetivos mencionados hay que priorizar la promoción y difusión del deporte, y la utilización eficiente de los recursos en dicha promoción. Y hay que hacerlo en una estructura asociativa que atienda en su funcionamiento a los *principios de participación democrática y representatividad* entre sus componentes, estableciendo además *relaciones de colaboración* con las distintas administraciones de forma que se potencien sinergias con el fin de promocionar la actividad deportiva.

Por otro lado, nunca debemos olvidar que, en el club, se trabaja con personas, las cuales tiene unos derechos reconocidos como deportistas. Todos los deportistas que integran el club tienen derecho a que la actividad cuente con personal técnico, y a que éste acredite una formación adecuada, a participar plenamente de la especialidad deportiva que fomenta el club, a que la actividad se desarrolle en condiciones higiénico-sanitarias y de seguridad correctas, y a tener asistencia sanitaria que cubra cualquier tipo de accidente deportivo. Además, si los deportistas son menores de edad, se deben respetar los derechos del menor en la práctica deportiva. Los menores tienen derecho a practicar deporte sin ningún tipo de discriminación, a recibir una práctica educativa, a divertirse y a jugar como niños/as o adolescentes que son, a disfrutar de un ambiente sano, a recibir un trato digno, a realizar entrenamientos adaptados a sus características. Los deportistas tienen derecho al descanso y a ser o no ser campeones. Su actividad deportiva nunca se ha de establecer con criterios mercantiles.

Por último, el club como herramienta social, debe prestar atención a todos **los factores que influyen en el desarrollo psicosocial del deportista**, incluyendo el papel de padres y familiares y el entorno en el que se va a desenvolver el deportista y estableciendo recursos para que dichos factores sean facilitadores del desarrollo de este.

Por ello en los próximos puntos trataremos de introducir elementos que permitan a los interesados usarlos a modo de guía con el fin de estructurar de manera óptima un club, de forma que garantice

---

la máxima calidad en la promoción de las especialidades deportivas. Libertad, igualdad, justicia, pluralismo, inclusión, educación, formación, integración... y todo ello mientras se practica DEPORTE, ¿podría ser mejor?

### 3.1.1 Órganos de gobierno y representación de un club deportivo

La LAFD de Castilla-La Mancha establece claramente cuál debe de ser la estructura fundamental de un club deportivo en nuestra región. Básicamente el club debe tener unos órganos de gobierno, administración y representación y sus funciones están claramente establecidas en dicha ley, de tal forma que ésta se tiene que ver reflejadas en los estatutos del propio club. A priori, en su forma más básica nos encontramos con los siguientes órganos: *Asamblea*, *Presidencia*, *Junta Directiva* y *Comisión Electoral*.

La LAFD nos indica que la *asamblea general del club* deberá ser representativa de las personas que integran el mismo, y que dicha asamblea se debe reunir con una periodicidad mínima establecida. ¿Es esto una realidad en los clubes deportivos de Castilla-La Mancha?, ¿los socios/as conocen la existencia de esta?, ¿saben que deben estar representados en ella?, ¿están al tanto de sus derechos como socios/as?

La diversidad de los clubes deportivos en la región es muy amplia, y si bien en muchos casos la respuesta a estas cuestiones es afirmativa, lo cierto es que hay clubes que, sin mala fe por las directivas de los clubes, la respuesta es negativa. Por desgracia esto repercute en la democracia interna de los clubes deportivos en cuanto a la toma de decisiones que se establecen en los mismos, y las responsabilidades que como socios/as se asumen. Es clave que la asamblea funcione debidamente. Para ello, es básico que los clubes establezcan vías de difusión por las que se establecen sus convocatorias.

Otro elemento relevante es proporcionar una información clara y precisa de los temas fundamentales que se van a tratar o han sido tratados en la misma. Con ello se persigue que los clubes acrediten que la *asamblea* es realmente el órgano de máxima representación de la entidad. A fin de cuentas, todas las decisiones que se toman en la misma afectan de manera directa a elementos como los derechos del deportista, el fomento de valores educativos, sin olvidar la responsabilidad económica y patrimonial del club deportivo.

Por otro lado, para el correcto funcionamiento del club es clave que la *Presidencia* y el resto de los miembros de la *Junta Directiva* se ajusten a lo marcado por la LAFD en relación con el funcionamiento del club. Es clave que en la *Junta Directiva* figuren responsables reales y activos en cada una de sus funciones, evitando personas no activas, que obvian las funciones y responsabilidades que tienen en su cargo. Además, nunca ha de ser olvidado que el fin de la

*Junta Directiva* es llevar a cabo los mandatos de la *Asamblea General* y que no se debe dirigir el club obviando dicha asamblea.

Por último, y con el fin de afianzar el carácter democrático del club, nos encontramos con la *Comisión electoral*. Los clubes deben tener una comisión electoral permanente y claramente identificable y reconocible por los socios del club, pero ¿cumplen los clubes deportivos de Castilla-La Mancha con esta premisa?

Con el fin de conseguir eficiencia y transparencia en la gestión, algunas actuaciones de la Junta Directiva que se pueden considerar relevantes son:

- Utilización de Web, Redes sociales, apps móviles, etc., con el fin de hacer llegar toda la información relevante a los socios/as. Es importante la utilización de un espacio de transparencia para facilitar toda la información de tipo económico patrimonial.
- Establecimiento de un protocolo de accidentes deportivos de forma que, cuando estos se produzcan, tanto técnicos/as como socios/as del club sepan fácilmente dónde cómo y de qué manera pueden obtener la atención sanitaria.
- Actuaciones vinculadas con campañas de marketing y patrocinio con el fin de obtener recursos destinados fundamentalmente a la práctica deportiva de los socios.
- Actuaciones a través de la práctica deportiva, realizadas por el club con el fin de realizar apoyar causas sociales enfatizando así la utilidad pública del club deportivo y la integración de este con la sociedad.

### 3.1.2 Estatus del club deportivo

Un club deportivo se crea mediante una asociación de personas que se comprometen a promocionar un deporte, a cumplir unos requisitos legales y a registrar dicha asociación en el registro de entidades deportivas de la región. Sin embargo, si de verdad se quiere fomentar ese deporte en su máxima expresión, se ha de intentar que el club deportivo esté federado, y que participe activamente en los órganos de representación de las federaciones deportivas de Castilla-La Mancha.

La LAFD otorga a las federaciones deportivas de Castilla-La Mancha, además de sus funciones propias, la delegación de una serie de funciones de carácter público y de interés general. Estas funciones públicas cedidas abarcan desde aspectos como la expedición de una licencia deportiva, la representación deportiva de la comunidad, el uso de distintivos oficiales, la distinción de los tipos de competiciones hasta la elaboración de la reglamentación técnica del deporte entre otros. Un club miembro de una federación deportiva, y participante en los órganos dicha federación, contribuirá a supervisar la correcta actuación sobre dichas delegaciones públicas, y de este modo contribuirá en la mejora de su deporte. En caso de no existir federación de la modalidad deportiva, al menos, es importante la pertenencia a asociaciones de clubes deportivos.

### 3.1.3 Órganos técnicos del club deportivo

Tal y como analizamos en el apartado introductorio es conveniente que el club deportivo disponga de un cuerpo técnico bien preparado, formado y con unas condiciones de trabajo dignas. El poseer este tipo de personal va a tener un reflejo directo en el trabajo que realiza el club deportivo, y va a repercutir directamente en la calidad que reciben los deportistas pertenecientes al mismo. La consecuencia directa de disfrutar de buenos técnicos es que el club deportivo va a trabajar con un proyecto deportivo de calidad, que va a servir de guía de trabajo a largo plazo. Es prioritario que el cuerpo técnico tenga una formación adecuada, y mucho mejor si la formación de los técnicos es alta, con titulaciones académicas y/o deportivas necesarias para las labores realizadas, y con conocimientos fundamentales de otro tipo de ciencias complementarias a la especialidad deportiva, que les permita coordinarse y trabajar en conjunto con otros especialistas. No debemos olvidar que para conseguir esto se han de implementar procesos selectivos para la contratación de personal técnico, estableciendo criterios objetivos, atendiendo a aspectos de formación, experiencia, e incluso de vinculación deportiva y emocional con el club deportivo.

Este proyecto deportivo mencionado anteriormente, debe contar con planificaciones deportivas, estructuración técnica del club de-

portivo, categorías de trabajo, etapas de formación deportiva, metodologías y modelos recomendados para cada etapa, estructuración del cuerpo técnico, etc., basadas en criterios documentados de la especialidad deportiva a través de la ciencia y personal experto. En dicho documento se deben recoger aspectos vinculados con la integración, igualdad e inclusión, así como recoger aspectos vinculados con la perspectiva de género.

En cuanto a cómo estructurar el cuerpo técnico es fundamental la presencia de una figura que haga labores de dirección de los aspectos deportivos del club deportivo, planificando, evaluando y controlando que el trabajo de todo el cuerpo técnico vaya en esa línea. En este sentido, una cuestión fundamental es la de promover el trabajo en equipo. Es prioritario que el cuerpo técnico funcione como un equipo y no como compartimentos estancos. Las sinergias que se establecen fruto de este trabajo en equipo favorecen el desarrollo del deportista a largo plazo, pues el trabajo planteado para la evolución del deportista estará coordinado y se establecerá de manera continua en las distintas etapas formativas más allá de cuál sea en cada momento el entrenador/a que trabaja con él. Asimismo, al trabajar como un equipo se establecerán objetivos comunes para cada etapa, lo que ayudará a orientar el trabajo diario hacia la consecución de dichos objetivos. En este contexto, el *Director Técnico* ha de poner en marcha mecanismos que permitan la existencia de vías o canales de comunicación eficientes en todos los sentidos, destinados hacia los padres y madres de los deportistas, así como con la totalidad de

la *Junta Directiva* del club deportivo y miembros de la *Asamblea General*.

Es importante el diseño y ejecución de un programa de formación continua, o la facilitación de esa formación continua por parte del club deportivo a través de otras instituciones deportivas o académicas. Además de conocimientos de tipo técnico, táctico y fisiológico, es fundamental que se forme a los entrenadores/as en aspectos educativos y psicopedagógicos.

Además, el club deportivo ha de contar con la presencia de personal de ciencias de apoyo al deportista y al rendimiento deportivo. Este personal ha de ser experto en áreas como medicina del deporte, psicólogos deportivos, expertos en coaching, fisiología, biomecánica, tecnología deportiva, etc. Este personal puede tener vínculo directo con el club deportivo o acceder al mismo a través de la colaboración con otras instituciones como Federaciones, Universidad de Castilla-La Mancha, Patronatos deportivos municipales, etc. Es fundamental que el trabajo de estos profesionales esté ligado y en consonancia al que realice el cuerpo técnico, y no se limite a actuaciones al margen de este. En muchos casos, estos profesionales incidirán en el trabajo de los deportistas asesorando y actuando a través de los propios entrenadores.

### 3.1.4 Estructura deportiva del club deportivo

El Club Deportivo es una estructura social cuyo objetivo es la promoción de la actividad deportiva en la población objeto de impacto. Esta promoción consiste en trabajar desde las primeras edades en consonancia con las actividades educativas de los alumnos. Fomentar el deporte en todos los ámbitos, desde la práctica por el mero placer de practicar, hasta el alto rendimiento deportivo. En un club deportivo nos podemos encontrar deportistas que persigan cada uno de estos objetivos, y como hemos señalado, tanto en los derechos de los deportistas, como en los derechos del menor en la práctica deportiva, ambos casos tienen derecho a disfrutar de unas condiciones de práctica y participación que les permitan alcanzar sus objetivos.

Por otro lado, y no menos importante, debemos analizar qué papel pueden ejercer los clubes deportivos con el fin de evitar el abandono de la práctica deportiva. Las distintas fases de la carrera de un deportista inciden en que los deportistas muy jóvenes suelen practicar varios deportes, y con el tiempo se centran en uno de ellos, si bien esto no explica el importante abandono que se produce en la adolescencia. Esto nos lleva a pensar qué papel puede ejercer el club deportivo y cómo el *deporte para veteranos* (con distintas denominaciones según la modalidad deportiva), y su gran

aceptación social puede incidir en formar a personas que nunca abandonarán la práctica deportiva.

De este modo ponemos sobre el tapete cómo la estructura del club deportivo debe abarcar desde edades tempranas a través de principalmente las escuelas deportivas, hasta las secciones de veteranos.

La **escuela deportiva** incluye dos conceptos fundamentales que deben ser tenidos en cuenta en la formación de esta. Por un lado, el concepto escuela, el cual apela a una institución de enseñanza (fines educativos), y el concepto deportivo enmarca la relación entre deporte y educación. Por lo tanto, la escuela deportiva se debe enmarcar entre una organización educativa dentro del club deportivo que proporcione un modelo de tránsito entre la *Educación Física* escolar y la práctica de una modalidad deportiva. La escuela deportiva debe ser multideportiva (al menos con deportes afines o adaptaciones deportivas del deporte principal), y utilizar modelos y metodologías vinculadas con la educación. Además, puede servir como instrumento para la captación de deportistas al club deportivo, pero no debe ser el principal objetivo de esta, ni ser utilizada como *divisiones inferiores* del club deportivo. Algunos elementos que pueden determinar la creación de una escuela deportiva de calidad, que de verdad actúe como correa de transmisión entre el concepto educativo y deportivo, pueden ser los siguientes:

- Estar vinculadas a ayuntamientos obteniendo la calificación de escuelas deportivas municipales, o a *Diputaciones Provinciales*, beneficiándose

de dicha sinergia en ámbitos de personal e instalaciones, y contribuyendo con las mismas en promocionar la salud de los ciudadanos.

- Estar vinculadas o asociadas a centros educativos.
- Contener un proyecto pedagógico-deportivo completo para el desarrollo integral de los alumnos. Este proyecto debe contener todos los aspectos educativos vinculados con la práctica deportiva que se van a desarrollar en la escuela, así como todos los elementos organizativos en cuanto al personal técnico y colaborador junto con la distribución de grupos y número de deportistas.

Otro elemento clave es la **estructuración de los grupos de edad/cantera/divisiones inferiores**, las cuales deben estar integradas en el **programa deportivo** reseñado en la sección de técnicos/as anteriormente descrita. En este documento se debe incluir toda la estructura de grupos de edad desde la base al rendimiento, incluyendo mecanismos para evaluar y modificar la misma si fuese necesario. Profundizando algo más en qué puntos deben incluirse en el programa deportivo vinculados con la estructura de grupos de edad del club, al menos debe contener los siguientes aspectos:

- Categorías que se trabajan en el club deportivo, composición de los grupos de trabajo y número de deportistas de estos.
- Objetivos de aprendizaje de cada etapa deportiva especificando las estrategias para la consecución de dichos aprendizajes deportivos e incluyendo los criterios para la superación de cada etapa en cuanto a edades y habilidades deportivas. Es importante evitar el rendimiento y especialización prematuras.

- Instalaciones y recursos disponibles por el club deportivo y disposición de estos para cada grupo. Tanto las instalaciones como los materiales tienen que estar adaptados al periodo deportivo de en el que se van a utilizar y es conveniente que su nivel de seguridad y de higiene sean correctos. Vías para la consecución de esos recursos.
- Fomento de la actividad deportiva de los grupos de deportistas no federados a través del programa de promoción deportiva de la Dirección General de Deportes (DGD) de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha (JCCM), actualmente denominado Programa Somos Deporte 3-18.
- Fomento de la actividad deportiva de los grupos de deportistas federados del club deportivo a través del programa deportivo Somos Deporte 3-18 y de las actividades de carácter federado.
- Realización de actividades formativas con los deportistas.

En cuanto al diseño de los **grupos de rendimiento**, en el cual se atenderán todas las necesidades del deportista de rendimiento, se tendrán en cuenta las siguientes áreas:

- Instalaciones y recursos disponibles por el club deportivo: el club deportivo debe ser capaz de dotar de instalaciones de calidad al deportista.
- El club colaborará en la adquisición de recursos materiales y económicos para sus socios. Esto se podrá realizar mediante aportación directa, bien poniendo al servicio del deportista al personal técnico y/o de gestión que pueda orientar en la consecución de dichos materiales.

- Poner a disposición de los deportistas de rendimiento además del personal técnico habitual, el personal de ciencias de apoyo citado en este documento.

La existencia de una sección de veteranos permitirá que los socios/as sigan practicando su deporte con otra intensidad, metas y objetivos, pero con la misma pasión de siempre. Aprovechar el boom del deporte veterano (carreras populares, pruebas máster, competiciones de veteranos, etc.) para seguir fomentando el deporte y la salud. Estas secciones deben estar dirigidas por técnicos/as especializados y se debe trabajar de forma metódica y seria.

### 3.1.5 Integración del papel familiar en el club deportivo

La práctica deportiva no debería limitarse solo a una relación o prestación de servicio deportivo por parte del club deportivo a los deportistas. Una de las cuestiones en las que más tenemos que mejorar es la integración del papel de la familia en el club deportivo. A tal fin, el papel de la familia varía en función de la fase de formación en la que se encuentra el deportista. Se ha estudiado el importante papel familiar en dichas fases, cómo los padres y madres comparten feedback con los deportistas, dan apoyo moral, soporte económico, logístico y de diversa consideración, con el fin de que sus hijos/as puedan continuar realizando la práctica del deporte.

Profundizando más en estos asuntos se sabe de la intensa relación que existe entre la influencia familiar y la motivación orientada a la tarea, el auto concepto, y el compromiso deportivo entre otros.

En muchas ocasiones nos sorprende ver actitudes y comportamientos reprobables de familiares de deportistas, aun cuando sus hijos/as son deportistas de muy corta edad. Otras veces los clubes deportivos para prevenir estos comportamientos ofrecen información a familiares sobre que no se debe hacer. Sin embargo, debemos ser consciente que no solo son un pilar en la formación del deportista, sino que el trabajo de los técnicos puede verse truncado por padres y madres que toman decisiones sin disponer de la suficiente información.

Por poner algunos ejemplos, por mucho que los técnicos/as pretendan que los padres y madres no hablen con sus hijos/as de sus actuaciones deportivas, es imposible que las niños/as no comenten con sus progenitores lo que sienten, les gusta, les disgusta etc. En este caso un padre o madre puede proporcionar un feedback constructivo si están bien informado, sobre cómo apoyar emocionalmente, analizar constructivamente, y a fomentar que los pequeños/as se comuniquen con su entrenador/a, y hacerlo sin interferir en el trabajo de este último.

Otro ejemplo que podemos reseñar es que en ocasiones los padres y madres usan el deporte como herramienta para fomentar los estudios de sus hijos/as, llegando incluso a eliminar la práctica de-

portiva cuando las calificaciones no son adecuadas. Sin embargo, la realización de una práctica deportiva adecuadamente organizada mejora el rendimiento académico, y que, por tanto, el deporte se puede utilizar para fomentar dicho rendimiento académico.

Para ello se pueden valorar una serie de medidas:

- El club deportivo debe realizar un seguimiento en coordinación con las familias de las actividades académicas de sus deportistas.
- Establecimiento de canales de comunicación eficientes con las familias; mecanismos de transmisión de la identidad, valores, actuaciones del club deportivo a través de las redes sociales.
- Creación de una **Escuela de padres y madres**. Más allá de conductas inadecuadas e incluso indeseables de los padres y madres, existen muchos aspectos en el que la familia puede influir en la formación deportiva de sus hijos/as. Es importante que reciban información sobre cómo pueden acompañar la carrera deportiva de sus hijos/as, actuando como un pilar sobre el que se basa la formación y no como una barrera. Aspectos básicos que se deben trabajar:
  - Cómo comunicarse con los técnicos/as del club deportivo.
  - Feedback y apoyo emocional hacia los deportistas.
  - Fomentar el compromiso de sus hijos/as.
  - Acompañamiento y disfrute con el deporte de sus hijos/as.
  - Uso adecuado de las redes sociales en el deporte.

### 3.1.6 Integración del club deportivo en su contexto social y colaboración con otras instituciones públicas y entidades sin ánimo de lucro

Un elemento esencial por el que se define un club deportivo es su utilidad pública, y está determinada entre otros aspectos por las sinergias que el club deportivo consigue incentivar con otras instituciones públicas y entidades sin ánimo de lucro con objetivos similares o complementarios. Lo cierto es que, en muchas ocasiones, en este tipo de sinergias, el principal beneficiario suele ser también el propio club deportivo.

¿Cómo puede colaborar y beneficiarse un club deportivo de su relación con la JCCM y si DGD? El club deportivo puede participar en los programas deportivos llevados a cabo por la DGD de Castilla-La Mancha, tales como el programa Somos Deporte 3-18. En muchas ocasiones el club deportivo disfruta de un plan de competiciones educativas completo sin prácticamente ningún coste. En este caso es importante que el club deportivo utilice sus redes sociales en noticias relevantes mencionando o citando las redes sociales de la DGD. También es importante la colaboración del club deportivo en actividades socio-deportivas con objetivos de promoción, difusión

o potenciación de aspectos como la diversidad, igualdad y cualquier otra actuación relevante para la sociedad en la que la DGD solicite su participación.

En este caso además de colaborar se verá beneficiado de las propias actuaciones. Otro aspecto en el que el club deportivo puede establecer sinergias con la JCCM es en la puesta en marcha de proyectos de educación a través del deporte en colaboración con los centros educativos a cargo de la JCCM.

Este tipo de relaciones debe ser extensible a instituciones de nivel provincial y local. Además de poner en marcha actuaciones del mismo estilo, sería muy interesante la implementación en el club deportivo de escuelas deportivas provinciales y municipales en colaboración con ayuntamientos, diputaciones y centros educativos, proyectos de educación a través del deporte en colaboración con los colegios de la localidad, colaboración con patronatos deportivos municipales, incluyendo el uso de sus servicios de profesionales vinculados con las ciencias del deporte, para aquellas actuaciones que sean necesarias. Además, es importante la implicación de los clubes deportivos en la celebración de eventos deportivos de calado que puedan ser relevantes para las localidades donde se realizan y la colaboración con entidades sin ánimo de lucro.

La Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM) también puede generar sinergias de calidad, estableciendo relaciones de colaboración con los clubes deportivos a través de su participación en

---

proyectos e investigaciones de la UCLM, y estableciendo programas de formación. De este modo además el club deportivo se nutre y enriquece con la colaboración de expertos que pueden fomentar el desarrollo del club deportivo a todos los niveles.

### 3.1.7 Banco de recursos

Programa Somos Deporte 3-18: [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj28qWnwun3AhWBhPOHHbYYCHsQFnoECA4QAQ&url=https%3A%2F%2Fdeportes.castillalamancha.es%2Fpromoci%25C3%25B3n-deportiva%2Fsomos-deporte-3-18&usg=AOvVaw3Pe5C2gxSe-6Po\\_yByHh7o0](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj28qWnwun3AhWBhPOHHbYYCHsQFnoECA4QAQ&url=https%3A%2F%2Fdeportes.castillalamancha.es%2Fpromoci%25C3%25B3n-deportiva%2Fsomos-deporte-3-18&usg=AOvVaw3Pe5C2gxSe-6Po_yByHh7o0)

El derecho educativo del menor en la gestión del deporte escolar.  
Francisco J. Orts y Juan A. Mestre Sancho (2011).

Vídeo Elige a esos cinco Padres: <https://www.youtube.com/watch?v=CdmPwxhWHT4>





## CAPÍTULO 4

# Sello de Calidad del Deporte en Edad Escolar

COMO PLANTEÁBAMOS EN LA INTRODUCCIÓN, UNA VEZ ESTUDIADO ESTE DOCUMENTO LOS CLUBES PUEDEN DECIDIR LA PUESTA EN MARCHA PARCIAL O TOTAL DE LOS PLANTEAMIENTOS Y ACTIVIDADES DE LAS DIFERENTES CATEGORÍAS QUE APARECEN EN ÉL. EL PLAN DE CALIDAD ES UN MARCO DE DESARROLLO DE UN DEPORTE QUE SUME Y CREE SINERGIAS CON LOS PLANTEAMIENTOS EDUCATIVOS A NIVEL ESCOLAR.

Desde la Consejería de Educación, Cultura y Deportes de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha se pretende ir un paso más allá. Para ello, se propone a los clubes deportivos (si así lo desean) poder optar a la consecución del **Sello de Calidad del Deporte en Edad Escolar de Castilla-La Mancha**. Este reconocimiento pone de manifiesto las buenas prácticas realizadas por todos los agentes que conforman el club deportivo, desde la Presidencia hasta el

deportista. Para ello el lector/a ha debido entender y aplicar este documento en las tres categorías de las que se compone (Salud y Bienestar, Programación y Entrenamiento Deportivo y el Club Deportivo), según establezca la convocatoria pertinente. En cada uno de los apartados que conforman estas categorías vienen desarrolladas tareas que el club deportivo debe realizar. Consecuentemente, y dependiendo del grado de implicación del mismo, se podrá optar a un nivel diferente dentro de este sello.

## 4.1 Niveles del sello de calidad: Bronce, Plata y Oro

El reconocimiento que supone el Sello de Calidad está articulado en tres niveles que pueden coincidir con el periodo de tres temporadas deportivas, sean estas consecutivas o no (a establecer en convocatoria). Para ello el club deportivo debe cumplir con unos requisitos mínimos en caso de optar al nivel más básico (Bronce), e ir incorporando el resto de acciones en temporadas siguientes con el fin de conseguir los otros dos niveles (Plata y Oro), lo cual constituirá un camino hacia la excelencia deportiva. A continuación, se detalla cada nivel teniendo en cuenta que **las propuestas indicadas en cada uno de ellos son acumulativas**, es decir que tanto en los niveles II y I se tienen que seguir manteniendo y desarrollando las acciones del nivel previo. También es necesario tener en cuenta el planteamiento por niveles de interacción que explicábamos en la introducción.

### NIVEL III: BRONCE

Lo que se pretende en esta primera fase donde el club deportivo da el paso para la obtención del nivel inicial del sello de calidad es, principalmente, mejorar las interacciones directas entre los entrenadores/as y los deportistas. Eso no quiere decir que no se introduzcan otras acciones a nivel de club, pero es evidente que éstas no tendrán



el peso que tienen las anteriores. Así, será la figura del entrenador/a la que se encargue de implementar las acciones más básicas de las categorías 1 y 2, Salud y Bienestar y Programación y Entrenamiento Deportivo respectivamente. Este hecho tendrá como implicación principal que debe haber un alto grado de compromiso por parte de los entrenadores/as en la formación y puesta en práctica de las actividades del Plan de Calidad. Sin este compromiso con su club deportivo, y en consecuencia con sus deportistas, no será posible llevar a buen puerto este proyecto. Sin duda su implicación repercutirá en la buena formación de los deportistas y, por ende, en los mayores beneficios del desarrollo de este Plan de Calidad. En este nivel más básico se pretende que el entrenador/a se sensibilice y ponga en marcha algunas acciones básicas que se proponen en el Plan de Calidad. En cuanto al Club Deportivo como entidad también es necesario que incorpore algunas propuestas que mejoren su funcionamiento interno y externo, especialmente en la categoría 3. Cuando el club deportivo aporte las evidencias de haber llevado a cabo las acciones correspondientes al Nivel Bronce, se procederá a su auditoría y evaluación para considerar si esta entidad ha conseguido cumplir con los requisitos exigidos para obtener el Sello de Calidad del Deporte en Edad Escolar. Una vez obtenido el reconocimiento, tendría dos opciones: la primera plantarse en este nivel, o la segunda querer avanzar hacia el siguiente paso, el Nivel Plata, y así sucesivamente hasta el Nivel Oro. En este último caso explicaremos qué deben realizar para poder avanzar.

## **NIVEL II: PLATA**

Se vuelve a incidir en las interacciones del entrenador/a con los deportistas en las dos primeras categorías, pero esta vez incorporando más actividades descritas en el Plan de Calidad. En cuanto a las funciones y acciones a desarrollar por parte del Club deportivo podemos destacar la creación y el fortalecimiento en las vías de comunicación con las familias y socios/as del Club una vez establecido el proyecto deportivo del mismo. Este trato debe ser cercano y los familiares de los deportistas deben formar parte de la entidad como lo hacen sus hijos/as, a través de una participación activa.

## **NIVEL I: ORO**

Este paso respondería a la culminación del proceso de excelencia que un club deportivo puede llevar a cabo en las tres categorías descritas en el Plan de Calidad. Es decir, se han aplicado las propuestas descritas en cada uno de los apartados que conforman este documento. De esta forma el club deportivo ha adoptado un compromiso a nivel interno (formación y titulación de sus entrenadores, planes de contingencia antes casos de exclusión), así como a nivel externo (consolidación de las relaciones con familiares de deportistas, ayuntamientos, federaciones, etc.). Los deportistas recibirían una formación de alto nivel desde edades tempranas a nivel físico y psicológico. Los entrenadores/as, por su parte, desarrollarían su trabajo desde una perspectiva holística gracias a su continua formación.

## 4.2 Evaluación del sello de calidad del deporte en edad escolar

Muchos de vosotros/as os preguntaréis cómo podéis evidenciar que habéis llevado a cabo las acciones propuestas en el Plan de Calidad, sobre todo si sois entrenadores/as, para de ese modo optar al Sello de Calidad al que queráis aspirar. Pues bien, en este apartado intentaremos solventar vuestras dudas. En la convocatoria pertinente se establecerán los mecanismos para evidenciar la puesta en marcha de las acciones que constituyen el Plan de Calidad, los cuales pueden ser de diversa naturaleza. Uno de los requisitos que se solicitará es la aportación del material resultante de las actividades realizadas para cada uno de los elementos que componen las categorías del plan, una vez finalizada la temporada deportiva. Por tanto, **debéis asegurarnos de que se evidencia la puesta en práctica de las actividades**. De este modo se podrá valorar el grado de implicación que el club deportivo ha adquirido con respecto al desarrollo y puesta en marcha del Plan de Calidad, y si éste corresponde con las exigencias mínimas para poder alcanzar un nivel concreto.

Una vez aportada la documentación necesaria para realizar la evaluación, y valorado el trabajo realizado por el Club deportivo, se



emitirá un certificado que acredite que dicho Club deportivo ha realizado correctamente las acciones pertenecientes a los indicadores mínimos de cada nivel. Consecuentemente se emitirá dicho reconocimiento reflejando el nivel superado por el club en el **Sello de Calidad del Deporte en Edad Escolar**. Lo ideal es que este reconocimiento sea aplicado temporada tras temporada si quiero mantener a un club en un mismo nivel, o intentar consolidar el Sello de Calidad aplicando las acciones del siguiente nivel.

Ante todo, no queremos que este reconocimiento quede en "papel mojado", sino que se convierta en un auténtico estandarte de la calidad del deporte en edad escolar en Castilla-La Mancha. Para que los clubes deportivos de todas las modalidades deportivas alcancen estos niveles mínimos de calidad será clave la formación interna y externa recibida. Pero, sobre todo, serán sus deportistas en edad escolar los principales beneficiarios de este Plan de Calidad.

Por todos estos motivos hacemos un llamamiento a los clubes deportivos de la comunidad castellanomanchega, los que están consolidados y aquellos en proceso de consolidación, para que comiencen la nueva temporada con un nuevo y bonito objetivo en el que implicarse: la puesta en marcha del Plan de Calidad del Deporte en Edad Escolar.



## 5 Referencias

- Alfaro, E., Vázquez, B., Camacho-Miñano, M.J., Gómez, M., Ferro, S. (2018). *Igualdad de género en el deporte universitario: Orientaciones para deportistas, personal técnico y dirigentes*. Seminario Permanente Mujer y Deporte-INEF.
- Allea, J., Medoch., M., Priestley, K., Philippi, J., Hamaekers, J., Salvino, E., Humblet, S, & Custers, M. (2021). "I appreciate your body, because. . ." Does promoting positive body image to a friend affect one's own positive body image? *Body Image*, 36, 134-138. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.002>
- Beltrán-Carrillo, V. J., y Devís-Devís, J. (2019). El pensamiento del alumnado inactivo sobre sus experiencias negativas en Educación Física: los discursos del rendimiento, salutismo y masculinidad hegemónica. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 15(55), 20-34. <https://doi.org/10.5232/ricyde2019.05502>
- Bronfenbrenner, U. (2001). *Bioecological Theory of Human Development*. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b0-08-043076-7/00359-4>
- Camacho-Miñano, M.J (2014). **Contradicciones del significado de la actividad físico-deportiva en las identidades corporales de las chicas adolescentes**. *Feminismo/s*, 21, 15-35.
- Camacho-Miñano, M.J y Girela, M.J. (2017). Evaluación de una propuesta formativa sobre género en Educación Física para estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 1696-5043, 12 (36), 195-203. <http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v12i36.950>
- Collaborative for Academic Social and Emotional Learning (CASEL). (2022). *Advancing Social and Emotional Learning*. <https://casel.org/>
- Collaborative for Academic Social and Emotional Learning (CASEL). (2020). *Introducción al Aprendizaje Social y Emocional* [https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/SEL101\\_Spanish.pdf](https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/SEL101_Spanish.pdf)
- Connolly, M. (2021). *Teaching Social and Emotional Learning in Health Education*. Jones & Bartlett Learning.
- Fernández, E. (dir), Camacho, M.J., Vázquez, B., et al. (2010) *Guía PAFIC para la promoción de la actividad física en chicas*. Consejo Superior de Deportes e Instituto de la Mujer.
- Fujimaki, T., WakoM, KoyamaK, FuruyaN, ShinoharaR, OtawaS, et al. (2021). Prevalence of floating toe and its relationship with static postural stability in children: The Yamanashiad junct study of the Japan Environment and Children's Study (JECS-Y). *PLoS ONE*, 16(3). e0246010. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246010>
- González Béjar, A., Arévalo, M., Camacho-Miñano, MJ. (2018) Pensar con el cuerpo en Educación Física: educar las masculinidades. *Revista Tándem Didáctica de la Educación Física*, 60, 13-19.
- González-Cutre, D. (2017). Estrategias didácticas y motivacionales en las clases de educación física desde la teoría de la autodeterminación. *E-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 8, 44-62. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i8.3268>
- González-Cutre, D., Jiménez-Loaisa, A., Abós, A., y Ferriz, R. (2021). Estrategias motivacionales para incluir novedad y variedad en educación física. En L. García (Ed.), *Cómo motivar en Educación Física. Aplicaciones prácticas para el profesorado desde la evidencia científica* (pp. 99-116). Prensas de la Universidad de Zaragoza. <https://doi.org/10.26754/uz.978-84-18321-22-1>
- González-Cutre, D., Sicilia, A., Sierra, A. C., Ferriz, R., y Hagger, M. S. (2016) Understanding the need for novelty from the perspective of self-determination theory. *Personality and Individual Differences*, 102, 159-169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.036>
- Jiménez-Barbero, J. A., Jiménez-Loaisa, A., González-Cutre, D., Beltrán-Carrillo, V. J., Llor-Zaragoza, L., y Ruiz-Hernández, J. A. (2020). Physical education and school bullying: a systematic review. *Physical*

- Education and Sport Pedagogy*, 25(1), 79-100. <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1688775>
- Jiménez-Loaisa, A., Beltrán-Carrillo, V. J., González-Cutre, D., y Jennings. (2020). Healthism and the experiences of social, healthcare and self-stigma of women with higher-weight. *Social Theory & Health*, 18, 410-424. <https://doi.org/10.1057/s41285-019-00118-9>
- Kiuppis, F. (2018). Inclusion in sport: disability and participation. *Sport in society*, 21(1), 4-21. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1225882>
- Learly, L. (2018). Cuestiones terminológicas referidas al deporte de personas con discapacidad. En L. Learly, N. Mendoza, R. Reina, D. Sanz y J. Pérez (Coords). *Libro blanco del deporte de personas con discapacidad en España* (pp. 21-26). Ediciones Cinca.
- Ley 5/2015, de 26 de marzo, de la Actividad Física y el Deporte de Castilla-La Mancha. [2015/4238]**
- Martin, D., Carl, K., y Lehnertz, K. (2007). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo (Vol. 24)*. Paidotribo.
- McKay, C. (2018). The value of contact: Unpacking Allport's contact theory to support inclusive education. *Palaestra*, 32, 21-25.
- Newell, K.M. (2020). What are Fundamental Motor Skills and What is Fundamental about them? *Journal of Motor Learning and Development*, 8, 280-314. <https://doi.org/10.1123/jmld.2020-0013>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. OMS. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- Ros, J. (2016). *Manual de buenas prácticas de deportes para todos y desarrollo humano en el municipio*. Wanceulen.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Simón, J.A. (2013). *Establecer objetivos*. Federación de natación de Castilla-La Mancha. <https://www.fnclm.com/wordpress/?p=26026>
- Verbecque, E., Vereeck, L. and Hallemans, A. (2016). Postural sway in children: A literature review. *Gait Posture*, 49: 402-410. doi: 10.1016/j.gaitpost.2016.08.003.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I Like My Body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106-116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>





