

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
Roberto Francisco Ferriz Morell
Luis Miguel García López
Irene González-Martí
David González-Cutre Coll
Raquel Hernández García
Alejandro Jiménez Loaisa
Ángel López González
Nuria Martínez Palacios
Marcos Seldas García
Alfredo Sáenz Ibáñez
Juan Ángel Simón Piqueras



Universidad de
Castilla-La Mancha



Ediciones de la Universidad
de Castilla-La Mancha



Castilla-La Mancha

Somos deporte

YPWF Enseñanza: educación física ; 1DSE-ES-G Castilla-La Mancha (Thema)

© de los textos: sus autores, 2023.

© de las imágenes: sus autores, 2023

© de la edición: Universidad de Castilla-La Mancha, 2023.

Edita: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha, 2023.

Colección INFORMES Y RESULTADOS n.º 1.



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

I.S.B.N.: 978-84-9044-646-1 (Edición electrónica)

D.O.I.: https://doi.org/10.18239/inf_2023_01.00

ISNI: 0000000506819532 (Ediciones UCLM)

D.L.: CU 251-2023

La publicación de este informe *Plan de calidad para el deporte en edad escolar de Castilla-La Mancha (2023)* ha sido aprobada por el Consejo Editorial de Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha y publicada en acceso abierto (ruta diamante) en el Repositorio RUIdeRA <http://hdl.handle.net/10578/32614>

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	5
Categorías del Plan de Calidad del Deporte en Edad Escolar de Castilla-La Mancha	7
Niveles de interacción	10
CAPÍTULO 1. Salud y Bienestar del Deportista.....	13
1.1. De la Deportividad y el Juego Limpio al Aprendizaje Social y Emocional ..	15
1.1.1. ¿Qué es la deportividad y el juego limpio?	17
1.1.2. ¿Qué es el aprendizaje social y emocional?	18
1.1.3. ¿Cómo trabajar la deportividad y el juego limpio y el aprendizaje social y emocional?	19
Estrategias para trabajar la deportividad y el juego limpio	19
Estrategias para trabajar el SEL	22
1.1.4. Banco de recursos	24
1.2. Igualdad de género.....	25
1.2.1. ¿Qué es la igualdad de género?	26
1.2.2. ¿Por qué el tratamiento de la igualdad de género en un plan de calidad de deporte escolar?	27
1.2.3. ¿Qué objetivos y elementos incluye el tratamiento de la igualdad de género en el deporte escolar?	28
1.2.4. Desarrollo de las estrategias para la igualdad de género	28
Diagnóstico inicial de la (des)igualdad de género en los diferentes ámbitos....	29
Estrategias para la igualdad de género en la enseñanza deportiva.....	30
Estrategias para la igualdad de género en la oferta deportiva	32
Estrategias para la igualdad de género en los recursos humanos.....	32
Estrategias para la igualdad de género en los recursos materiales	33
Estrategias para la igualdad de género en la comunicación	34
1.2.5. Banco de recursos.....	36
1.3. Atención al deportista con discapacidad en el deporte escolar.....	37
1.3.1. ¿Qué entendemos por inclusión en el deporte escolar? Mitos y matices	38
1.3.2. Factores que pueden influir en la aparición de situaciones que producen la exclusión de los deportistas con discapacidad.....	39
1.3.3. Cómo prevenir y corregir situaciones de falta de igualdad	41
1.3.3.1. Sensibilización hacia la discapacidad en el deporte escolar	41
1.3.3.2. La adaptación de tareas como estrategia para favorecer la participación de los deportistas con discapacidad en el deporte escolar..	45
1.3.3.3. Otras opciones de diseño menos inclusivas	48
1.3.3.4. El diseño universal del aprendizaje aplicado al deporte escolar .	49
1.3.4. Banco de recursos.....	50
1.4. Acoso entre iguales en el deporte en edad escolar: del problema a las posibles soluciones	51
1.4.1. ¿Qué es el acoso entre iguales?.....	52
1.4.2. Factores que pueden influir en la aparición de situaciones de acoso entre deportistas en edad escolar	53
1.4.3. ¿Cómo prevenir situaciones de acoso entre iguales? Algunas recomendaciones	58
1.4.4. ¿Cómo intervenir ante casos de acoso entre iguales?.....	61
1.4.5. Banco de recursos.....	63
1.5. Los estilos de vida saludables.....	65
1.5.1 ¿Qué son los estilos de vida saludables?	66
1.5.2 ¿Cómo promocionar los estilos de vida saludables?	66

Estrategias para la promoción de la actividad física	67
Promoción de la alimentación saludable	70
Promoción del sueño y del descanso.....	71
1.5.3. Banco de recursos.....	71
1.6. Desarrollo y optimización de la postura en dinámico	73
1.6.1. ¿Qué es la postura en dinámico adecuada?	74
1.6.2. ¿Cómo desarrollar y optimizar la postura en dinámico?.....	75
1.6.3. Banco de recursos.....	80
1.7. Imagen corporal positiva	81
1.7.1. ¿Qué es la imagen corporal positiva?	82
1.7.2. ¿Cómo trabajar la imagen corporal positiva?	83
1.7.3. Banco de recursos	86
1.8. Reanimación cardiopulmonar básica	87
1.8.1. Reanimación cardiopulmonar básica.....	88
1.8.2. Objetivos.....	89
1.8.3. Secuencia de aplicación	89
1.8.4. Reanimación cardiopulmonar básica en niños menores de ocho años .	92
1.8.5. RCP y Desfibrilación Externa Automatizada (DEA).....	94
Recomendaciones cuando se utiliza un DEA.....	95
1.8.6. Obstrucción de la vía aérea por cuerpos extraños	96
Obstrucción de la vía aérea por cuerpos extraños EN NIÑOS.....	97
1.8.7. Banco de recursos	98
1.9. Afición y convivencia.....	99
1.9.1. ¿Qué es la atención a la afición?	100
1.9.2. ¿Cómo desarrollar la atención en la afición?	101
1.9.2.1. Propuesta de recursos para la promoción de valores dirigido a las Federaciones deportivas	101

1.9.2.2. Propuesta de recursos para la promoción de valores dirigidos a Clubes deportivos	102
1.9.3. Evaluación de la promoción de valores desde una perspectiva multifactorial.....	104
1.9.4. Banco de recursos.....	105
CAPÍTULO 2. Programación y entrenamiento	107
2.1. Programa deportivo	109
2.1.1. ¿Qué es un programa deportivo?	110
2.1.2. Elementos del programa deportivo	110
Objetivos	110
Secuenciación de contenidos por nivel	111
Metodología.....	112
Evaluación de los aprendizajes	114
2.1.3. Banco de recursos.....	115
2.2. Metodología de enseñanza de la táctica y la técnica	117
2.2.1. ¿Qué es la metodología de enseñanza y entrenamiento?	118
2.2.2. La enseñanza de los deportes de alto componente táctico	119
¿Cuáles son las categorías de deportes de alto componente táctico?	119
¿Qué objetivos se pueden plantear en los deportes de alto componente táctico?	120
Principios metodológicos	121
Estrategias metodológicas	121
2.2.3. Metodología de enseñanza en los deportes de alto componente técnico o condicional	129
¿Cuáles son las categorías de deportes de alto componente técnico?	129
¿Qué objetivos se pueden plantear en los deportes de alto componente técnico?	129

Principios metodológicos	129	2.3.4. Banco de recursos	155
Estrategias metodológicas	130	2.4. Estrategias motivacionales.....	157
2.2.4. Banco de recursos	134	2.4.1. ¿Qué son las estrategias motivacionales?	157
2.3. Desarrollo de la Condición Física	135	2.4.2. ¿Qué elementos incluyen las estrategia motivacionales?	158
2.3.1. ¿Qué es el desarrollo de la condición física?	136	2.4.3. Progresión en la implementación de las estrategias motivacionales....	159
2.3.2. Conceptos previos	136	2.4.4. Desarrollo de las estrategias motivacionales	160
2.3.2.1. ¿Qué componentes tiene la condición física?.....	136	Estrategias motivacionales para fomentar la autonomía en los deportistas ...	160
Componente aeróbico o resistencia	136	Estrategias motivacionales para fomentar la competencia en los	
Componente musculoesquelético	137	deportistas	161
Componente motor.....	137	Estrategias motivacionales para fomentar la relación en los deportistas ..	163
Composición corporal.....	138	Estrategias motivacionales para fomentar la novedad en los deportistas....	164
2.3.2.2. La carga de entrenamiento	138	2.4.5. Banco de recursos	166
2.3.3. ¿Cómo desarrollar la condición física en el contexto del deporte		2.5. Liderazgo del entrenador	167
en edad escolar? Aspectos para tener en cuenta	139	2.5.1. ¿Qué es el liderazgo del entrenador?	168
2.3.3.1. Principios para el desarrollo de la condición física en edad		2.5.2. ¿Qué objetivos se pueden plantear para desarrollar el liderazgo	
escolar.....	140	del entrenador?	171
Unidad funcional	140	2.5.3. Cómo desarrollar las estrategias de liderazgo del entrenador	171
La multilateralidad y la variedad	140	Diagnóstico inicial del tipo de liderazgo del entrenador.....	171
Umbral de entrenamiento y sobrecarga	141	Estrategias para ofrecer un entrenamiento que contribuya al aprendizaje	
Progresión	141	del deportista.....	172
Continuidad	141	Estrategias para desarrollar una conducta democrática	175
De la Multilateralidad a la Especificidad	142	Estrategias para contribuir a desarrollar relaciones sociales positivas.....	176
Individualización	143	Ofrecer feedback positivo.....	178
2.3.3.2. Planificación para el desarrollo de la condición física a largo plazo ..	143	2.5.4. Cómo desarrollar el programa de liderazgo del entrenador	179
2.3.3.2.1. Orientaciones según la etapa madurativa.....	143	2.5.5. Banco de recursos	180
2.3.3.2.2. Orientaciones específicas para cada capacidad física.....	145	CAPÍTULO 3. El Club Deportivo	181
2.3.3.2.3. Periodización del entrenamiento.....	152	3.1. Organización del club deportivo	183

3.1.1. Órganos de gobierno y representación de un club deportivo.	185
3.1.2 Estatus del club deportivo	186
3.1.3 Órganos técnicos del club deportivo	187
3.1.4. Estructura deportiva del club deportivo	188
3.1.5. Integración del papel familiar en el club deportivo.....	190
3.1.6. Integración del club deportivo en su contexto social y colaboración con otras instituciones públicas y entidades sin ánimo de lucro	192
3.1.7. Banco de recursos	193
CAPÍTULO 4. Sello de Calidad del Deporte en Edad Escolar	195
4.1. Niveles del sello de calidad: Bronce, Plata y Oro	197
Nivel III: Bronce	197
Nivel II: Plata	198
Nivel I: Oro	198
4.2. Evaluación del sello de calidad del deporte en edad escolar.....	199
5. Referencias	201



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
• 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 • Desarrollo de la postura en dinámico • Promoción de una imagen corporal positiva • Reanimación cardiopulmonar básica • Afición y convivencia	• Programa deportivo • Metodología de enseñanza de la táctica y la técnica • Metodología del acondicionamiento físico • Estrategias motivacionales • Liderazgo del entrenador	• Organización del club deportivo

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 o de discapacidad: 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; Reanimación cardiopulmonar Básica; Afición y convivencia), 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 practi-

cando 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 de la táctica y la técnica, Metodología del acondicionamiento físico, Estrategias motivacionales y Liderazgo del entrenador. 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 de la táctica y la técnica y Metodología del acondicionamiento físico, que nos ofrecen claves para un desarrollo de calidad del proceso, desde el punto de vista didáctico. Después se pasan a tratar 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. Se cierra el proceso con el trabajo del liderazgo del entrenador.

La aplicación integrada de estos cinco 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.

Esta categoría incluye un único elemento: 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.

Queremos advertir al lector/a que el documento que está leyendo tiene en su naturaleza la característica de ser cambiante, inaca-

bado. 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.

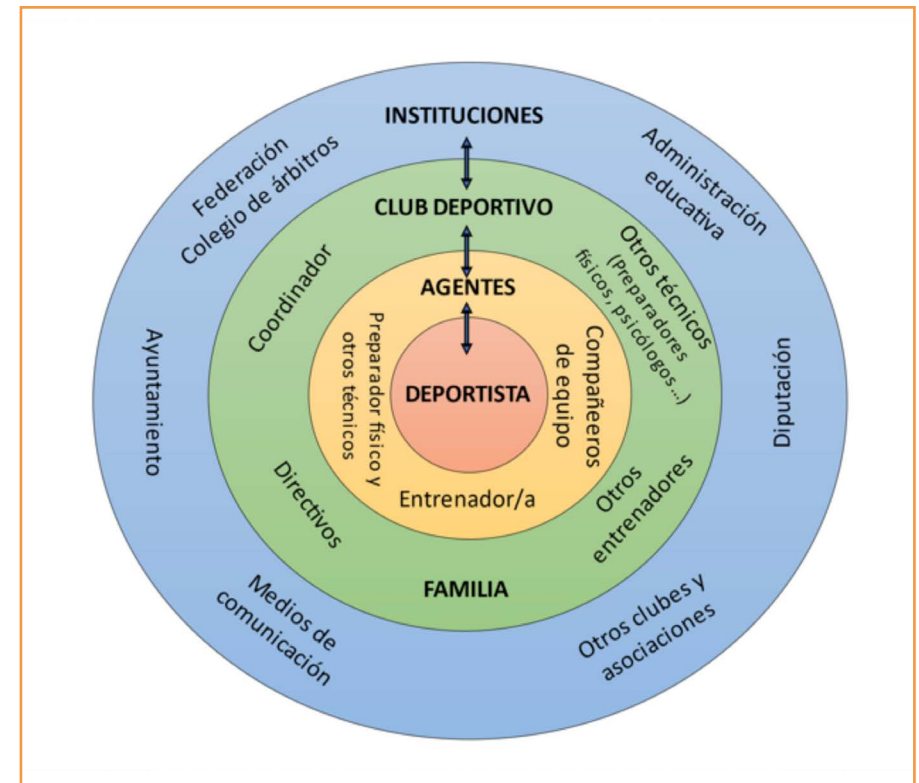


FIGURA 1. NIVELES DE INTERACCIÓN ENTRE EL DEPORTISTA Y LOS AGENTES QUE INTERVIENEN EN EL PROCESO DEPORTIVO (INSPIRADO EN LA TEORÍA DE LOS SISTEMAS ECOLÓGICOS DE URIE BRONFENBRENNER, 2001)

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 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 coherente 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 lingüísticos
- 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 desenvolvernó 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 consiguen 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 de 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

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 formas

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 Igualdad¹, 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

encajan 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 diferencias² 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

² 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 2.4 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.

	Temporada 1	Temporada 2	Temporada 3
Estrategias para la igualdad de género	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 paradeportes (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).

	Reglas	Entorno	Material	Explicaciones
Barreras				
Adaptación				

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>

Leardy, 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

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 escapan 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.

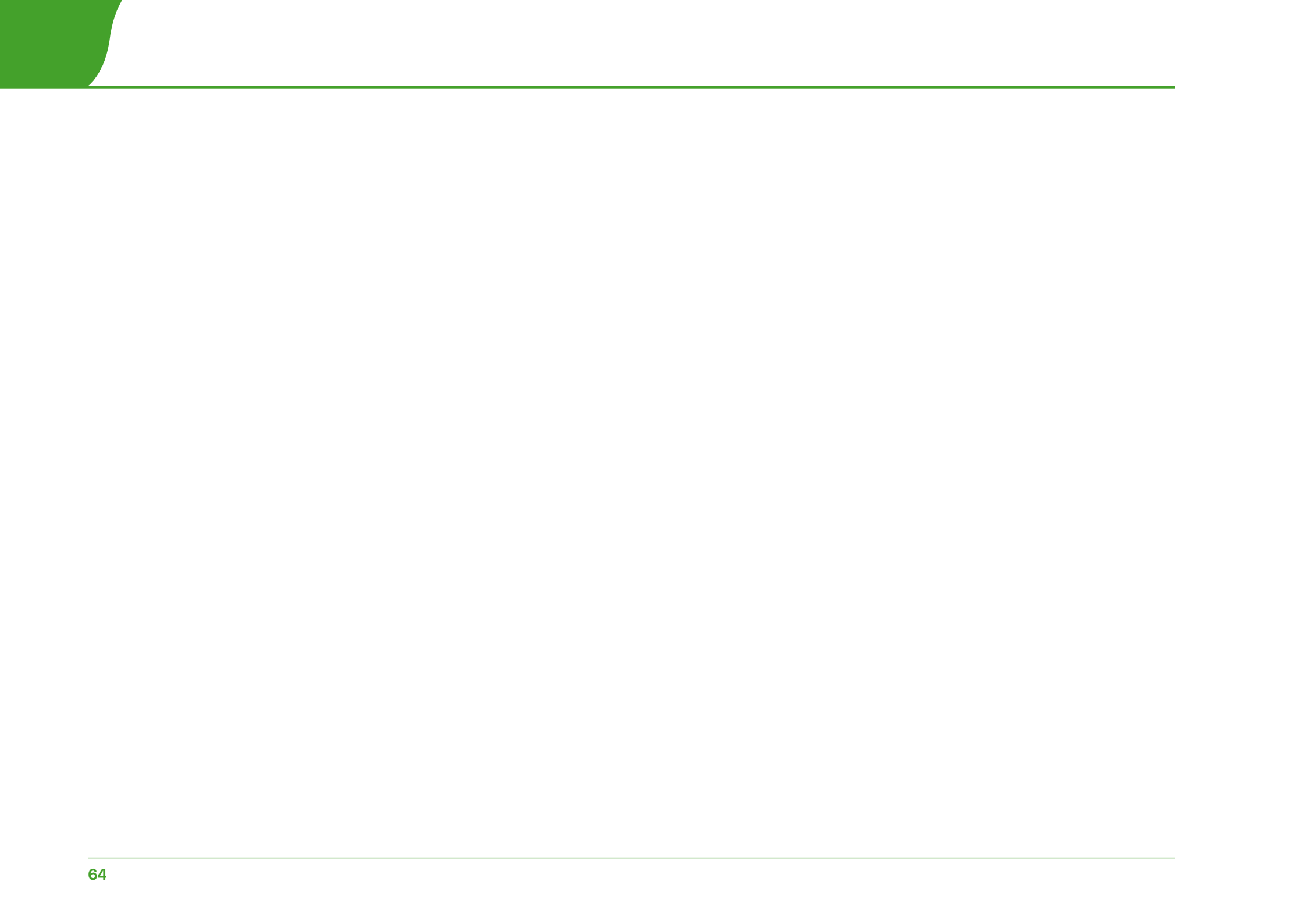
1.4.5 Banco de recursos

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/publiventa/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



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.

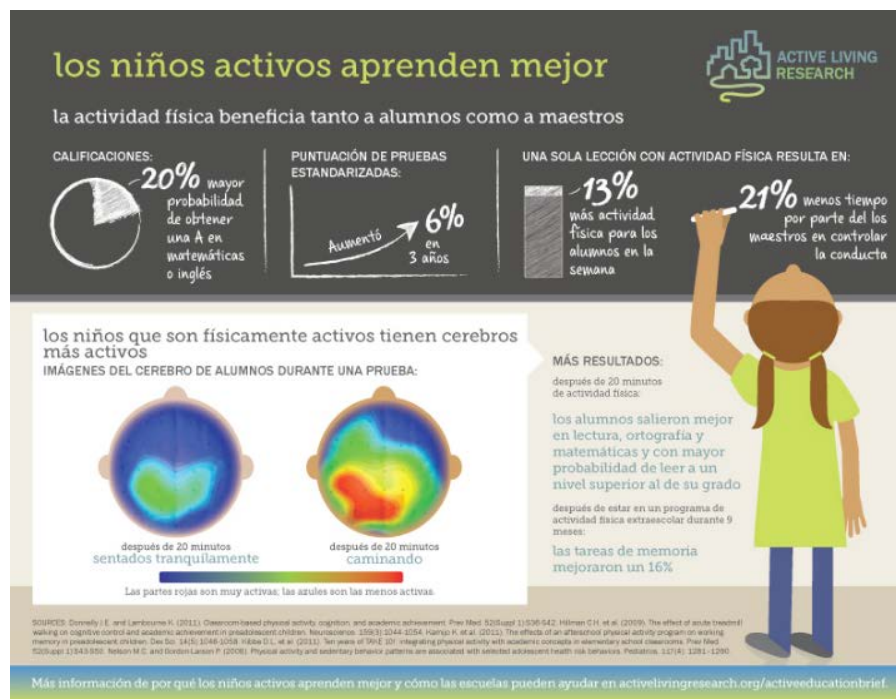


FIGURA 2. EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE EL RENDIMIENTO COGNITIVO DE LOS ESCOLARES (CHAD SPOON, 2015, EXTRAÍDO DE [HTTPS://ACTIVELIVINGRESEARCH.ORG/BLOG/2015/12/INFOGRAPHIC-LOS-NINOS-ACTIVOS-APRENDEN-MEJOR](https://activelivingresearch.org/blog/2015/12/INFOGRAPHIC-LOS-NINOS-ACTIVOS-APRENDEN-MEJOR))



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).

- 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 ejem-

plo, 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

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
<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

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 Hallemans, 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 (musculatura 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 $9,8 \text{ N/Kg}$, 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).

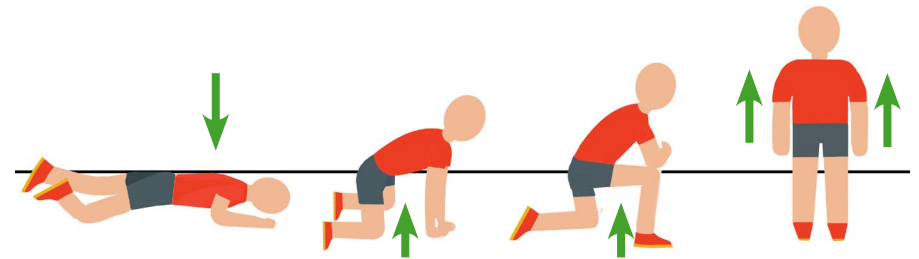


FIGURA 7. ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO Y LA OPTIMIZACIÓN DE LA POSTURA EN DINÁMICO

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 ($9,8 \text{ N/Kg}$), 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 ($9,8 \text{ m/s}$), 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.

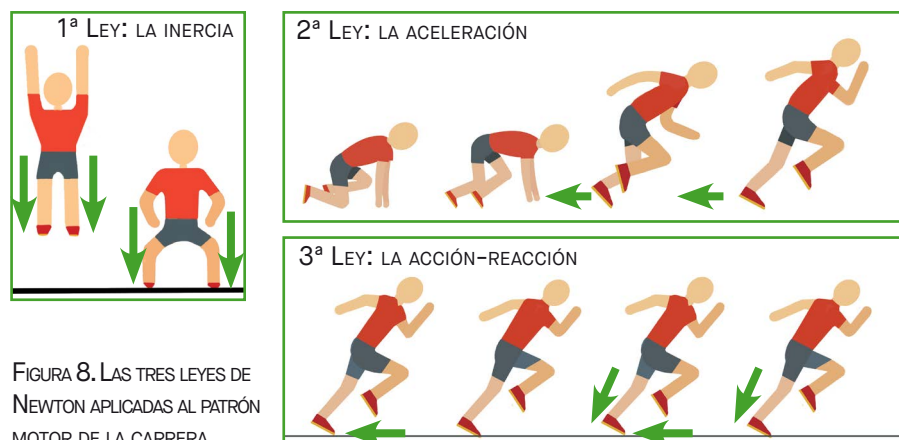


FIGURA 8. LAS TRES LEYES DE NEWTON APLICADAS AL PATRÓN MOTOR DE LA CARRERA

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

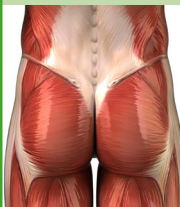
Fase 2. Optimizar los patrones motores básicos: cuadrupedia y ganeo; agacharse y levantarse; empuje-tracción y trepa; rotación eje vertical; apoyo monopodal y marcha.

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 escápulo-humeral	Tarea	Indicación	Imprescindible
	<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.	Empuja el suelo y siéntete poderoso. 	"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.
Complejo central	Tarea	Indicación	Imprescindible
	<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.	Empuja en tus rodillas con los hombros en el suelo. 	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).
Complejo cadera	Tarea	Indicación	Imprescindible
	<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.	Empuja con los talones el suelo y lleva el culo arriba. 	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.
Complejo pie	Tarea	Indicación	Imprescindible
	<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.	Empuja con todo el pie el suelo, y sobre todo con el dedo gordo. 	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.

FASE 2			
OPTIMIZACIÓN DE PATRONES MOTORES BÁSICOS			
Gateo	Tarea	Indicación	Imprescindible
	Carrera de perros transportadores: 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
	Los monos pillos: Se trata de hacer el juego de "1-2-3 pollito inglés", pero en el momento de "pararse" deberán hacerlo de cucullas 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
	Estrella – Bolita: 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
	Carrera de serpientes: 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 espalderas de arriba abajo.
Apoyo monopodal (marcha)	Tarea	Indicación	Imprescindible
	Marcha militar: 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.

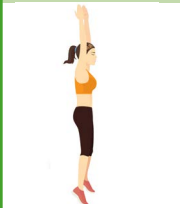
FASE 3			
DESARROLLO DE LAS MECÁNICAS DE LAS HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS			
Carrera lineal	Tarea	Indicación	Imprescindible
	A derribar el muro: de forma individual, se ponen de frente a la pared, de tal forma que pongan sus manos delante de sus hombros y puedan empujar la pared. En esa posición, con 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
	Rompe el globo de agua: 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
	Cuidado con el precipicio: 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.
Salto vertical y horizontales	Tarea	Indicación	Imprescindible
	En la posición de Rompe el globo de agua , 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
	Lanza misil: En la posición anterior de Rompe el globo de agua 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 escapulohumerales, 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 (gimnasias, 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 Allewaert 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 lo 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 lo 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? Venga, ¿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 sentirnos 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](#)

1.8 Reanimación cardiopulmonar básica

La muerte cardíaca súbita es uno de los principales problemas en la atención de salud mundial, siendo la tercera causa de muerte después del cáncer y otras enfermedades cardiovasculares en las naciones industrializadas. Se estima que al menos 700.000 personas mueren cada año después de sufrir un paro cardíaco (PC) fuera de un centro sanitario. El rápido inicio de las maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP) por un compañero ayudará a sobrevivir a quienes sufren un PC hasta la llegada de los Servicios de Emergencias Médicas. Considerando que todos podemos realizar la RCP y, por tanto, salvar una vida, es prioritaria su enseñanza en los colegios, clubs deportivos, asociaciones, etc. La Declaración de la organización Mundial de la Salud de 2015 “Kids Save Lives” indica que la enseñanza de la RCP desde jóvenes tiene efectos medibles y un efecto multiplicador que puede aumentar la supervivencia al PC.

Conseguir los mejores resultados en la atención al PC depende en gran medida de que la sociedad se encuentre preparada para implementar la “Cadena de la Supervivencia” (figura 9). Esta cadena de supervivencia pasa por las fases de reconocimiento precoz y petición de la ayuda, RCP precoz por testigos, desfibrilación precoz, y soporte vital avanzado precoz y cuidados post-reanimación.





FIGURA 9. CADENA DE LA SUPERVIVENCIA (EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL)

El reconocimiento precoz del origen cardíaco de un dolor en el pecho y la petición de ayuda al Servicio de Emergencias 112 aumenta las posibilidades de supervivencia y disminuye las posibles secuelas. Una vez que se ha producido el PC, su rápido reconocimiento es fundamental.

El inicio inmediato de la RCP precoz por testigos puede cuadruplicar la supervivencia tras el PC. Si es capaz, cualquier persona formada en RCP debe hacer compresiones torácicas junto con ventilaciones de rescate. Cuando la persona que pide ayuda telefónica al 112 no sabe hacer RCP, el operador telefónico de emergencias le indicará cómo realizar la RCP sólo con compresiones torácicas mientras espera la llegada de ayuda profesional.

La desfibrilación precoz (realizada en los primeros tres a cinco minutos) puede conseguir la supervivencia de hasta 70% de los afectados por el PC. Esto se puede lograr mediante la desfibrilación externa automatizada (DEA) de acceso público.

Por último, el soporte vital avanzado precoz y los cuidados post-reanimación son indispensables para evaluar las posibles secuelas o realizar medidas preventivas ante la posible aparición de un nuevo PC.

1.8.1 Reanimación cardiopulmonar básica

Un PC se define como la detención brusca, inesperada y potencialmente reversible de la respiración y del latido cardíaco. El PC es una de las principales causas de muerte en el mundo. Aproximadamente el 25-76% de las víctimas de PC presentan una anomalía en el latido cardíaco llamada fibrilación ventricular. Problemas respiratorios como el ahogamiento y la asfixia (muy frecuentes en niños) son también causa de PC.

Una vez producido el PC, la RCP Básica constituye la primera fase de la reanimación. Su objetivo es la oxigenación de emergencia de los órganos vitales y posibilitar posteriormente el tratamiento específico del PC con técnicas de reanimación avanzada realizada por profesionales sanitarios. Las respiraciones de rescate, seguidas de compresiones torácicas pueden ser aprendidas y realizadas por cualquier persona desde edades tempranas.

1.8.2 Objetivos

El objetivo general que nos proponemos con este trabajo es generar entornos educativos seguros, saludables e inclusivos, a través actividades de prevención y promoción de la salud dirigidas a toda la comunidad educativa.

Como objetivos secundarios nos planteamos la creación y dinamización de espacios cardioprotegidos en CLM mediante la enseñanza de RCP a entrenadores y técnicos deportivos del Deporte en Edad Escolar de nuestra comunidad autónoma.

1.8.3 Secuencia de aplicación

Es fundamental garantizar la seguridad del reanimador, de la víctima y de quienes se encuentren alrededor, impidiendo que se produzca un "sobreaccidente". Verificar si la víctima está consciente, abrir la vía aérea, comprobar la respiración y llamar al Servicio de Emergencias 112 debe realizarse rápidamente (figura 10). Quienes no sepan hacer RCP necesitarán instrucciones del operador telefónico del 112. Para ello se deben seguir las siguientes instrucciones:

1. Comprobar si la persona de la que se sospecha un posible PC está consciente: acercarse preguntando en voz alta ¿Te encuentras bien?, ¿qué te ocurre?, si no responde repetir la pregunta mientras se le dan unas palmadas en la cara (figura 11).

2. Si el individuo no responde con la voz, con gestos o movimiento, **abrir la vía aérea:** poner una mano en la frente de la víctima y los dedos índice y medio de la otra mano en el mentón, inclinar la cabeza hacia atrás. La combinación de estos dos movimientos, frente-mentón, produce la extensión del cuello y permite que el aire pueda pasar a los pulmones sin obstáculos (figura 12) y evaluar si la persona respira con normalidad: mirar si hay movimientos torácicos., escuchar si hay sonidos respiratorios y sentir sobre nuestra mejilla el aire exhalado durante unos 10 segundos, son las acciones para comprobar si la víctima respira (figura 13).

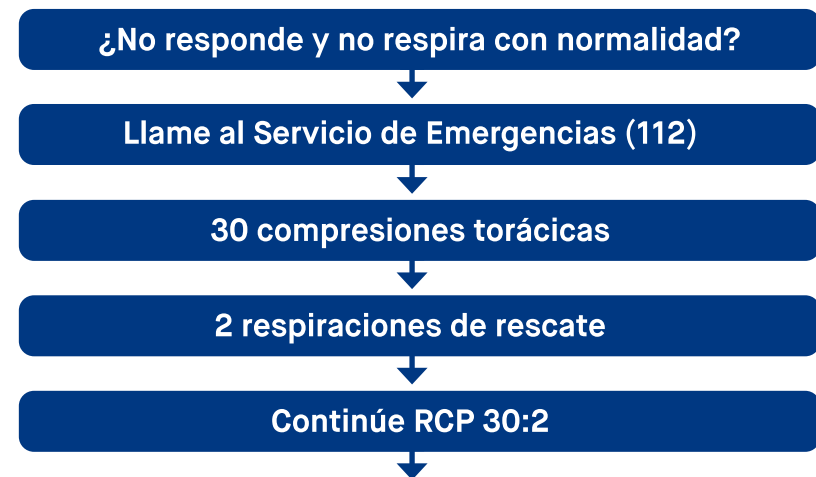


FIGURA 10. SECUENCIA DE RCP BÁSICA (CONSEJO ESPAÑOL DE RCP -CERCP)



FIGURA 11. COMPROBACIÓN DE LA CONSCIENCIA (GRUPO DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD-GAPS-UCLM)

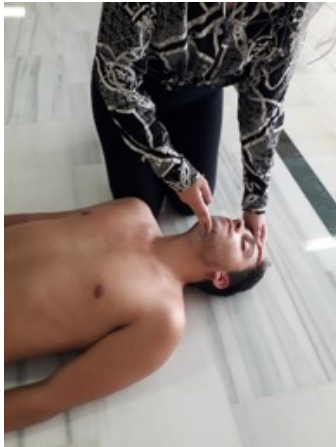


FIGURA 12. APERTURA DE LA VÍA AÉREA (GAPS-UCLM)

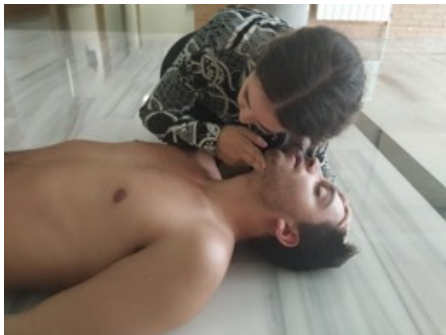


FIGURA 13. COMPROBACIÓN DE LA RESPIRACIÓN (GAPS-UCLM)

3. Si la víctima NO respira: alertar al Servicio de Emergencias 112.

Nos darán instrucciones para el reconocimiento del PC y sobre cómo realizar la RCP. Si la víctima respira, colocarla en posición de recuperación (posición lateral de seguridad, PLS) (Figura 14).



FIGURA 14. POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD - PLS (GAPS-UCLM)

4. Iniciar de las compresiones en el centro del pecho comprimiendo con una profundidad de 5 - 6 cm si la víctima es un adulto. Comprimir en el centro del pecho 30 veces con un ritmo de 100 a 120/min, con el menor número de interrupciones posible. Dejar que el pecho se re-expanda por completo después de cada compresión. En este sentido, es de gran relevancia la **técnica utilizada para comprimir:**

- a. Con la víctima tendida en una superficie lisa y dura, arrodillarse a su lado, alineado con sus hombros.
- b. Colocar el talón de una mano en el centro del pecho, el talón de la otra mano se pondrá sobre la primera. Entrelazar los dedos de ambas manos (Figura 15).
- c. Sólo el talón de la mano estará en contacto con el pecho. Cuidar de no presionar sobre las costillas, la parte alta del abdomen o la parte final del esternón.

- d. Situar verticalmente sobre la víctima, con los brazos rectos y perpendiculares al pecho de la víctima.
- e. Después de cada compresión, liberar la presión sin levantar las manos del pecho.

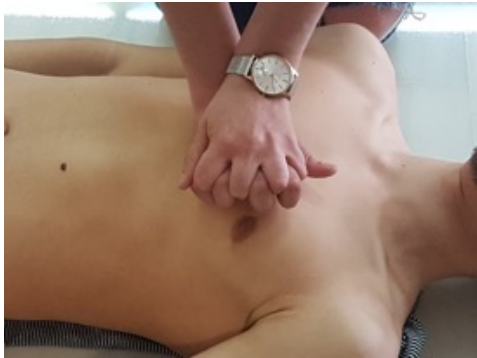


FIGURA 15. COMPRESIONES TORÁCICAS.
POSICIÓN DE LAS MANOS (GAPS-
UCLM)



FIGURA 16. COMPRESIONES TORÁCICAS
(GAPS-UCLM)

5. Iniciar las respiraciones de rescate:

- a. El reanimador, con la vía aérea de la víctima abierta, pinzará la nariz con la mano situada en la frente, y sellando con su boca la de la víctima insuflará el aire de sus pulmones hacia los de ella (figura 17).
- b. Insuflaremos hasta conseguir que el pecho se eleve ligeramente. Cada insuflación debe durar alrededor de 1 segundo, evi-

tando ventilaciones rápidas o forzadas. Una vez dada la primera ventilación, separaremos los labios para permitir la salida del aire y tomando nuevamente aire dar una segunda ventilación.

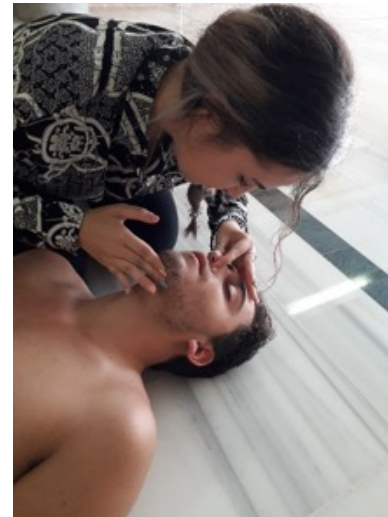


FIGURA 17. RESPIRACIÓN DE RESCATE (GAPS-
UCLM)

Tras las dos ventilaciones, nuevamente poner las manos en el centro del pecho de la víctima y hacer otras 30 compresiones en el pecho (figura 19).



30:2

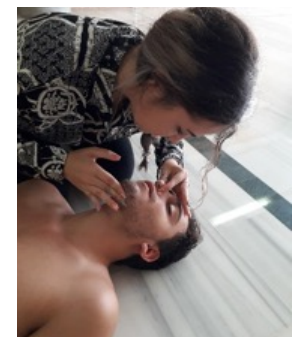


FIGURA 19. RELACIÓN COMPRESIONES / VENTILACIONES (GAPS-UCLM)

En caso de no saber hacer RCP, se deben hacer sólo compresiones en el centro del pecho, sin ventilaciones (RCP sólo con las manos). Para ello, poner las manos en el centro del pecho y comprimir rítmicamente con una frecuencia de 100-120 compresiones por minuto y con una profundidad de entre 5-6 cm sin detenerlas hasta la llegada de ayuda profesional.

1.8.4 Reanimación cardiopulmonar básica en niños menores de ocho años

La RCP en niños de hasta ocho años tiene algunas diferencias respecto a la realizada en adultos. Estas diferencias se deben, además de al tamaño, a la probable causa del PC, que suele deberse a problemas relacionados con la vía aérea o con la imposibilidad de respirar adecuadamente (figura 20).

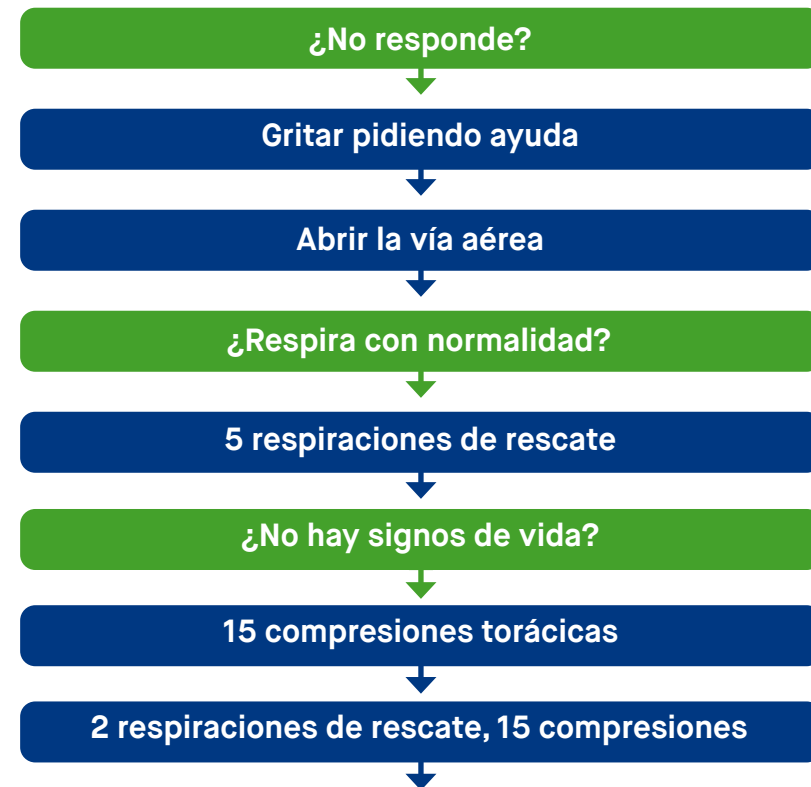


FIGURA 20. SECUENCIA DE RCP BÁSICA PEDIÁTRICA (CONSEJO ESPAÑOL DE RCP -CERCP)

La secuencia en caso de niños menores de ocho años es la siguiente: **1. Asegurar el lugar de la actuación** para el reanimador, víctima y de quienes se encuentren alrededor, verificar si la víctima está consciente, abrir la vía aérea, comprobar la respiración, iniciar las respiraciones de rescate durante 1 minuto antes de llamar al Servicio de Emergencias 112 y continuar con las compresiones en el centro del pecho son las acciones recomendadas en la RCP del niño.

2. Comprobar si está consciente: estimular con suavidad al niño y preguntar en voz alta ¿estás bien? Si no responde repetir la pregunta mientras se le da unas palmadas en la cara (figura 11).

3. Si el niño responde hablando, llorando o moviéndose, lo dejaremos en la posición en que lo hemos encontrado, pediremos ayuda.

Si el niño no responde, abrir la vía aérea: extender ligeramente la cabeza y elevarle la mandíbula (maniobra frente-mentón). Poner una mano en la frente del niño e inclinar la cabeza hacia atrás, con la otra mano elevarle el mentón y **evaluar si respira con normalidad.**

a. Mirar si hay movimientos torácicos.

b. Escuchar si hay sonidos respiratorios.

c. Sentir sobre nuestra mejilla el aire exhalado durante unos 10 segundos, son las acciones para comprobar si el niño respira.

4. Si el niño NO respira: abrir la vía aérea, pinzar la parte blanda de la nariz con los dedos pulgar e índice de la mano que está apoyada en la frente. Inspirar y colocar los labios cubriendo la boca del niño, asegurando un buen sellado. Insufla aire durante un segundo, comprobando que el pecho del niño se eleva. Deje que el aire salga del pecho del niño. Repita la secuencia hasta cinco veces. Comprobaremos la eficacia de cada respiración. Si una de ellas no logra expandir el pecho, volveremos a intentar la apertura de la vía aérea antes de dar la siguiente respiración.

Comprobar durante 10 segundos si hay signos de circulación (movimiento, etc.). Si existen signos de vida en el niño continúe con

las respiraciones de rescate, si son necesarias, hasta que el niño recupere una respiración normal. Si el niño respira, pero permanece inconsciente, colóquelo en PLS. **Si no hay signos de vida en el niño** comience a realizar las compresiones sobre el pecho (Figura 21). Comprimir sobre la mitad inferior del esternón a un ritmo de 100-120 por minuto. Coloque el talón de una sola mano sobre el esternón, aproximadamente un través de dedo por encima de la apófisis xifoides. Colóquese perpendicular al pecho del niño y con el brazo extendido, comprima para que el pecho descienda unos 5 cm. Después de quince compresiones, abra nuevamente la vía aérea con la maniobra frente mentón y realice dos respiraciones. Continúe con las compresiones y las respiraciones a una relación de 15:2.

En niños corpulentos y/o cuando los reanimadores no tienen suficiente fuerza, las compresiones torácicas se realizan igual que en el adulto, con las dos manos.



FIGURA 21. COMPRESIONES TORÁCICAS EN NIÑOS (CRUZ ROJA ESPAÑOLA)

1.8.5 RCP y Desfibrilación Externa

Automatizada (DEA)

En la mayoría de los casos de PC el corazón deja de latir de forma normal por una alteración llamada fibrilación ventricular. El único tratamiento efectivo es la administración de una descarga eléctrica (desfibrilación), combinada con la RCP. Identificaremos la existencia de un DEA por su símbolo internacional (figura 22).



FIGURA 22. LOGOTIPO DEL DESFIBRILADOR AUTOMÁTICO EXTERNO (DEA)

Los DEA son seguros y efectivos incluso cuando quien los utiliza tiene poca formación. Hacen posible desfibrilar mucho antes de la llegada de la ayuda profesional. La RCP no debe interrumpirse mientras se coloca el DEA, una vez conectado, hay que seguir sus instrucciones de voz. **Un DEA puede usarse en niños mayores de años.** Para niños entre uno y ocho años se deben utilizar parches pediátricos.

Se debe realizar RCP de forma ininterrumpida mientras llega y se activa el DEA (figura 23).

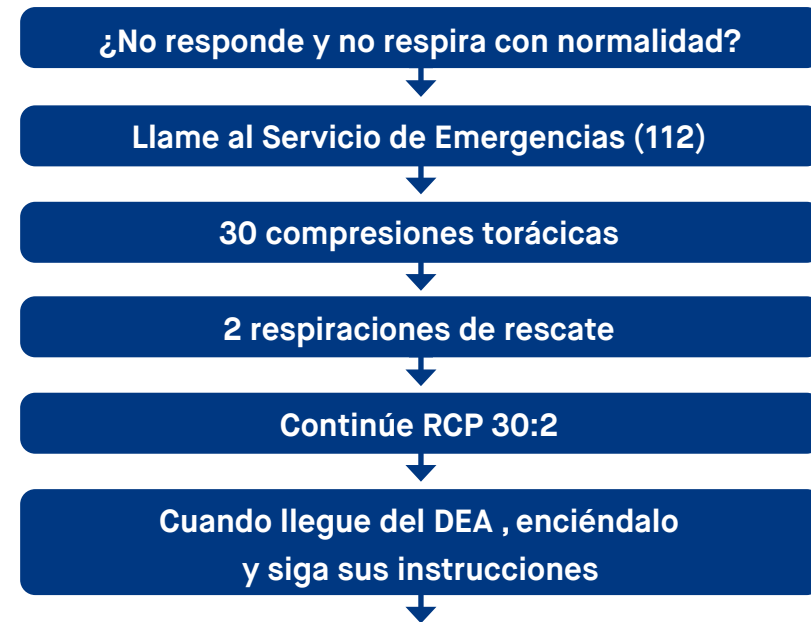


FIGURA 23. SECUENCIA DE RCP CON DESFIBRILACIÓN AUTOMÁTICA EXTERNA (CONSEJO ESPAÑOL DE RCP-CERCP)

Una vez puesto en funcionamiento, seguir sus instrucciones de voz. Indicará que se pongan los parches en el pecho de la víctima, uno de ellos debajo la clavícula derecha, junto al esternón, el otro en el lateral izquierdo, por debajo la axila (figura 24).

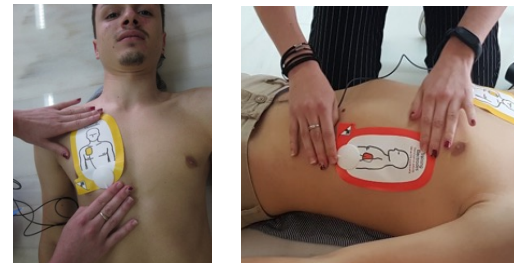


FIGURA 24. COLOCACIÓN DE LOS PARCHES DEL DEA (GAPS-UCLM)

El DEA iniciará el análisis del ritmo cardíaco, se detendrá la RCP para facilitarlo. Pasados unos segundos el DEA indicará si es necesaria o no administrar la descarga.

En el caso de ser necesaria la desfibrilación, asegurarse de que nadie toca a la víctima y presionar el botón de descarga (figura 25). Tras la descarga, verificar si la víctima se ha recuperado o si continúa el PC, reanudando en este caso la RCP.



FIGURA 25. PROCEDIMIENTO PARA ADMINISTRAR LA DESCARGA CON EL DEA (GAPS-UCLM)

En caso de tener que utilizar en DEA en niños, utilizar parches pediátricos o aptos para ellos. Uno de ellos se colocará en el centro del pecho, el otro en la mitad de la espalda (figura 26).



FIGURA 26. PARCHES DEA PEDIÁTRICOS (GAPS-UCLM)

RECOMENDACIONES CUANDO SE UTILIZA UN DEA

Hay una serie de cuestiones que deben ser tenidas en cuenta cuando se va a utilizar un DEA, tanto por seguridad como para conseguir que la desfibrilación se realice adecuadamente.

- **Pecho húmedo.** Algunas víctimas pueden tener el pecho húmedo, por sudoración o tras ser rescatadas del agua. Se debe secar el pecho antes de pegar los parches del DEA. Si el paciente está sobre una superficie mojada hay posibilidad de que parte de la energía eléctrica llegue al reanimador a través del agua o a alguien próximo. Si es posible trasládalo a una zona seca antes de desfibrilar.
- **Pecho velludo.** En ocasiones un pecho velludo dará problemas de adherencia de los parches del DEA. En esos casos puede ser necesario rasurar el pelo para conseguir un contacto adecuado. La normativa existente en CLM exige que junto al DEA haya una rasuradora desechable.
- **Joyas y objetos metálicos.** Retirar cualquier joya u objeto metálico que pueda entrar en contacto con los parches del DEA. En caso de no poder retirarlas, los parches deben colocarse apartados de ellas, incluyendo los piercings.
- **Vendajes o parches de medicación.** Retirar cualquier vendaje o material que se encuentre sobre la piel de la víctima para asegurar el buen contacto de los parches del DEA.
- **Marcapasos.** Algunas personas llevan implantado un marcapasos, se reconocerá por la existencia de un abultamiento bajo la piel. En este caso, no colocar los electrodos sobre el marcapasos.

1.8.6 Obstrucción de la vía aérea por cuerpos extraños

La obstrucción de la vía aérea por cuerpos extraños (OVACE) es una causa poco frecuente pero potencialmente tratable de muerte accidental. La OVACE habitualmente ocurre mientras la víctima está comiendo o bebiendo. Los cuerpos extraños pueden causar obstrucción leve o grave. Será una obstrucción leve si la persona es capaz de hablar, toser y respirar. Será una obstrucción completa o grave si no puede hablar, su tos es débil, lucha por respirar o no puede hacerlo.

Ante una obstrucción leve, animar a la víctima a toser. La tos produce presión en las vías aéreas y puede expulsar el cuerpo extraño. (Figura 27). **Ante un adulto con obstrucción completa** combinar cinco palmadas en la espalda (con la víctima inclinada hacia delante) y cinco compresiones abdominales (figura 28). Repetir la secuencia hasta que la víctima comience a respirar. En embarazadas y obesos las compresiones en el abdomen se sustituirán por compresiones en el centro del pecho.



FIGURA 27. OVACE INCOMPLETA (GAPS-UCLM)



FIGURA 28. OVACE COMPLETA. POSICIÓN DE LAS MANOS (GAPS-UCLM)

Si el cuerpo extraño sigue sin dejar respirar, pasados unos minutos la víctima quedará inconsciente. En este caso realizar compresiones en el centro del pecho. Estas compresiones producen presión suficiente para ayudar a la desobstrucción de la vía aérea. Después de treinta compresiones, intentar dos ventilaciones de rescate, y se continuará la RCP hasta que la víctima se recupere y comience a respirar con normalidad.

OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA POR CUERPOS EXTRAÑOS EN NIÑOS

Se debe sospechar que un niño (menor de ocho años) está sufriendo una OVACE si el inicio fue muy brusco y no hay otros signos de enfermedad. Que el niño estuviese comiendo o jugando con pequeños objetos inmediatamente antes del inicio de los síntomas, debe alertar de la posibilidad de una obstrucción de la vía aérea. En este caso debemos actuar de la siguiente manera:

- Si el niño está tosiendo no es necesario hacer ninguna maniobra. Anímele a que tosa y continuar vigilando su estado.
- Si el niño está consciente pero no tose, no puede hablar o llorar, palmadas en la espalda, compresiones en el pecho alternadas con compresiones en el abdomen aumentan la presión en el interior de las vías aéreas ayudando a expulsar el cuerpo extraño (Figura 29).
- Si pasados unos minutos, el niño quedará inconsciente se pondrá sobre una superficie plana dura, abrir la vía aérea, abrir la boca y mirar si hay algún objeto. Si se ve algún objeto, intentar eliminarlo con un barrido con un dedo (no intentar introducir el dedo a ciegas o hacer intentos repetidos, porque se puede empujar el objeto más profundamente). Iniciar las respiraciones de rescate y las compresiones en el pecho siguiendo la secuencia de RCP hasta la llegada del 112.

Tratamiento de la Obstrucción de la Vía Aérea por Cuerpo Extraño en Pediatría



FIGURA 29. SECUENCIA DE ACTUACIÓN ANTE UNA OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA POR CUERPOS EXTRAÑOS EN NIÑOS (CONSEJO ESPAÑOL DE RCP -CERCP)

1.8.7 Banco de recursos

Olasveengen, T.M., et al. (2021). European Resuscitation Council Guidelines 2021: Basic Life Support, Resuscitation. Resuscitation. <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2021.02.009>

Greif, R, et al. (2021). European Resuscitation Council Guidelines 2021: Education for resuscitation, Resuscitation. <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2021.02.01>

Böttiger, B.W., Semeraro, F., Altemeyer, K.H., Breckwoldt, J., Kreimeier, U., Rucker, G., Andres, J., Lockey, A., Lippert, F.K., Georgiou, M., Wingen, S. (2017). Kids Save Lives. European Journal of Anaesthesiology, 34, 792-796.

Kids Save Lives (2016). ERC position statement on school children education in CPR. "Hands that help – Training children is training for life". Resuscitation, 105 A1-3.

1.9 Afición y convivencia

El deporte puede ser un contexto extraordinario para trabajar el respeto, la consideración al oponente, la humildad, la honestidad, la honradez... de la misma manera, puede ser un espacio para el desarrollo de la intolerancia, el egoísmo, la discriminación... Sin embargo, dependerá del enfoque que los agentes sociales, que rodean a los y las jóvenes deportistas, otorguen a la práctica deportiva.

El presente capítulo, se centra en primer lugar en describir la multifactorialidad existente en el desarrollo de los valores o de los contravalores. En segundo lugar, se detalla la influencia que tiene la afición, entendida como todos aquellos agentes que se dan cita en contextos deportivos en edad escolar (aunque mayoritariamente son padres y madres (Coutinho et al., 2018), también asisten deportistas, directivos, cuerpos técnicos, entre otros). Y en tercer lugar, proponemos recursos a las Federaciones deportivas y Clubes deportivos para la promoción de valores y prevención de contravalores dirigidos a la afición.

El deporte en edad escolar es un ámbito donde los y las jóvenes deportistas pueden pasarlo bien, y donde cualquier sistema de puntuación debería servir como herramienta para facilitar la convivencia y la educación. Desde este enfoque, el deporte de formación debe tener como objetivos principales socializar, integrar, adaptar y dotar de cualidades a los y las jóvenes deportistas.



Para ello, es fundamental que las instituciones (Federaciones, Clubes deportivos) dispongan de recursos que hagan partícipes de esa educación a los agentes que se dan cita en contextos deportivos en edad escolar...

La promoción de valores o de contravalores durante la práctica deportiva en edad escolar es un **fenómeno** de naturaleza **multifactorial**. Por ello, las acciones que se propongan para el desarrollo de valores deben formar parte de un **programa multicomponente** que repercuta también en los agentes que de forma directa (cuerpos técnicos; padres/madres) o indirecta (deportistas de élite; medios de comunicación, representantes institucionales) influyen en las y los jóvenes deportistas. El rol de los citados agentes, se convierte en factor clave para el desarrollo de valores o de contravalores. A continuación, el capítulo se centra en mostrar la influencia que ejerce la grada sobre los y las jóvenes deportistas, y en cómo desde las Federaciones y los Clubes deportivos se puede favorecer la interrelación entre deportista y afición.

1.9.1 ¿Qué es la atención a la afición?

La deportividad y la prevención de la violencia en el contexto del deporte en edad escolar resulta en gran medida de la transmisión de valores y creencias que prevalecen principalmente en la familia. Pero también, en otros agentes que se dan cita en la grada: otros deportistas del Club, directivos, cuerpos técnicos, entre otros. Así

se determinan las actitudes y comportamientos que muestran los y las jóvenes durante la práctica deportiva. Por otra parte, las expectativas y críticas de los aficionados sobre el rendimiento deportivo de los y las jóvenes deportistas, tienen un importante impacto emocional e influyen positiva o negativamente en sus reacciones adaptativas. La promoción de valores y la ética deportiva en general, parte también de la influencia de la afición, repercutiendo en el desarrollo personal, actitudinal y psicológico del deportista. Por tanto, **el papel que** en la promoción de valores y prevención de contravalores **desempeña la afición** es totalmente **relevante** en los contextos deportivos en edad escolar. La pregunta clave que aficionadas y aficionados se deben hacer en contextos deportivos de base es; ¿con los valores que pretendo que adquiera el/la deportista mientras practica deporte, desarrollaría una actitud/conducta no deportiva que le beneficiaría a ella/él y al equipo? Si la respuesta es afirmativa, es que estamos muy lejos del objetivo principal del deporte en edad escolar, promocionar valores en estos contextos y que tengan una transferencia a otros contextos (p.e., increpar al oponente para desconcentrarle; protestar acciones en las que el colectivo arbitral ha tomado una decisión, etc.).

Desde la educación en valores se deben trabajar las conductas que pretendemos prevalezcan en las gradas del deporte en edad escolar. Para ello, es fundamental hacer partícipe a la afición en las **actividades** que se proponen en este capítulo. Éstas se encuadran en el marco de la **sensibilización/formación** y están **dirigidas** bien a las **Federaciones deportivas**, bien a los **Clubes deportivos**, para que las desarrollen con las gradas.

1.9.2 ¿Cómo desarrollar la atención en la afición?

A continuación, se presentan recursos dirigidos a la afición, en función de la institución que los desarrolla, Federación deportiva o Club deportivo. Es fundamental que los recursos que se presentan se inserten en **programas integrales y estructurados**, que atiendan al resto de agentes directos (cuerpos técnicos; colectivo arbitral) e indirectos (representantes institucionales; deportistas de élite, medios de comunicación) que rodean a los y las jóvenes deportistas.

1.9.2.1 Propuesta de recursos para la promoción de valores dirigido a las federaciones deportivas

Los recursos que se presentan a continuación podrían ser propuestos por cada Federación deportiva a todos los Clubes deportivos que la integran. Por tanto, es una propuesta federativa que todos los clubes deberían asumir, de tal forma que se facilite la expansión de esta propuesta por todo el territorio de la Comunidad Autónoma donde la Federación esté presente a través de los clubes que la integran.

El Gesto de la Deportividad (Sáenz et al, 2011).

Objetivo: mostrar a la afición conductas prosociales, a través de los y las jóvenes deportistas.

Antes del inicio de la práctica deportiva, mensualmente los y las jóvenes deportistas se intercambian un mensaje de deportividad a través de un balón de cartón. Posteriormente, las y los niños/as se dirigen a la grada y hacen entrega, a la afición, del gesto deportivo. Ejemplos de mensajes de deportividad:

- Las y los niños/as no juegan para el entretenimiento del público, ni para quedar los primeros
- El paso de los y las jóvenes deportistas por el deporte es uno de los períodos más importantes y gratificantes de su vida
- La actuación de la afición puede ayudar o perjudicar a sus hijos/as
- No le regañes por cometer errores, ¡están aprendiendo!
- Aplaude los esfuerzos y las buenas actuaciones de todo participante. El resultado no es lo más importante

Tarjeta verde* (Federación Valenciana de Fútbol, 2019)

Objetivo: premiar a la grada por el comportamiento de deportividad que ha desarrollado durante la práctica deportiva.

Al finalizar la práctica deportiva, el colectivo arbitral se dirige a la **grada** para mostrar una tarjeta verde, reconociendo las conductas de deportividad que han desarrollado (p.e., aplaudir las decisiones arbitrales; animar a todos/as participantes; respetar las decisiones del cuerpo técnico, etc.)

Competiendo en deportividad (Programa Deportivity)* (Federación Alavesa de Fútbol).

Objetivo: identificar las gradas de los clubes que promocionan valores prosociales. A través de la App Deportivity, semanalmente los/as entrenadores/as y el colectivo arbitral evalúan la deportividad vs. no deportividad durante la práctica deportiva. A partir de los datos obtenidos, se publica semanalmente una clasificación de los cuatro equipos cuya **grada** ha sido mejor valorada en cuanto a deportividad.

Talleres formativos para padres y madres. "Escuela de la Deportividad" (plataforma on-line* promoción de valores en el deporte en edad escolar, 2021).

Objetivo: concienciar a **padres y madres** en la importancia de promocionar valores en el deporte que practican sus hijos/as, favoreciendo su relación.

Los talleres consisten en:

1. Conceptualización de términos a través del Kahoot de los valores (qué es la deportividad; la agresividad; la violencia; la asertividad; qué son los valores; qué son los contravalores;...)
2. Visualización de imágenes de no deportividad, en diferentes disciplinas deportivas en edad escolar, para su identificación, análisis y propuesta alternativa a las conductas visualizadas
3. Presentación de dilemas morales que permitan proponer alternativas y reflexionar sobre la elección de la mejor opción. (p.e.,

Este fin de semana es la final de la carrera de los 1500 metros en la que participas. En la parte final de la carrera, ocupas el segundo puesto, a bastante distancia de la atleta que va primera. Ésta, diez metros antes de llegar a la línea de meta, se tropieza. ¿Cómo crees que reaccionarías?, ¿qué crees que harías en esa situación?)”

**En el apartado del banco de recursos se encuentran los enlaces a los recursos propuestos.*

1.9.2.2 Propuesta de recursos para la promoción de valores dirigidos a clubes deportivos

Los recursos que se presentan a continuación son propuestos a los Clubes deportivos. Éstos propondrán aquellas acciones que consideran mejor se adaptan a su contexto deportivo.

El mensaje de la deportividad (plataforma on-line* promoción de valores en el deporte en edad escolar, 2021).

Objetivo: hacer del contexto deportivo un espacio que favorezca la promoción de valores.

Los/as jóvenes deportistas deben elaborar un mensaje de deportividad que deben mostrar a la **grada** antes de la práctica deportiva.

Los mensajes pueden promocionar valores o censurar contravalores (p. e., Aplauda mis aciertos y también mis errores; No protestes las decisiones arbitrales; Anima a todos/as los/as participantes; Todas/os somos compañeras/os; No me gusta que me avergüences con tu comportamiento. Lo paso muy mal; Recuerda que juego para divertirme).

La actividad del World Café (plataforma on-line* promoción de valores en el deporte en edad escolar, 2021).

Objetivo: sensibilizar a la afición en la necesidad de desarrollar actitudes y conductas prosociales antes, durante y después de la práctica deportiva.

La actividad del World Café (Sáenz et al., 2011) es un proceso creativo que lleva a un diálogo colaborativo para conversar distendidamente sobre cómo la **afición** puede promocionar actitudes y conductas de deportividad en el Club en el que su hijo/a practica deporte. En esta actividad, participan: padres/madres; entrenadores/as; jóvenes deportistas; colectivo arbitral, dirigentes del Club, y otros agentes de la comunidad deportiva que pudieran ser de interés.

Elaboración de decálogo de buenas conductas (plataforma on-line* promoción de valores en el deporte en edad escolar, 2021).

Objetivo: reflexionar y redactar las actitudes y conductas prosociales más relevantes que debe desarrollar la **grada** durante la práctica deportiva.

Las y los jóvenes deportistas deben elaborar un decálogo relacionado con los valores y conductas que consideran debe desarrollar la grada mientras practican deporte. Una vez elaborado el decálogo, el Club deportivo lo puede difundir en sus instalaciones e incluso fuera de éstas.

Contrato para la convivencia entre el Club deportivo y la familia

Objetivo: reducir la probabilidad de la aparición de contravalores, favoreciendo la aparición de valores que puede transmitir el deporte.

Antes de comenzar la temporada, el Club deportivo presenta a los **padres y madres** un documento en el que se comprometen a desarrollar actitudes y conductas de deportividad en las gradas. De la misma manera, se comprometen a no desarrollar actitudes y conductas de no deportividad. Cada Club deportivo, determinará las consecuencias del incumplimiento del contrato.

El tutor de grada

Objetivo: mostrar a la **grada** conductas de deportividad que pueden desarrollar durante la práctica deportiva.

Cada Club deportivo forma a un responsable (padre/madre; coordinador/a, etc.). Éste/a, antes de la práctica deportiva y/o durante el descanso, recuerda a la grada las conductas de deportividad que pueden desarrollar (p. e., aplaudir a todos/as participantes de la práctica deportiva; aplaudir las decisiones arbitrales;

recordar que el deporte en edad escolar es deporte formativo, y supone animar los aciertos y los errores de los y las participantes.

**En el apartado del banco de recursos se encuentran los enlaces a los recursos propuestos.*

1.9.3 Evaluación de la promoción de valores desde una perspectiva multifactorial

A lo largo del capítulo, se han presentado recursos para potenciar los valores deportivos con la afición. Con el propósito de conocer el impacto que tienen las acciones que se implementen, a continuación se presenta la herramienta de evaluación [Deportivity Escolar](#). Los y las jóvenes deportistas, finalizada la práctica deportiva, evalúan 29 ítems que hacen referencia a la percepción que tienen en seis ámbitos:

ÁMBITO 1: La relación que han mantenido con la grada

1. Agradezco los ánimos del público antes de la práctica deportiva.
2. Agradezco los ánimos del público después de la práctica deportiva.
3. Me influye negativamente el comportamiento del público cuando es inadecuado.

4. Evito hacer gestos que impulsen al público a no respetar las decisiones del colectivo arbitral.
5. Me influye negativamente la presencia de público.

ÁMBITO 2: La relación con los miembros de su equipo

1. Animo a mis compañeros/as cuando cometen algún error.
2. Refuerzo a mis compañeros/as cuando vamos ganando.
3. Refuerzo a mi compañeros/as cuando vamos perdiendo.
4. Felicito a mis compañeros/as independientemente del resultado.
5. Animo a mis compañeros/as antes de la práctica deportiva.

ÁMBITO 3: la relación con el cuerpo técnico

1. Ayudo a organizar y recoger los materiales.
2. Atiendo las explicaciones de mi entrenador/a.
3. Respeto las decisiones de mi entrenador/a durante la práctica deportiva.
4. Expreso a mi entrenador/a correctamente en lo que no estoy de acuerdo.
5. Asumo y agradezco las correcciones del entrenador/a.

ÁMBITO 4: la relación con el adversario

1. Saludo al adversario antes de la práctica deportiva.
2. Ánimo al adversario cuando comete algún error.
3. Mantengo una buena relación con el adversario finalizada la práctica deportiva.
4. Saludo al adversario después de la práctica deportiva.
5. Me preocupo por el adversario cuando sufre algún golpe o lesión.

ÁMBITO 5: la relación con el colectivo arbitral

1. Reconozco las infracciones que cometo si protestar al colectivo arbitral.
2. Saludo al colectivo arbitral antes de comenzar la práctica deportiva.
3. Saludo al colectivo arbitral una vez finalizada la práctica deportiva.
4. Entiendo los posibles errores que comete el colectivo arbitral.
5. Escucho las explicaciones que me da el colectivo arbitral.

ÁMBITO 6: contravalores que pueden aparecer durante la práctica deportiva para que, de producirse, sean identificados

1. Se produce agresión física/verbal antes-durante-después de la práctica deportiva.
2. Se produce agresión verbal/física en la grada.
3. Se produce instigación verbal de algún aficionado al colectivo arbitral.
4. Actitud negativa del árbitro (altiva, agresiva; instigación verbal entre miembros del banquillo).

De esta manera, se pueden identificar los agentes más potenciales de valores o de contravalores y proponer recursos con los agentes en los que se identifique la necesidad.

1.9.4 Banco de recursos

Gesto Deportivo (2023). <https://gestodeportivo.com/>

Federación de Fútbol de la Comunidad Valenciana (2019). La tarjeta verde. https://www.lespanol.com/deportes/futbol/20191026/tarjeta-verde-nace-futbol-valenciano/439706370_0.html La tarjeta verde La tarjeta verde

Federación Alavesa de Fútbol (2023). Programa Deportivity. <https://www.fundacionvital.eus/deportivity>

Gesto Deportivo (2023). Plataforma on-line para la promoción de valores en el deporte en edad escolar http://demo.deporteyvalores.es/acceso/?redirect_to=http%3A%2F%2Fdemo.deporteyvalores.es%2F

Usuario y Contraseña para acceder a la DEMO de la plataforma: Usuario: demo01; Contraseña: demovalores01

Gesto Deportivo (2018). Programa Deportivity Escolar. <https://ayto-sagunto.es/es/actualidad/se-presenta-la-app-deportivity-escolar-una-herramienta-que-ayudara-a-prevenir-la-violencia-en-el-deporte/>





CAPÍTULO 2

Programación y entrenamiento

SI ERES ENTRENADOR/A ES TU RESPONSABILIDAD QUE TUS DEPORTISTAS ALCANCEN 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 ana-

lizar 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 Martín 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>

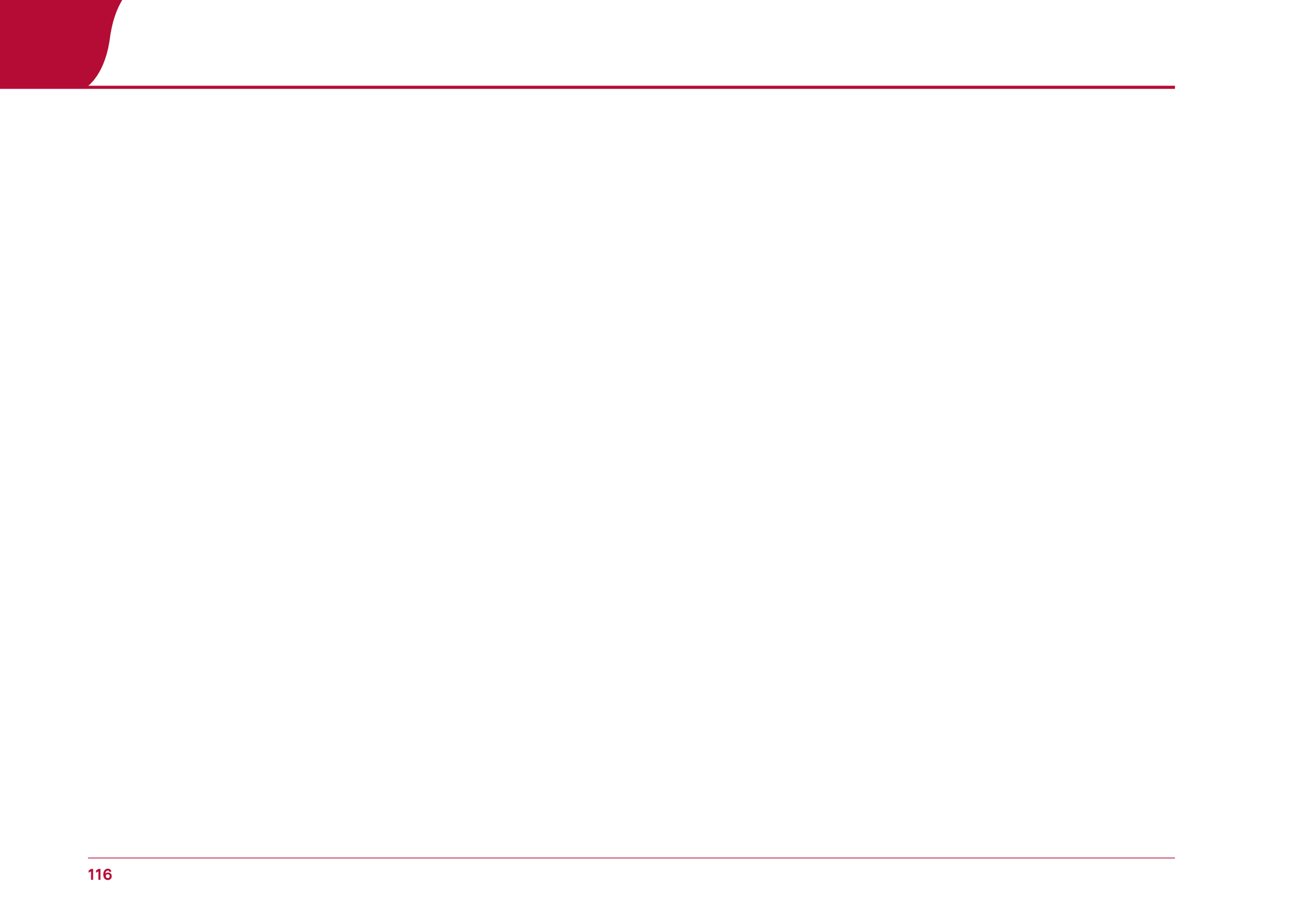
García-López, L. M., y Gutiérrez, D. (2016). Aprendiendo a enseñar deporte: modelos de enseñanza comprensiva y educación deportiva. Inde.

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 Metodología de enseñanza de la táctica y la técnica

En los días en los que escribimos este capítulo, tuvimos la oportunidad de fijarnos en cómo entrenaba un técnico en unas instalaciones cercanas a la facultad. Realizó una sesión de baloncesto que dedicó, después de un calentamiento con algunos juegos que implicaban desplazamiento y unos estiramientos, a diferentes tipos de bote y tiro a canasta. Lo que más pudimos observar fue:

- Niños y niñas haciendo cola, esperando a que les tocara botar o tirar, sin estar atentos evidentemente a las ejecuciones de sus compañeros/as, y con serias dificultades para ejecutar técnicas que para muchos no estaban dentro del rango de su capacidad de aprendizaje.
- Cómo esos deportistas infantiles cada vez que les tocaba realizar la práctica de la habilidad asumían esta labor con ilusión, pero sin ningún tipo de información de cómo esto se aplicaría después en un juego deportivo.
- Un entrenador centrado en el orden de la clase y en la ejecución de las técnicas, que finalmente ofreció un juego a sus jugadores para acabar la sesión de manera lúdica, pero sin ninguna intención de aplicar de manera contextualizada las técnicas que habían entrenado, y que realmente no sabía hasta qué punto habían aprendido.



Este es sin duda un ejemplo *grosso modo* de cómo no enseñar y entrenar un deporte, y, desgraciadamente, algo que sigue muy vigente en nuestros clubes deportivos.

Sin duda uno de los aspectos más relevantes en el proceso de aprendizaje deportivo es la metodología de enseñanza y entrenamiento de contenidos como la táctica (individual y colectiva) y la técnica principalmente, si bien también se puede aplicar a otros contenidos relevantes. Las razones para esta relevancia del cómo enseñar y entrenar estos contenidos son varias, y atiende a cuestiones tales como la optimización de los resultados del aprendizaje y la transferencia a las situaciones de competición de dichos aprendizajes. Pero las razones de una metodología de enseñanza de calidad no se quedan aquí. Es necesario enseñar bien, lo mejor posible, para que los deportistas al progresar se sientan empoderados. Es necesario que la enseñanza se adapte al nivel del deportista, para que aprenda enfrentándose a situaciones hechas a su medida y que le supongan una adecuada dosificación del éxito y el fracaso. Y también es necesaria una metodología de calidad que haga disfrutar al deportista de tantas horas de práctica para que se lleve en su mochila una experiencia deportiva valiosa y que haya disfrutado, queriendo seguir practicando el deporte en el futuro. Por todo ello, y aunque la gran variedad de deportes nos lleva a una gran diversificación en la metodología del deporte, nosotros apostamos porque el juego tenga un papel fundamental en todo el proceso. A lo largo de este capítulo abordaremos diferentes estrategias y principios de enseñanza de los deportes, pero en el eje de

todas ellas estará el juego como principal herramienta, pues nos permitirá generar un contexto lúdico y motivante, proponer tareas adaptadas a las necesidades del deportista, y establecer un puente hacia la competición, contexto donde ha de aplicarse finalmente lo aprendido.

2.2.1 ¿Qué es la metodología de enseñanza y entrenamiento?

Tal y como ya hemos apuntado en esta introducción, **la metodología es el medio, cómo enseñamos los contenidos**. En el caso del deporte, los contenidos importantes son la **táctica y la técnica**. La táctica puede tener múltiples definiciones, y hacer referencia a diferentes contenidos. Para nosotros la táctica hace referencia a la capacidad del sujeto de comprender los problemas o situaciones a los que se enfrenta (**problemas tácticos**), y cómo decidir cuál es la mejor forma de resolverlos (**toma de decisiones**). Una vez el deportista elige qué hacer en una situación, la técnica es la ejecución del movimiento que da respuesta a la decisión elegida.

Existe una **enorme dificultad para dar una metodología común para todos los deportes**, más si tenemos en cuenta la naturaleza de la táctica y la técnica tan diferente de unos a otros. Comparemos táctica y técnica en bádminton y en una carrera de 1.500 m de atletismo. Es evidente que en ambas modalidades deportivas se dan

esos componentes, y en ambas tienen una relevancia capital de cara a las situaciones de competición. Sin embargo, siendo la relevancia la misma, no puede decirse lo mismo de la complejidad. Una jugadora de bádminton realiza decisiones basadas en lo que pasa en su entorno cada segundo, ajustando su posición en la pista y golpeando el volante según los golpes propios y los de la jugadora rival; sin embargo, un corredor de 1.500 m lisos realiza una serie de decisiones importantes durante la carrera (ritmo inicial, cómo y cuándo progresar, dónde colocarse según evoluciona la carrera, cuándo iniciar el esprint final), pero bastante reducidas en número y en complejidad en comparación con el anterior ejemplo. Queremos incidir en que la relevancia de las decisiones es similar para el rendimiento, pero no así la complejidad.

Es por esta razón que **hemos dividido este capítulo en dos partes** en las que se abordan por un lado aquellos **deportes que tienen un alto componente táctico** (rugby, pádel, beisbol...), y, por otro, los **deportes de alto componente técnico o condicional** (gimnasia artística, atletismo...). En este sentido, hemos decidido incluir los deportes de lucha dentro de esta última categoría, dado que, a pesar de tener un componente táctico muy relevante, entendemos que su enseñanza es más similar a las modalidades deportivas de esta categoría. Nos referiremos a esta categoría tan solo desde el punto de vista de la técnica, dado que lo condicional será tratado en el apartado 2.3 de este libro.

2.2.2 La enseñanza de los deportes de alto componente táctico

¿CUÁLES SON LAS CATEGORÍAS DE DEPORTES DE ALTO COMPONENTE TÁCTICO?

A continuación, la tabla 7 muestra una clasificación que incluye unas categorías de deportes que agrupan los deportes por un criterio táctico, como son los deportes de blanco/diana, los bate/campo, los de red/muro y los de invasión. Los deportes que se encuentran en cada una de estas categorías tienen problemas tácticos y suponen tomar decisiones similares.

Blanco/Diana	Bate/Campo	Red/Pared	Invasión
Croquet	Béisbol	RED	Baloncesto
Bolos	Criquet	Bádminton	Balonmano
Billar	Kickball	Tenis	Fútbol
Golf		Tenis de mesa	Hockey
		Voleibol	Waterpolo
		PARED	Rugby
		Frontenis	Ultimate Frisbee
		Pelota vasca	
		Squash	
		RED Y PARED	
		Pádel	

TABLA 7. CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES (ADAPTADA DE ALMOND, 2010).

Dentro del ámbito de la Educación Física esta clasificación tiene enormes ventajas al servir como base para poder establecer transferencia de conocimientos de unos deportes a otros dentro de la misma categoría. En el Deporte en Edad Escolar, esta posibilidad de transferencia no puede suponer que se llegará a aprovechar, pero sí que nos permite organizar una enseñanza de los deportes equilibrada en cuanto a objetivos tácticos y técnicos, de tal forma que se oriente a la consecución de las metas planteadas de formar deportistas inteligentes y espectadores cultos, que planteamos a continuación.

¿QUÉ OBJETIVOS SE PUEDEN PLANTEAR EN LOS DEPORTES DE ALTO COMPONENTE TÁCTICO?

La meta central que nos planteamos con este capítulo centrado en la metodología de enseñanza es la de colaborar en la formación en un primer plano de deportistas inteligentes, y en un segundo plano de espectadores cultos (García López y Gutiérrez, 2017). Formar deportistas inteligentes implica tener los conocimientos necesarios para practicar el deporte, y ser capaces de aplicarlos para el desarrollo autónomo del mismo. Como consecuencia, un deportista inteligente también debería ser un espectador culto, pues fruto de esos conocimientos adquiridos para la práctica deportiva estaría más capacitado para ser un espectador que disfrutase de la asistencia a los espectáculos deportivos desde un punto de vista más técnico y reflexivo.

Esta meta la desarrollamos a continuación en función de las categorías de deportes anteriormente descritas, y dentro de estas por fases (las edades deben ser tomadas como una referencia estimada, pero flexible). Este es un planteamiento general para deportistas no orientados al alto rendimiento. En caso de que fuera el caso del alto rendimiento deportivo, entendemos que a partir de los 12 años debería haber una progresiva intensificación de los aprendizajes a la que no tienen por qué estar sujetos una mayoría de deportistas. Los objetivos planteados tienen un carácter genérico, para poder abarcar todas las modalidades deportivas, y deberían ser especificados para cada modalidad y categoría deportiva.

FASE 1 (6 – 12 AÑOS)

- Ser capaz de entender los problemas tácticos básicos que aparecen en los juegos deportivos, aplicando las decisiones correctas para resolverlos.
- Ejecutar con un mínimo de eficacia las técnicas (habilidades motrices específicas de cada deporte) adecuadas a los problemas tácticos (contextos tácticos de práctica) que se planteen.
- Conocer los conceptos básicos relativos a los problemas tácticos y los elementos técnico-tácticos que se aborden en esta fase del aprendizaje deportivo.
- Demostrar habilidades sociales y de respeto hacia los compañeros y rivales (ver apartados 1.1 a 1.4 de este libro).

FASE 2 (10 – 16 AÑOS)

- Explorar progresivamente los diferentes problemas tácticos que aparecen en las situaciones reales y específicas de juego en cada deporte, y las diferentes aplicaciones de la técnica para dar solución a dichos problemas.
- Demostrar progresivamente una mejor técnica (control y precisión del movimiento), adaptándose de manera más eficaz a las situaciones específicas del juego.
- Desarrollar y perfeccionar estrategias para adaptarse a las diferentes situaciones tácticas específicas de cada deporte.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Existen una serie de principios o máximas que todo entrenador o entrenadora debería tener en cuenta en todo el proceso de enseñanza y entrenamiento de los aspectos técnicos y tácticos del deporte, para asegurar que la calidad es la nota distintiva del mismo. Estos principios son los siguientes:

- Enseñamos para que los y las deportistas **transfieran** lo que aprenden a las situaciones de juego real, ya sean en competiciones oficiales o no. Es decir, debemos de **asegurar que nuestras tareas de enseñanza consiguen ser un puente para que lo que los deportistas aprenden en los entrenamientos tenga aplicación en lo que los deportistas aplican durante la competición** (insistimos, oficial o informal). Esto nos obliga, por un lado, a adaptar muy bien las tareas de entrenamiento a las capacidades de los deportistas, y por otro, a las situaciones de competición a las que se enfrentará. **Ejercicios de técnica muy bien organizados** en progresión en dificultad (p. ej., series de entradas a

canasta), **pero sin las adecuadas dificultades contextuales** (p. e., rivales o presión temporal al ejecutarlas) **pueden no ser útiles para aplicar lo aprendido en situación de juego**. Por el contrario, un juego de alta complejidad en el que no se asegura un trabajo mínimo de las cuestiones tácticas y técnicas que se quieren abordar puede ser insuficiente para que se avance en el aprendizaje real del deportista (siguiendo con el ejemplo de la entrada a canasta, un juego con excesivo número de jugadores, o en el que no se limita el tiro exterior, puede resultar en una práctica insuficiente de la entrada a canasta).

- El aprendizaje no se debe limitar al de un conocimiento de tipo práctico, es decir, basado en la ejecución de acciones, sino que deben adquirir también **conocimientos conceptuales** sobre el deporte practicado. Estos conocimientos de tipo conceptual son los que permitirán entender los problemas tácticos a los que se enfrenta el deportista, mejorar la toma de decisiones y percibir el componente táctico de los elementos técnicos (un pase no es solo una acción, sino que tiene un componente táctico: dónde, cómo y cuándo hacerlo; por qué con una superficie de agarre o de contacto con el móvil amplia o reducida...). Esto no quiere decir en ningún caso que los entrenamientos deban convertirse en clases teóricas, sino que el entrenador debe saber introducir los conceptos claves a lo largo de sus entrenamientos.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Las principales estrategias metodológicas que desarrollan los principios anteriores son las expuestas por los planteamientos comprensivos de enseñanza de los deportes. Estas estrategias son **la modificación del juego por representación y exageración; el trabajo**

contextualizado de la técnica; el planteamiento de la **enseñanza mediante la búsqueda**, lo que permite un aprendizaje en el que el deportista utilice la reflexión de manera continua; y la **progresión en dificultad con un doble criterio táctico y técnico**. Recomendamos estas **estrategias básicas para toda la formación del deportista**.

Junto a estas estrategias pedagógicas básicas, proponemos otras dos cuestiones de máximo interés **orientadas a la segunda fase del proceso**, principalmente en los deportes de invasión y en los de cancha dividida. Estas dos estrategias pedagógicas son la **introducción a la táctica colectiva y a los sistemas de juego**. Por último, hacemos mención al **papel del entrenador** como facilitador de la participación y el empoderamiento del deportista, objetivo imprescindible en un programa de entrenamiento con un enfoque comprensivo.

LA MODIFICACIÓN DEL JUEGO POR REPRESENTACIÓN Y POR EXAGERACIÓN

Los juegos modificados suponen escenarios de práctica que reducen las dificultades perceptivas y decisionales (p. e., menor número de rivales o compañeros, subespacios, reglas... a las que atender, y por tanto sobre las que decidir) con el objetivo de adaptar la práctica a las necesidades y al nivel de aprendizaje de los y las deportistas. Existen dos formas principales de realizar estas modificaciones, que son la representación y la exageración (Bunker, Thorpe y Almond, 1986). **En la representación el juego tiene los mismos elementos que el juego de competición de referencia, pero**

reducidos cuantitativamente. Son ejemplos de juegos modificados por representación los conocidos como mini-deportes (minibalonmano, minitenis, minibasket, fútbol-8, rugby-7...). Los juegos modificados por representación suponen una disminución evidente en la complejidad contextual, con sus implicaciones directas en la disminución de la dificultad perceptiva, decisional y de ejecución (hay que atender y decidir respecto a menor número de jugadores, subespacios...; los móviles e implementos (raquetas, sticks...) suelen estar adaptados en tamaño y peso para una mejor ejecución técnica; etc.). Más todavía, con la modificación por representación se consigue que la tarea se adapte mejor a los requerimientos condicionales del deportista, ya que se reducen los condicionantes físicos de la tarea (distancias de los desplazamientos y de los lanzamientos del móvil; fuerza y precisión necesaria para los golpes y lanzamientos; etc.).

Sin embargo, las modificaciones realizadas en los juegos por representación pueden no ser suficientes como para que garanticen el aprendizaje (como venimos diciendo, puede que no rebajen lo suficiente la dificultad como para adaptarse al nivel del deportista) o que no garanticen las suficientes oportunidades de práctica (que no obliguen lo suficiente al deportista a decidir o ejecutar aquello que se quiere que aprendan). Es por esta razón que otra estrategia de enorme potencial para el aprendizaje es la **modificación del juego por exageración, en la que el entrenador elimina elementos del juego dándole mayor protagonismo a otros**. Ejemplos clásicos de este tipo de estrategia de modificación son los juegos en

campos alargados en los deportes raqueta (en los que se eliminan los subespacios del saque, la necesidad de la técnica de saque o los desplazamientos laterales...), o los juegos de posesión con objetivo de un número de pases en los deportes de invasión (en los que se eliminan las metas, elementos técnicos como el bote/conducción...). Estos juegos tratan de asegurar un elevado número de participaciones en aquellos elementos en los que se "exagera" su presencia. Siguiendo con los ejemplos anteriores, el campo alargado en los deportes de cancha dividida exagera el uso de los golpes cortos y largos, y, por tanto, las decisiones asociadas a los mismos (cuándo y cómo golpear en corto o largo; cómo consigo engañar al rival para conseguir el punto con esos recursos técnicos); el juego de posesión con el objetivo de dar cinco pases exageraría, no solo la utilización del pase, sino también del desmarque que lo posibilita y la recepción que lo culmina.

EL APRENDIZAJE CONTEXTUALIZADO DE LAS HABILIDADES (TÉCNICAS) MEDIANTE JUEGOS Y EJERCICIOS CORRECTIVOS

En ocasiones, ni la representación ni la exageración son estrategias suficientes para adaptar la dificultad de la tarea, o bien al nivel del deportista, o bien a la situación competitiva. Para este tipo de situaciones planteamos otras dos estrategias: los juegos correctivos y los ejercicios correctivos. En ambas estrategias el componente técnico es de gran peso, y varía el peso del componente táctico debido a la complejidad del entorno que se plantea.

Denominamos **juego correctivo** a aquella tarea en la que, si bien **no se mantiene una dinámica de partido en la que hay continuidad en el juego y alternancia del ataque y la defensa** (p. e., en los deportes de invasión puede haber cambio en los agrupamientos o, simplemente, al acabar la jugada de ataque se inicia otra oleada de otro grupo), **se plantea una situación problema en la que hay un nivel considerable de los elementos perceptivos y decisionales de la tarea, así como un trabajo técnico relevante**. En deportes de cancha dividida como el pádel o el tenis, determinados rallies (secuencias de juego condicionadas) en los que se fuerza al jugador a realizar una serie de acciones determinadas consignas concretas (tipo de golpes, zona a la que se golpea, desplazamientos...), pueden llegar a tener una gran transferencia a las situaciones de competición.

Por otro lado, el **ejercicio correctivo** es un tipo de **tarea centrada en la técnica, en la que los requerimientos perceptivos y decisionales se reducen en gran medida**. Todas aquellas tareas en las que se trabajan golpes, lanzamientos, conducciones... y la deportista debe estar centrada en esa ejecución sin que exista una exigencia táctica relevante, cabrían en esta modalidad. Son muy indicados para el inicio en técnicas complejas, o para deportistas que tengan dificultades de aprendizaje. Deben utilizarse tan poco como sea necesario, para pasar cuanto antes situaciones contextualmente más ricas como los juegos correctivos y los juegos modificados que, como ya hemos dicho, tendrán mayor transferencia a las situaciones de competición.

LA ENSEÑANZA MEDIANTE LA BÚSQUEDA: EL APRENDIZAJE A TRAVÉS DE LA REFLEXIÓN

La búsqueda es la técnica de enseñanza en la que **los deportistas se enfrentan a situaciones problema de aprendizaje y no se les da la respuesta, sino que deben de participar en proceso de indagación personal o colectivo.** El entrenador/a asume durante este proceso el papel de facilitador, pudiendo dar pistas o realizando preguntas abiertas que favorezcan llegar a una solución exitosa. Se trata de que el deportista no solo aprenda qué tiene que hacer, sino también cuándo y por qué. Así, la jugadora de beisbol debe reflexionar sobre a qué espacio batear en función de las bases en las que se encuentran los compañeros/as, o el jugador de golf debe saber que un palo para patear es adecuado para golpes cortos y rasos pues permite un mayor control y precisión en el golpeo.

El planteamiento exploratorio de la búsqueda puede servir para:

- Comprender el problema táctico al que se enfrenta el deportista.
- Percibir las posibles alternativas que pueden resolver el problema táctico.
- Decidir la elección de la mejor opción en función del contexto de juego.
- Asumir responsabilidades en el desarrollo del juego de cada jugador.

LA PROGRESIÓN EN DIFICULTAD A TRAVÉS DEL DOBLE CRITERIO TÁCTICO Y TÉCNICO

Son muchos los elementos que se pueden conjugar con el objetivo de diseñar una progresión de enseñanza (espacio, número de jugadores, reglas...). Nosotros consideramos que **la táctica (comprensión de los problemas del juego y decisiones sobre cómo abordarlos) y la técnica deben ser el eje vertebrador que condicione todos los demás.** Otros condicionantes como el espacio o el número de jugadores deben de adaptarse al problema táctico planteado y a la técnica que se quiere enseñar. La tabla 8 ofrece los principales problemas tácticos y elementos técnico-tácticos asociados a los mismos que deben configurar las progresiones de enseñanza.

Dada la gran variedad de modalidades deportivas, no propondremos un ejemplo concreto de esto, sino que animamos al lector a que consulte alguno de los múltiples manuales con enfoque comprensivo que existen. En el banco de recursos ofrecemos algunos de los que coinciden con esta línea de trabajo.

CATEGORÍA	Blanco / Diana	Bate / Campo	Red / Muro	Invasión
PROBLEMAS TÁCTICOS ATAQUE	Dirección Distancia Otros (en función de la modalidad: evitar obstáculos, efectos, objetivo principal y secundario...)	Conseguir la iniciativa Mantener la iniciativa	Llevar la iniciativa en el juego Conseguir el objetivo	Mantener la posesión Progresar hacia la meta rival Conseguir el punto
Ejemplos de elementos de toma de decisión y ejecución	Lanzamientos (lanzar, rodar, deslizar) Posición corporal Potencia Carrera de aproximación Pendientes	Bateo (espacios libres, rivales débiles, primer jugador, asegurar bases...) Progresión en las bases Protección de jugadores en las bases	Golpeos (derecha, revés, globo, dejada, volea, remate...) Creación de espacio en profundidad Creación de espacio en amplitud Coordinación en la ocupación del espacio	Pase Recepción/control Conducción Lanzamiento a la meta Desmarque, fintas Acciones del portero (paradas, despejes)
PROBLEMAS TÁCTICOS DEFENSA		Defender el espacio Evitar la consecución de la carrera Evitar la progresión	Mantener el móvil en juego	Robar el móvil Evitar el avance Evitar la consecución del objetivo
Ejemplos de elementos de toma de decisión y ejecución		Distribución en el espacio Pases Recepciones	Golpeos (derecha, revés, globo) Posición de base Desplazamientos Coordinación en la ocupación del espacio	Marcaje (vigilancia, orientación, velocidad de movimientos...) Entrada

TABLA 8. PRINCIPALES PROBLEMAS TÁCTICOS Y ELEMENTOS DE DECISIÓN ASOCIADOS EN CADA CATEGORÍA DE DEPORTE (GARCÍA LÓPEZ Y GUTIÉRREZ, 2017).

INTRODUCCIÓN A LA TÁCTICA COLECTIVA

Pill (2016) propone una serie de estrategias tácticas colectivas para dos categorías de deportes (invasión y red/muro), que nos parece importante destacar su introducción progresiva en la segunda fase de la enseñanza del deporte (10 – 16 años), y que presentamos a continuación.

Estrategias para la introducción de la táctica colectiva del ataque en deportes de invasión:

- **Amplitud.** El juego en amplitud abriendo a los jugadores y desplazando el móvil a las bandas obliga a la defensa a dispersarse dejando más espacios libres y teniendo que defender cada jugador un espacio mayor. Ganar amplitud en el juego también permite poder coger a los defensas fuera de posición o generar situaciones de superioridad al cambiar los atacantes de posición.
- **Profundidad.** Los desmarques en profundidad hacia la meta contraria son otra forma de aprovechar espacios (detrás de la defensa) y de ampliar la superficie que deben cubrir los jugadores defensores. El juego en profundidad se puede facilitar con un pase anterior a un compañero que está detrás para luego romper en velocidad hacia delante en busca de una nueva recepción (pared), o directamente con un desmarque a un espacio libre detrás de la línea defensiva.
- **Movilidad.** En los deportes de invasión, los jugadores atacantes sin balón pueden favorecer la creación del juego de ataque mediante la búsqueda continua de espacios libres que permiten la circulación del balón. Ejemplo de estas estrategias son la búsqueda de espa-

cios entre líneas defensivas que se puede dar en baloncesto o fútbol sala, así como las triangulaciones (pase a un segundo jugador para hacerle llegar el móvil a un tercero).

Estrategias para la introducción de la táctica colectiva de la defensa en deportes de invasión:

- **Profundidad defensiva.** El posicionamiento escalonado o cubriendo las espaldas de un jugador defensivo respecto a otro dificulta el ataque del rival, al acumular jugadores en una zona del terreno de juego, cerrar espacios y permitir que los defensores cubran los posibles errores de los compañeros más adelantados (coberturas).
- **Defensa individual.** Es aquella en la que los jugadores defensivos marcan a los atacantes uno a uno, siguiéndoles por el terreno de juego. En la defensa individual se detectan dos intenciones claramente diferenciadas: (1) que el jugador atacante al que cubro no de opciones de pase, ni reciba el móvil; (2) si lo recibe, evitar su avance o sus posibilidades de conseguir un punto.
- **Defensa en zona.** En este caso los defensores son responsables de defender una zona del terreno de juego. Este tipo de defensa es más complejo que el individual, pues requiere atender a más estímulos del juego (qué jugador entra en la zona que le corresponde, cómo cambiarlo cuando sale uno y entra otro, ayudar a compañeros defensores de zonas limítrofes que pudieran tener una situación de inferioridad numérica...). Toma gran importancia el concepto de equilibrio defensivo.
- **Concentración defensiva.** Implica la acumulación de defensores en una determinada zona, con el fin de aumentar la presión sobre

el ataque por dicha zona, y la disminución de espacios y tiempo de decisión para el juego de los atacantes. El ejemplo más sencillo es la búsqueda de superioridades numéricas en defensa como el dos contra uno.

Estrategias para la introducción de la táctica colectiva en deportes de red/muro y de blanco/diana:

- **Consistencia.** Capacidad de elegir y ejecutar correctamente de manera constante las habilidades técnicas adecuadas.
- **Precisión.** Capacidad de lanzar o golpear el móvil al lugar deseado.
- **Posición de base.** En deportes de red/muro, la capacidad de retornar a la posición de central de partida. Por ejemplo, en bádminton el jugador vuelve después de cada golpeo al centro de la pista.
- **Ocupación del espacio.** En deportes de red/muro, los deportistas realizan movimientos de ajuste de su posición en el terreno de juego en cada jugada para cubrir el máximo espacio posible y dificultar los golpes de ataque del jugador rival.

INTRODUCCIÓN PROGRESIVA DE LOS SISTEMAS DE JUEGO DE LOS DEPORTES DE INVASIÓN

Los sistemas de juego son uno de los contenidos de enseñanza más complejos, importantes y menos tratados en la literatura. A continuación, ofrecemos una tabla en la que se ofrece una posible progresión a su introducción y desarrollo, desde las categorías benjamín a infantil. Los conceptos son genéricos y deben ser adaptados a cada modalidad deportiva.

CATEGORÍA	Benjamín (9 – 10 años)	Alevín (10 – 12 años)	Infantil (12 – 14 años)
OBJETIVO PRINCIPAL	Predominio del aprendizaje de la táctica individual (toma de decisiones asociada a los elementos técnicos: pase, conducción, tiro, desmarque, marcaje...)	Aprendizaje de la táctica individual e introducción y aprendizaje de los elementos tácticos colectivos: permutas, coberturas, marcaje en zona, creación de espacios...	Perfeccionamiento de la táctica individual y grupal, trabajándolas en situaciones más complejas
DEMANDAS DEFENSIVAS	Defensa individual: posición y orientación No hay posiciones rígidas: se parte del esquema inicial, pero una vez fijada la marca se sigue al jugador por todo el terreno de juego	Marcaje individual y zonal. En este último: en función de la capacidad de los jugadores se puede introducir en una línea o en varias; presión Posiciones rígidas de inicio: se parte del esquema inicial, pero sin necesidad de seguir al jugador por todo el campo: marcaje mixto, permutas, coberturas	Marcaje mixto Repliegue: intensivo, por líneas, adelantado Presión colectiva Defensa de jugadas a balón parado: bandas, córner, faltas
DEMANDAS OFENSIVAS	Movimientos del jugador sin balón en función de la posición ocupada en el campo Discernir los contextos tácticos de avanzar y conservar	Movimientos del jugador sin balón en función de la posición ocupada en el campo: amplitud, profundidad, desdoblamiento Introducción del estilo de juego Estrategia en jugadas a balón parado	Organización juego ofensivo: creación y aprovechamiento de espacios libres; creación y gestión de superioridades numéricas; equilibrio dentro de la línea y entre líneas; vigilancia. Contraataque Perfeccionamiento del estilo de juego Estrategia en jugadas a balón parado

TABLA 9. EJEMPLO DE PROGRESIÓN EN EL APRENDIZAJE DE LOS SISTEMAS DE JUEGO EN DEPORTES DE INVASIÓN.

PAPEL DEL ENTRENADOR EN LA PARTICIPACIÓN DEL DEPORTISTA ACTIVA

Ser un entrenador "comprensivo" va más allá de aplicar todas estrategias pedagógicas que acabamos de describir. En realidad, todas ellas son un medio que probablemente un entrenador no llegará a aplicar si realmente no cree en esta manera de enseñar los deportes, si no se cree que la inteligencia de juego y el empoderamiento del deportista son unos de los elementos más importantes de su formación. Si como entrenador estás en esa posición de entrenador comprensivo, la reflexión sobre la práctica diaria juega un papel fundamental. A partir del trabajo de De Souza y Mitchel (2010), proponemos al entrenador los siguientes niveles de participación y reflexión del deportista, y ejemplos de cuestiones para cada uno de ellos. Si bien es cierto que la propuesta está orientada a los deportes de alto componente táctico, se podría realizar una propuesta similar para los deportes de algo componente técnico o condicional.

NIVEL	CUESTIONES
Planificación de la temporada	¿A qué quieres que se parezca nuestro juego al final de la temporada? ¿Qué necesitamos hacer para alcanzar ese tipo de juego en ese momento? ¿A qué quieres que se parezca nuestra manera de jugar al inicio de la temporada? ¿Cuáles son nuestras fortalezas? ¿Y nuestras debilidades? ¿Qué necesitamos mejorar de nuestro ataque/defensa/transición...? ¿Qué información de nuestros rivales tienes y puedes compartir? ¿Crees que podrías colaborar en el diseño de los entrenamientos? ¿Qué quieres mejorar a nivel individual?
Diseño de los entrenamientos*	¿Cómo podemos diseñar los entrenamientos para mejorar la toma de decisiones/creatividad/inteligencia táctica? ¿Cómo pueden los entrenadores diseñar entrenamientos que mejoren la técnica en situación de competición?
Preparación de los partidos de competición	¿Qué ves hacer a tus oponentes en esta situación ofensiva/defensiva? ¿Cómo abordarías la defensa de esta situación ofensiva del rival? ¿Cómo sacarías ventaja de esta situación defensiva del rival?
Intervención durante el entrenamiento/ competición	¿Qué ha ocurrido en esta situación? ¿Por qué? ¿Qué se ha hecho mal en esa situación? ¿Qué crees que podríamos haber hecho diferente? ¿Dónde ha acabado el móvil? ¿Qué podrías hacer para ejecutar mejor tu técnica? ¿y para que sea más efectiva?

TABLA 10. EJEMPLO DE PROGRESIÓN EN EL APRENDIZAJE DE LOS SISTEMAS DE JUEGO EN DEPORTES DE INVASIÓN.

*En este caso, no se trata de que el deportista responda a estas preguntas, sino que perciba a qué área de mejora están destinadas cada tarea.

2.2.3 Metodología de enseñanza en los deportes de alto componente técnico o condicional

¿CUÁLES SON LAS CATEGORÍAS DE DEPORTES DE ALTO COMPONENTE TÉCNICO?

Numerosos autores han realizado a lo largo del tiempo un sinnúmero de clasificaciones de los deportes, atendiendo a diferentes aspectos. A continuación, se expondrá una clasificación en función de la incertidumbre o de la presencia o no de un adversario:

- En función de la presencia de otros participantes: Los deportes con una actuación en solitario (como por ejemplo los saltos en atletismo), y los deportes con una actuación simultánea con los rivales (como natación).
- En función de la incertidumbre provocada por el medio:
 - En medio fijo, donde no hay un objeto a manipular (como una carrera) y con objetos a manipular (como salto con pértiga).
 - En medio fluctuante, sin objetivo a manipular (como escalada) o con objeto a manipular (como ciclismo).

Por lo tanto, dada la gran diversidad de modalidades deportivas que están incluidas estas categorías resulta complejo establecer unas estrategias metodológicas generales que den respuesta a todos los deportes.

¿QUÉ OBJETIVOS SE PUEDEN PLANTEAR EN LOS DEPORTES DE ALTO COMPONENTE TÉCNICO?

Para trabajar de manera global la técnica no se deben perder de vista algunos objetivos necesarios para su consecución:

- Mejorar las cualidades físicas del deportista, buscando la mayor transferencia de sus mejoras físicas hacia la aplicación técnica
- Crear automatismos, lo que conlleva no tener que pensar como ejecutarla, favoreciendo el rendimiento en la realización y la armonía mencionada anteriormente.
- Estabilizar la técnica frente a cambios inesperados tanto a nivel interno (p. e., el nerviosismo) como externo (p. e., fenómenos meteorológicos adversos)
- Adaptar a las características del deportista la ejecución técnica, en función de aspectos como su condición física o biotipología. Además, se debe tener en cuenta que cada deportista cuenta con un "estilo técnico" propio, que generalmente lleva implícito un alto nivel de economía del esfuerzo, en ocasiones de forma inconsciente. Por tanto, no existe una técnica estricta y rigurosa, si no que puede sufrir fluctuaciones en función del deportista. Siempre que se alcancen los objetivos de la competición y los aspectos técnicos básicos exigidos por la misma, el entrenador/a podrá negociar con el deportista esas variaciones técnicas.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

A pesar de la dificultad para encontrar estrategias metodológicas comunes a los deportes de alto componente técnico, debemos tener claro que para el trabajo correcto de estos deportes se deben

tener en cuenta dos principios fundamentales: economía y eficacia. La **economía** consigue una ejecución del movimiento con el uso de la menor energía posible, pero con un alto nivel de ejecución. La **eficacia** es la máxima adecuación entre la decisión tomada por el deportista y la ejecución final. Estos dos principios dan como resultado un tercero, la **armonía**, considerada como el equilibrio entre la energía empleada por el deportista y el objetivo perseguido con el movimiento.

Específicamente, cuando el entrenador/a aborda la enseñanza de la técnica, también debería tener en cuenta otros principios de gran importancia para una correcta enseñanza de la técnica, el entrenador/a debe tener presente siempre unos principios (Vinuesa y Vinuesa, 2016). Primero de todo encontramos el **principio de aprendizaje**, que nos indica la secuencia para aprender el gesto técnico; primero observarlo, después entenderlo y por último asimilarlo. Más adelante indicaremos cómo el juego puede ser una herramienta ideal para trabajar esta secuencia. El **principio de progresión** nos indica que el camino para una perfecta ejecución técnica debe ser gradual, partiendo de lo fácil y elemental hacia lo complementario y más difícil. El **principio de automatización** trata de lo comentado anteriormente, la necesidad de no pensar al ejecutar el gesto técnico. El **principio de la base física** basado en la idea de que todo gesto técnico lleva consigo asociado un nivel físico que permita la ejecución eficaz del mismo. Vinculando este principio y al de progresión, debemos saber que muchos gestos técnicos parten de habilidades motrices básicas que deben es-

tar interiorizadas por los deportistas. Por ejemplo, en la disciplina de salto de longitud, una de las habilidades motrices básica que debe estar afianzada por nuestro deportista es saltar. Y, por último, el **principio de individualización**, que se basa en la idea de que la técnica no debe ser copiada sino ejecutada según las bases que en la mayoría de los casos marca el reglamento del propio deporte.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

El rendimiento de nuestros deportistas está influenciado por diferentes factores que les afectan tanto directa como indirectamente. Por un lado, tenemos los factores primarios como son los genéticos, las condiciones psicológicas y el entrenamiento, y por otro lado tenemos factores secundarios como los recursos disponibles, la influencia de la familia, la madurez del deportista... En este apartado del capítulo nos centraremos en el entrenamiento, en concreto, en el modo en el que se enseña, que también depende de muchos factores, uno de ellos es el propio deporte a aprender por nuestros deportistas. Dentro de la categoría de alto componente técnico encontramos deportes muy diversos como la gimnasia rítmica o el atletismo; sin embargo, la intención de este epígrafe es recoger aquellas recomendaciones metodológicas que aporten al entrenador/a una serie de ideas para la enseñanza de un deporte determinado en su club deportivo.

Los deportes de alto componente técnico son en su mayoría deportes individuales donde el tratamiento de la táctica queda en un segundo plano y hay un tratamiento poco motivante de las capa-

ciudades físicas. Las sesiones de entrenamiento de estos deportes suelen estar marcadas por el trabajo continuo del gesto técnico, de manera repetitiva y aislada del contexto que la engloba, sin presencia situaciones lúdicas que puedan motivar al deportista (Valero y Conde, 2003). Además, estas sesiones se suelen cumplimentaban con el trabajo paralelo de la capacidad física básica que sustentaba la técnica, por ejemplo, entrenamientos de flexibilidad en el deporte de la gimnasia rítmica. Este patrón de actuación repetido a lo largo de las sesiones de entrenamiento puede generar en nuestros deportistas estrés físico por la continua repetición del gesto técnico y alejarnos del valor educativo que se pretende conseguir en la enseñanza deportiva. A continuación, planteamos una serie de estrategias metodológicas que tratan de plantear la enseñanza desde un enfoque más lúdico y motivante.

EL JUEGO COMO RECURSO PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA

Desde nuestra perspectiva, debemos optar por un enfoque que consiga el aprendizaje a través del juego, con prácticas motivantes y no monótonas, donde se coloque al entrenador/a como guía en el proceso de enseñanza-aprendizaje y al deportista como conocedor de los principios biomecánicos de su cuerpo. En los entrenamientos, no se debe dejar de lado la técnica, pero sí dar peso al desarrollo integral del deportista y a su motivación, para como se ha mencionado al inicio del capítulo, favorecer la continuidad en etapas adultas. La propuesta metodológica que proponemos a continuación está basada en el enfoque ludotécnico (Valero y Conde, 2003), muy utilizado en la enseñanza del atletismo. En este

apartado se ha optado por generalizar los aspectos metodológicos del mismo, para que cualquier deporte altamente técnico tenga cabida.

El juego puede ser un gran aliado para el entrenador/a. La acción de jugar es intrínseca e innata al ser humano, por lo que a través de él podemos suplir los aspectos negativos (como la monotonía o la descontextualización) de la práctica del gesto técnico. Sin embargo, los juegos que el entrenador/a plantee deben seguir un hilo conductor que permita partir de un conocimiento de los elementos del gesto técnico, continuar con la práctica de las diferentes partes que lo componen a través de situaciones lúdicas y finalizar con la ejecución total de la acción. Por tanto, en la secuenciación para la enseñanza de los gestos técnicos, partimos en un primer momento de la presentación global seriada del gesto técnico donde el entrenador/a muestra al deportista el gesto técnico en su totalidad. Preferiblemente, para una mejor interiorización, a través del canal visual. Por ejemplo, con una demostración del propio entrenador/a o con un vídeo a cámara lenta que permita apreciar la secuencia de movimientos. A continuación, se pasaría a la presentación analítica práctica con carácter lúdico. A través del juego, en esta fase se introducen las llamadas “cuñas técnicas”. En un primer momento esta cuña técnica tiene muy pocos elementos técnicos y a medida que el deportista los adquiera, se aumentan estos. Por último, se lleva a cabo la presentación global integrada con carácter lúdico. Continuando con el juego como eje para el aprendizaje, se encadenan los distintos movimientos hasta conseguir el gesto técnico completo. Recomendamos encarecidamente la lectura del manual

de Valero y Conde (2003), donde se aportan un gran número de ejemplos de este planteamiento aplicados al atletismo.

HACIA UNA ENSEÑANZA PERSONALIZADA

En ocasiones, cuando trabajamos con deportes de alto componente técnico, nos encontramos con un grupo heterogéneo de deportistas en cuanto a habilidades técnicas. Esto dificulta la labor del entrenador/a, ya que algo tan sencillo como plantear un juego puede convertirse en un problema por la diferencia de nivel que presentan los deportistas y por ende, la no participación activa de parte del grupo. Es por eso que nuestra metodología debe estar encaminada a personalizar la enseñanza del deporte. Tomando como base el modelo de enseñanza personalizada, hay aspectos metodológicos que pueden servirnos de ayuda para solventar esta problemática. Las sesiones de entrenamiento deben permitir a los deportistas aprender lo más rápido que puedan y a su vez, tan despacio como lo necesiten, favoreciendo así la inclusión y motivación de todos los deportistas por sentirse competentes en la realización de las actividades.

Un recurso metodológico ideal son las fichas de trabajo diseñadas por el propio entrenador. El niño o la niña tendrá la posibilidad de elegir la ficha que mejor se adecue a su nivel deportivo y a sus capacidades. Cuando se lleve a cabo esta estrategia, el entrenador/a debe cumplir un rol de supervisor, con la finalidad de conseguir que todos los deportistas estén realizando correctamente las actividades que se les plantea y que estas no son ni excesivamente fáciles

o complejas para el niño que la está llevando a cabo. Además, este recurso se puede unificar en un cuaderno del deportista, donde sesión a sesión se señalarán aquellas actividades que va realizando, quedando registrado su progreso y pudiendo ser revisado posteriormente por su entrenador/a.

LA ENSEÑANZA DE LA TÁCTICA EN LOS DEPORTES DE ALTO COMPONENTE TÉCNICO

A pesar de que, en los deportes de alto componente técnico, la táctica queda en un segundo plano y su peso en la consecución del objetivo es mucho menor que la ejecución técnica, no debemos dejarla en el olvido. El trabajo de la táctica no es tan complejo como la expuesta en el apartado 2.2.2 de deportes de alto componente táctico, sino que hace referencia a la capacidad para tomar decisiones frente a situaciones cambiante como puede ser la dosificación del esfuerzo ante un rival que empieza a sacarnos cierta ventaja en la carrera de 1000 metros. Por tanto, dentro de estos deportes se pueden establecer tres fases tácticas que se suelen planificar antes o durante la acción, sobre todo para adaptarse a los cambios producidos. El jugador se encuentra en un primer momento de percepción y análisis donde debe captar los estímulos de su entorno y analizarlos. Esta fase se puede producir durante un momento concreto de la competición o previa a ella. Después en un segundo momento debe tomar una decisión en función de la información que ha percibido en la fase anterior, lo que se llama “pensamiento táctico”, y, por último, procede a la ejecución dando una solución motriz a lo percibido en un primer momento. Un ejem-

plo de esto puede ser un suceso adverso durante la competición como, por ejemplo, si en el deporte de gimnasia rítmica la cinta que se utiliza como aparato se enreda durante la realización de un ejercicio, lo que fuerza a la gimnasta a decidir si seguir con ella u optar por reemplazarla por otra que se encuentra fuera del tapiz. Es conveniente que durante los entrenamientos se practiquen todas aquellas situaciones cambiantes que se puedan producir en el momento de la competición, para que los deportistas elijan la solución motriz más adecuada.

LA IMPORTANCIA DE UN FEEDBACK ADECUADO

Durante el proceso de ejecución en los deportes con alto componente técnico, resulta crucial el papel del entrenador/a para aportar información sobre cómo se está realizando esa ejecución. Para ello, el entrenador/a cuenta con una herramienta muy potente, el feedback o retroalimentación, que le permite aportar información al deportista, tanto del proceso de ejecución de la técnica como del resultado de la misma. Encontramos diferentes tipos de feedback en función de aquello que queramos comunicar a nuestros deportistas.

Se debe tener en cuenta que el feedback aportado al deportista debe ser de calidad, no quedándonos simplemente en comentarios como “no lo has hecho bien”, si no, aportar qué aspecto técnico no está haciendo bien y cómo debe realizarse adecuadamente. Además, tampoco se debe abusar de ellos, para no crear una dependencia a ellos por parte del deportista. Encontramos una

amplia clasificación de feedback atendiendo a diferentes aspectos, sin embargo, para la práctica de deportes altamente técnicos debemos saber que, en función del momento, el feedback puede aportarse mientras se realiza el gesto técnico, para corregir a la par que se realiza la acción o una vez acabada la acción. Dependiendo de la intención, podemos encontrar diferentes tipos a destacar:

- **Descriptivos:** aporta al deportista una descripción de su ejecución global o analítica. Por ejemplo: “en la fase de vuelo no estiras la rodilla libre totalmente, debes hacerlo como te muestro en el siguiente dibujo”
- **Explicativos:** aporta una explicación causa-efecto de algún aspecto de la ejecución. Por ejemplo: “en la fase de batida, debes incorporar el movimiento de los brazos, para que haya un mayor impulso”
- **Interrogativos:** a través de preguntas al deportista, se pretende la reflexión del mismo para buscar soluciones. Por ejemplo: “¿Qué consecuencias va a tener si en la fase de caída adelantamos un pie? ¿y si caemos con los dos pies al mismo nivel?”
- **Emocionales:** aporta afecto al deportista, con el objetivo de motivarle hacia la práctica. Por ejemplo: “en este entrenamiento te estás esforzando mucho, sigue así”.

2.2.4 Banco de recursos

Proponemos a continuación algunos manuales que pueden servir de ejemplo al entrenador en relación con lo planteado en este capítulo. Hay muchos más disponibles, que no incorporamos por falta de espacio.

Contreras Jordán, O. R., García López, L. M., Gutiérrez Díaz del Campo, D., Del Valle Díaz, S., & Aceña Rubio, R. M. (2007). *Iniciación a los Deportes de Raqueta. La Enseñanza de los Deportes de Red y Muro desde un Enfoque Constructivista*. Paidotribo.

Wein, H. (2004). *Fútbol a la medida del niño* (Vol. 1 y 2). Real Federación Española de Fútbol. Centro de Estudios, Desarrollo e Investigación del Fútbol.

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

Ruiz, G. (2012) *Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: Fundamentos, metodología y planificación*. Wanceulen Editorial Deportiva

2.3 Desarrollo de la Condición Física

Todos conocemos los beneficios que tiene la actividad física sobre la salud (mental, social y física) de nuestros jóvenes. Sin embargo, múltiples estudios han demostrado en estos últimos años cómo la condición física, independientemente de la actividad física, es uno de los mejores predictores de la salud presente y futura de niños/as y adolescentes. Un buen estado de forma durante la niñez y la adolescencia se asocia a menor riesgo futuro de obesidad y enfermedades cardiovasculares, mejor salud esquelética y aumento de la calidad de vida. También nos gustaría destacar, atendiendo al incremento de los problemas de salud mental entre los más jóvenes, que la mejora de la condición física produce otros efectos que no podemos olvidar como son: mayor satisfacción con nuestro cuerpo y menor riesgo de problemas con la imagen corporal (ver apartado 1.7), aumento de los sentimientos de competencia lo que se vincula a una mayor autoestima, motivación hacia la práctica (ver apartado 2.4) y adherencia al deporte, mejora de las funciones cognitivas, bienestar emocional, etc.

Es por ello por lo que, aunque tradicionalmente la condición física se haya asociado al rendimiento, pues es un requisito para alcanzar el éxito deportivo, en edades tempranas se haga necesario tener



una perspectiva más amplia del concepto, orientándolo principalmente hacia la salud. En este sentido, podríamos definir la condición física como la capacidad de una persona para realizar actividad física con vigor a la vez que disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades. De esta manera, el desarrollo de la condición física y su evaluación se han convertido no sólo en objeto de trabajo en los clubes deportivos, sino en una necesidad de salud pública.

Además, es necesario apuntar que, aunque el nivel de condición física depende en gran medida de la actividad física, influyen otros muchos aspectos como la edad, el género, la dieta o los factores genéticos. Estos factores genéticos tienen mayor influencia cuanto más temprana es la edad de los escolares.

2.3.1 ¿Qué es el desarrollo de la condición física?

Gran parte de los beneficios de la actividad física sobre la salud vienen derivados de los cambios que se producen en el organismo (p. e., el aumento de la capacidad respiratoria y del volumen sistólico, la eficiencia metabólica, etc.) cuando practicamos de manera organizada, o lo que es lo mismo, hacemos ejercicio físico o entrenamos. Estos cambios son fruto de una adaptación del organismo a esa práctica, llevando al individuo a cotas más elevadas en su

condición física. Por tanto, el desarrollo de la condición física es un proceso de mejora de los mecanismos de adaptación del organismo a la actividad física, que trae consigo efectos positivos para la salud además de mejorar el rendimiento deportivo.

2.3.2 Conceptos previos

2.3.2.1 ¿Qué componentes tiene la condición física?

Dentro de la condición física relacionada con la salud podemos incluir los siguientes componentes:

COMPONENTE AERÓBICO O RESISTENCIA

Constituye uno de los más potentes marcadores de estado general de salud cardiovascular, metabólica y respiratoria. Podemos distinguir dos tipos de resistencia a partir de la duración, la intensidad y el aporte de oxígeno durante el ejercicio:

- **Resistencia aeróbica:** capacidad de realizar esfuerzos dinámicos de intensidad moderada durante periodos prolongados de tiempo (equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno). La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) establece que los 60 minutos de actividad física recomendados diariamente (de los 5 a 16 años) sean principalmente aeróbicos. Es el principal tipo de

resistencia cuando alargamos las actividades más allá de tres minutos y la frecuencia cardíaca es inferior a las 170 pulsaciones por minuto aproximadamente. La energía necesaria para esfuerzos de resistencia aeróbica se obtiene a cualquier edad de la degradación de glucosa con la presencia de oxígeno. Cuando la actividad se prolonga en el tiempo también se puede obtener energía a partir de la degradación de grasas.

- **Resistencia anaeróbica:** capacidad de realizar esfuerzos de intensidad elevada el mayor tiempo posible, teniendo en cuenta que las demandas de oxígeno son mayores que el aporte de éste (deuda de oxígeno). Podemos diferenciar a su vez, dos tipos:

- **Láctica:** esfuerzos de intensidad muy elevada pero no máxima que, con una duración aproximada desde los 20 segundos hasta los 3 minutos, nos pueden llevar desde las 170 hasta las máximas pulsaciones por minutos. La energía se obtiene a partir de la degradación de glucosa sin presencia de oxígeno produciendo ácido láctico como producto de desecho. Esta ruta metabólica comienza a optimizarse a partir de la pubertad.

- **Aláctica:** esfuerzos de intensidad máxima y muy corta duración (saltos, lanzamientos, carreras cortas). Debido a su corta duración las pulsaciones por minuto no son importantes. La energía se obtiene de la utilización inmediata de la energía almacenada en el músculo (ATP de reserva), siendo una ruta metabólica sencilla pero que se agota con rapidez.

COMPONENTE MUSCULOESQUELÉTICO

Referida principalmente a actividades de flexibilidad y fuerza. La flexibilidad es la capacidad que con base en la movilidad articular y la elasticidad muscular permite realizar movimientos en su máxima amplitud. Se asocia con la disminución de lesiones deportivas y la higiene postural (ver capítulo 1.6), así como con una mayor eficiencia en las habilidades deportivas. La fuerza constituye otro importante factor, no sólo del rendimiento motor, sino del estado general de salud, especialmente de los sistemas óseo-articular, cardiovascular y metabólico. Al menos se deberían emplear tres días a la semana para el fortalecimiento de músculos y huesos con actividades de fuerza (OMS, 2020). Podemos distinguir tres tipos de fuerza:

- **Fuerza muscular máxima:** supone la expresión máxima de la fuerza, donde no interviene ni la velocidad de ejecución ni el tiempo. Se trataría del 100% de la intensidad o posibilidad de realizar fuerza (p. e. halterofilia).

- **Fuerza explosiva o potencia:** capacidad de producir el máximo de tensión en el menor tiempo posible (relación fuerza alcanzada y tiempo invertido) (p. e. saltos y lanzamientos).

- **Fuerza resistencia o resistencia muscular:** es la capacidad de realizar una actividad importante de fuerza a la vez que la mantenemos en el tiempo o haciendo muchas repeticiones de un ejercicio (p. e. remo, hacer muchos abdominales, etc.).

COMPONENTE MOTOR

Incluye capacidades como la velocidad, la coordinación y la agilidad. Son capacidades muy importantes en el rendimiento deportivo, pero no tanto en relación con la salud.

- **Velocidad:** influye en el rendimiento deportivo pues movimientos realizados con más rapidez tendrán más posibilidad de tener éxito. Podemos diferenciar tres tipos: 1) velocidad de reacción es la capacidad de responder a estímulos en el menor tiempo posible (p. e. salida después de un disparo en una carrera); 2) velocidad de desplazamiento es la capacidad de desplazarse de un punto a otro en el menor tiempo posible (p. e. carrera de 50 metros corriendo o nadando); y 3) velocidad gestual consistiría en la realización de un gesto o movimiento, normalmente conocido (habilidad deportiva), en el menor tiempo posible (p. e. un regate en fútbol o un cambio de dirección en baloncesto).
- **Coordinación:** capacidad para realizar movimientos eficientes, precisos y ordenados. Esta capacidad es necesaria a la hora de mejorar tanto las habilidades básicas como las específicas.
- **Agilidad:** se trata de una capacidad muy importante para tener en cuenta en el rendimiento deportivo, siendo cada vez más importancia en el desarrollo de la condición física. La entendemos como la capacidad de realizar movimientos rápidos y precisos que impliquen cambios de velocidad, dirección y patrón de movimiento. Se considera una capacidad resultante que implica coordinación, velocidad y fuerza y, por tanto, en la que intervienen factores físicos, técnicos y perceptivos - cognitivos.

COMPOSICIÓN CORPORAL

Proporción entre masa grasa y masa libre de grasa (músculos y huesos). Porcentajes altos de masa grasa, o lo que es lo mismo, tener sobrepeso u obesidad, se relaciona con múltiples enfermedades y con el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. Aun asumiendo cierto error, se suele utilizar el índice de masa corporal (IMC) (peso en kilogramos/altura en metros al cuadrado) para calcular el estado ponderal a partir de las tablas estandarizadas según edad y sexo. También se puede utilizar el índice cintura-talla (ICT) u otros métodos más objetivos como el cálculo del porcentaje de grasa a partir de la medición antropométrica de los pliegues cutáneos.

2.3.2.2 La carga de entrenamiento

El proceso de mejora de la condición física se modula gracias a lo que conocemos como carga de entrenamiento, entendida como el conjunto de actividades, ejercicios y/o tareas realizadas por los y las deportistas en cada una de las sesiones de entrenamiento. Podemos diferenciar principalmente dos componentes de la carga:

- Volumen o cantidad de carga de entrenamiento. Según el deporte practicado, se puede valorar, aumentar o disminuir a través de la distancia recorrida, el tiempo invertido, el número de repeticiones realizadas de un ejercicio, los días o la frecuencia de entrenamiento.
- La intensidad supone el componente cualitativo de la carga. Su cuantificación y control depende también del tipo de deporte. Normalmente uno de los mejores indicadores para valorar la intensidad

en actividades de resistencia es la frecuencia cardíaca (FC), calculándose el porcentaje según la frecuencia cardíaca máxima (FCmax) ($FC_{max} = 220 - \text{edad}$). En actividades de fuerza se calcula a partir del porcentaje de la fuerza máxima del deportista. Podremos aumentar o disminuir la intensidad variando el ritmo o la velocidad, o el peso en el caso de ejercicios de fuerza.

2.3.3 ¿Cómo desarrollar la condición física en el contexto del deporte en edad escolar? Aspectos para tener en cuenta

No debemos caer en la trampa de enfocar los entrenamientos a mejorar prioritariamente la condición física, ni tampoco en la idea de que entrenar a un/a niño/a es como entrenar a un adulto, pero adaptando y disminuyendo las cargas de entrenamiento. Algunos entrenadores, con el propósito de conseguir de forma precipitada el rendimiento, anticipan el proceso de entrenamiento en detrimento de otras necesidades de los más jóvenes, lo que puede repercutir negativamente en etapas posteriores en todos los aspectos, incluido el físico.

Los responsables de mejorar la condición física en jóvenes deportistas deben buscar un buen estado físico desde edades tempranas, todo ello dentro de un programa integrado que tenga en cuenta las diferencias individuales y promueva el desarrollo de una amplia gama de habilidades y capacidades físicas. Por ello, para favorecer el rendimiento físico, reducir el riesgo de lesiones y promover la salud y el bienestar general, es necesario pensar a largo plazo, evitando la especialización temprana y fomentando la participación en actividades variadas, y sobre todo en promover el gusto por la práctica para conseguir futuros adultos activos.

Por otra parte, el desarrollo de la condición física sólo es una parte más del proceso de entrenamiento, lo que debe tenerse en cuenta a la hora de integrarse con el entrenamiento técnico y táctico, además de otros fundamentos que contribuyan al desarrollo integral del deportista. Es más, en edad formativa, más que los objetivos relacionados con la mejora del rendimiento deben cobrar más importancia otros que están implicados en la formación integral (p. e. educativos, psicológicos), como por ejemplo (García-Verdugo, 2021):

- centrarse en el desarrollo físico multilateral que asiente una base para ir aumentando las cargas de entrenamiento y la complejidad de éste;
- reforzar las cualidades volitivas (iniciativa, perseverancia, dominio de sí mismo/a, motivación, etc.) que les permitan continuar con la práctica y seguir mejorando;
- aumentar los aprendizajes teóricos para que entiendan mejor lo que hacen, desarrollen su autonomía y se impliquen más en su proceso de mejora de su condición física;

- y favorecer y desarrollar la salud como uno de los pilares fundamentales, previniendo lesiones y sobrecargas.

2.3.3.1 Principios para el desarrollo de la condición física en edad escolar

Para intentar guiar el adecuado proceso de mejora de la condición física en etapas de desarrollo, es necesario tener en cuenta un conjunto de leyes o principios que estén fundamentados en aspectos biológicos, psicológicos y pedagógicos. Con ello, no sólo conseguiremos las adaptaciones que nos lleven a un mejor estado de salud y un mayor rendimiento en el presente, sino que garantizaremos la mejor formación para su futuro en todos los ámbitos como deportista.

UNIDAD FUNCIONAL

Se basa en la idea de que el organismo funciona como un todo por lo que el entrenamiento influirá en el individuo en todos sus planos (físico, psíquico, intelectual, etc.), debiéndose atender a todos ellos. Esto también es extensible a cada uno de esos planos. Por ejemplo, en el plano físico debemos prestar atención a todos los sistemas como el circulatorio, respiratorio, osteomuscular, digestivo, etc. Para ello, no se trabaja de manera aislada una capacidad, sino de manera simultánea con la peculiaridad de poner más o menos énfasis en alguna de ellas según el momento, la maduración, la capacidad de asimilación o el tipo de deporte practicado.

Por ejemplo, en los más pequeños el trabajo de fuerza casi siempre estará asociado con la resistencia e incluso con la velocidad, o viceversa (ver apartado 2.2.3.2).

LA MULTILATERALIDAD Y LA VARIEDAD

Quizás sea uno de los principios más importantes para tener en cuenta por parte de los formadores de jóvenes deportistas. Se apoya en el principio de unidad funcional y ocupa el lado opuesto a la especialización. Parte de la idea de que se debe buscar un desarrollo equilibrado y variado de todos los componentes de la condición física, de todos los sistemas, y de todas las habilidades, con independencia del deporte que se practique. Hay muchas evidencias que demuestran que una preparación multilateral, a largo plazo, obtiene mejores resultados puesto que el/la deportista habrá adquirido muchos más recursos sobre los que construir más habilidades y asimilar más y mejores entrenamientos posteriores. Especializar tempranamente, incidiendo en los músculos, las habilidades, las capacidades propias de una determinada disciplina deportiva conseguirá resultados mejores a corto plazo, pero limitará enormemente el desarrollo del futuro deportista, produciendo un estancamiento prematuro y mayor propensión a las lesiones. Poniendo un símil, el trabajo multilateral supone los cimientos para construir un buen edificio, cuanto mejores sean éstos, más alto y grande podrá ser el edificio que construyamos.

Además, es necesario que haya variabilidad en la práctica. Esto significa que, en las etapas formativas, es preciso cambiar las condi-

ciones de práctica de los deportes o incluso que los deportistas practiquen varios, aumentando su repertorio motriz y exigiendo el desarrollo de diferentes habilidades y capacidades. En este sentido, la variabilidad también implica, dentro del mismo deporte, utilizar diferentes contenidos, tareas, actividades, entornos de práctica, descansos, métodos de entrenamiento y también las magnitudes de la carga (volumen, intensidad y frecuencia). Todo ello no sólo aumentará los recursos físicos y motores, sino que evitará la monotonía y favorecerá la motivación.

UMBRAL DE ENTRENAMIENTO Y SOBRECARGA

Muchas de las adaptaciones producidas por el ejercicio se basan en lo que denominamos Síndrome General de Adaptación y en la Ley del Umbral que se resumen en lo siguiente: sólo las cargas o estímulos que estén por encima del umbral de entrenamiento (punto a partir del cual las cargas son efectivas), sin llegar a la máxima tolerancia, producen adaptaciones en el organismo y por tanto mejoran la condición física. Es decir, si una carga de entrenamiento es demasiada elevada, bien sea por intensidad y/o volumen, produce demasiada fatiga (sobreesfuerzo o sobreentrenamiento) (p. e. una hora de carrera a ritmo elevado en niños de 12 años). Igualmente, si la carga es demasiado liviana tampoco provocará el estímulo suficiente como para poder producirse adaptaciones (p. e. correr cinco minutos cada cinco días).

El umbral de entrenamiento es cambiante y depende de la edad, la condición física de cada individuo y de la actividad física. Es muy

importante conocer esa carga ideal en los deportistas en formación para asegurar el correcto y saludable desarrollo de su condición física.

PROGRESIÓN

A medida que aumentamos nuestro nivel de condición física, bien sea por el entrenamiento, por la edad o por la combinación de ambos factores, nuestro umbral de entrenamiento aumentará por lo que también deberán aumentar las cargas. Este aumento de las cargas, bien en volumen y/o en intensidad, deberá realizarse de manera progresiva para que las mejoras sean más duraderas. La progresión en las cargas no es continua, siendo necesarios periodos de disminución de la carga para posteriormente volver a aumentarla, o lo que es lo mismo, la progresión no es lineal sino ondulada. Esto es debido a que el desarrollo del niño/a no es uniforme, ni tampoco las adaptaciones producidas por el ejercicio, por lo que necesita periodos de asimilación y recuperación para volver a mejorar de nuevo. Es decir, hay que combinar aumentos gradualmente crecientes, con cargas irregulares y variables. Con ello, además, cumpliremos el principio de variedad evitando la monotonía y asegurando la asimilación de los entrenamientos.

CONTINUIDAD

Este principio, complementario al de progresión, se basa en la idea de que sólo la repetición de las cargas garantiza que las adaptaciones producidas por el entrenamiento se vayan consolidando. También, se basa en la alternancia coherente entre la carga de

entrenamiento y el descanso. Es decir, cargas muy continuadas sin periodos de descanso provocarán sobre entrenamiento, mientras que cargas discontinuas y separadas en el tiempo provocarán que las adaptaciones conseguidas se pierdan. Este principio es muy importante a la hora de planificar el número y periodicidad de los entrenamientos semanales, y de integrar las competiciones si las hubiera. También, a la hora de considerar tiempos de lesión, los periodos vacacionales y la vuelta de éstos.

DE LA MULTILATERALIDAD A LA ESPECIFICIDAD

Alcanzada una sólida base de entrenamiento multilateral (cimientos del edificio), se deben incorporar de manera gradual la especialización (construcción del edificio) a partir del nivel de desarrollo, el ritmo y el grado de entrenamiento del/la deportista. Sólo el trabajo específico conseguirá obtener el mayor rendimiento del/a deportista en la última fase de formación. En la tabla 11 intentamos dar algunas pautas orientativas sobre este proceso diferenciando diferentes etapas.

TABLA 11. TRANSICIÓN DE LA MULTILATERALIDAD A LA ESPECIALIZACIÓN POR ETAPAS DE DEPORTIVAS. ADAPTADO Y MODIFICADO DE GARCÍA-VERDUGO (2021)

ETAPAS	EDADES*	ORIENTACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	CARACTERÍSTICAS
INICIACIÓN DEPORTIVA	De 6 a 12 años.	El entrenamiento como un proceso formativo, pedagógico y predeportivo orientado a la formación integral. Complemento de la Educación Física escolar.	Desarrollo de todos los sistemas y capacidades de manera compleja (combinada). Desarrollo extenso de habilidades motrices, partiendo de las básicas y progresando hacia las propias de cada deporte. Práctica multideportiva.
ORIENTACIÓN DEPORTIVA	Coincide con la pubertad, de 12 a 14-15 años aprox. La pubertad supone la manifestación de todas las cualidades del futuro deportista.	Entrenamiento orientado, por una parte, a la consolidación de aspectos formativos y también técnico-tácticos, y por otra, al inicio de la preparación para la disciplina deportiva específica, incidiendo en las capacidades afines y la adquisición de fundamentos para acceder a niveles superiores de rendimiento en la siguiente etapa.	Paso progresivo de un trabajo multilateral y complejo a un trabajo parcialmente específico y selectivo hacia capacidades afines al rendimiento deportivo de esa disciplina. Práctica deportiva de la disciplina escogida y alguna otra afín a ésta por su complementariedad o también por su transferencia.
ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA	De los 15-16 hasta los 17-18 años aprox. A partir de los 17-18 años	El entrenamiento como preparación para la madurez deportiva. Orientación hacia la mejora del rendimiento ("deportista en miniatura") de aquellos aspectos específicos que inciden directamente en ese deporte	Comienzo con una carga selectiva (sistemas y capacidades que se asocian al rendimiento de ese deporte). Métodos, orientación y trabajo similar al deporte adulto, pero con reducción y adaptación de cargas, y mayor recuperación. Práctica deportiva específica de la disciplina deportiva escogida.
PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO		No procede: alto rendimiento fuera del deporte en edad escolar	No procede: alto rendimiento fuera del deporte en edad escolar

* Depende del tipo de deporte (p. e. gimnasia artística se acortan etapas), y del sexo, en las mujeres las etapas se adelantan uno o dos años. Independientemente de la edad, no se avanza a la siguiente fase si no se supera la previa.

INDIVIDUALIZACIÓN

Como no podría ser de otra manera, otro de los principios básicos para tener en cuenta es el de individualización. No todos los entrenamientos nos valen para todos/as, ni en cantidad ni en intensidad ni tampoco el tipo de actividades. Esto es, debemos variar o adaptar el entrenamiento a la edad, la maduración, el sexo, el nivel de condición física, la altura, la motivación y demás características individuales de cada uno de los niños y niñas que tenemos en nuestro grupo. Esto no quiere decir que cada uno llevará a cabo un entrenamiento totalmente individualizado y diferente, o estar apartado de actividades de grupo, especialmente en las primeras etapas. Se trata de que, en el seno de los entrenos grupales, las actividades se puedan adaptar a las particularidades de algunos de sus miembros, incidiendo en los aspectos que más pueda mejorar cada uno. A medida que se va introduciendo la especialización, la individualización del entrenamiento se va haciendo más presente y aunque se siga trabajando en grupo prioritariamente, se deberán articular programas individualizados de mejora de la condición física.

2.3.3.2 Planificación para el desarrollo de la condición física a largo plazo

Teniendo en cuenta los principios anteriores y dado los grandes cambios de crecimiento y maduración, y su potencial interacción con el entrenamiento, se hace necesaria una planificación a largo plazo para el desarrollo del deportista.

2.3.3.2.1 Orientaciones según la etapa madurativa

El modelo de Desarrollo Físico en Jóvenes (Lloyd y Oliver, 2012) establece que todos los componentes de la condición física son entrenables y deben ser trabajados en todas las etapas del desarrollo, aunque los mecanismos de adaptación pudieran diferir debido al crecimiento y la maduración. Según este modelo, los/las niños/as deberían enrolarse en actividades físicas y en desarrollar su condición física tan pronto como puedan aceptar y seguir instrucciones (3-4 años). Aunque se desarrollen todos los componentes en todas las edades, hay que priorizar la fuerza y el desarrollo de las habilidades motrices, pasando progresivamente de las más básicas a las más complejas y específicas. Esto es debido a la alta

plasticidad neuronal de la infancia, y a que la fuerza y las habilidades proporcionan las bases de otras capacidades (p. e. agilidad, potencia, velocidad) teniendo una alta demanda neuromuscular. Las ganancias adquiridas durante la infancia podrán ser potenciadas en la adolescencia gracias a los cambios estructurales, hormonales y metabólicos de esta etapa.

Por su parte, la resistencia y los cambios metabólicos asociados, aun siendo necesarios atenderlos a todas las edades, se priorizan como trabajo específico a partir de la adolescencia. Antes de esta etapa, gran parte de las necesidades de desarrollo de la resistencia puede generarse a partir de la oferta de muchas oportunidades de práctica, siendo regularmente activo, con buenas sesiones de entrenamiento global, y con la propia práctica del deporte.

No obstante, y como hemos argumentado anteriormente, el desarrollo de la condición física debe estar asociado a un proceso integral, que incluya tanto aspectos formativos (desarrollo psicosocial), como el desarrollo de habilidades. Es por ello, que a continuación hacemos una propuesta combinada (desarrollo físico, psicosocial y talento) (Lloyd et al., 2015) por etapa madurativa con el ánimo de que el proceso de formación del deportista en edad escolar sea integrador. Esta propuesta debe interpretarse de manera flexible, partiendo de una valoración de las necesidades específicas de cada participante.

INFANCIA TEMPRANA (2-5 AÑOS)

En esta etapa los niños/as deben participar en juegos donde predominen las habilidades básicas y niveles primarios de fuerza ya que los sistemas neuromusculares poseen gran plasticidad. Estas actividades serán poco estructuradas y tendrán un carácter principalmente exploratorio donde la diversión y la interacción social ayuden a los más pequeños a disfrutar de la práctica de actividad física.

INFANCIA MEDIA (5-11 AÑOS)

Durante estos años, los escolares deben experimentar diferentes actividades deportivas y evitar especializarse tempranamente en un solo deporte. Todas las capacidades físicas deben entrenarse de manera integrada en todas las etapas de desarrollo, sin embargo, se sigue dando prioridad a la fuerza muscular. En la primera parte de esta etapa sigue insistiendo en la mejora de las habilidades básicas y los niveles de fuerza muscular. En la segunda parte, cobran más importancia las habilidades específicas, mientras que el trabajo de fuerza puede convertirse en más avanzado (p. e. autocargas más complejas, pliometría, bandas, poleas con peso adecuado, etc.). La relación entre iguales comienza a ser importante ya que los niños/as son más conscientes de sus compañero/as y le dan más valor a la amistad. La autoestima, por su implicación en el bienestar emocional, en la motivación hacia la práctica y en la importancia del valor de uno/a mismo/a independientemente de los resultados y la comparación con los demás, es de vital impor-

tancia. También vale la pena empoderar a los/as jóvenes de esta edad para que comiencen a asumir la responsabilidad de su propio proceso de aprendizaje.

ADOLESCENCIA (A PARTIR DE 12 AÑOS)

La adolescencia es una etapa para comenzar a especializarse en un deporte. Es necesario priorizar los componentes de la condición física orientados a las demandas específicas del deporte y adaptados a las necesidades individuales. La fuerza y las habilidades motrices específicas seguirán siendo componentes clave de cualquier programa de entrenamiento por motivos de rendimiento y de prevención de lesiones. En esta etapa algunos jóvenes pueden permanecer en el deporte de competición en programas altamente específicos orientados al rendimiento o al alto rendimiento. Pero también, la adolescencia es un momento donde se puede abandonar la competición y orientar la práctica hacia la recreación hasta la edad adulta. Durante estos años, se fomentará igualmente las relaciones entre los jóvenes, la autoestima, la confianza en uno/a mismo/a y el empoderamiento, necesarios tanto para la competición como para seguir motivado/a en participar en actividad física para toda la vida. Hacia el final de la adolescencia, se podrán desarrollar habilidades psicológicas específicas del deporte practicado en un intento de maximizar el rendimiento deportivo entre aquellos/as que sigan con la competición.

2.3.3.2.2 Orientaciones específicas para cada capacidad física

ORIENTACIONES ESPECÍFICAS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA

A la hora de planificar el entrenamiento de fuerza ofrecemos algunas recomendaciones a tener en cuenta:

- 1.** Desarrollo de la habilidad/competencia para realizar correctamente ejercicios de fuerza, gracias a la coordinación y control del cuerpo. Esto permitirá al deportista, no sólo realizarlos de forma segura, sino progresar en complejidad, intensidad y confianza. El resto de las recomendaciones también dependerán del nivel de desarrollo de esta habilidad independientemente de la edad. Es decir, antes de pasar a etapas posteriores de entrenamiento es necesario consolidar un nivel técnico adecuado en el entrenamiento de fuerza comenzando prioritariamente desde los 6-7 años.
- 2.** Variedad en los ejercicios y material usado (p. e. autocargas, pesas, gomas, balones medicinales, poleas, etc.). La complejidad de los ejercicios dependerá del nivel de competencia adquirido por el deportista. Lo recomendable es comenzar desde edades tempranas (a partir de los 6-7 años) con trabajos con el propio cuerpo (p. e. trepas, reptaciones, squats o sentadillas, zancadas con flexión o lunges, flexiones de brazos, etc.) con cargas bajas y situaciones de juego o reto. Posteriormente se incorporarán ejercicios más complejos, con la intervención de más grupos musculares y articulaciones, y de mayor intensidad, como la pliometría.

3. Una vez se haya garantizado una correcta ejecución (competencia) en la realización de ejercicios, el volumen y la intensidad se irán incrementando progresivamente con la edad. Un ejemplo de progresión sería el que se refleja en la tabla 12.

ETAPA	FRECUENCIA ENTRENAMIENTO	DURACIÓN	VOLUMEN E INTENSIDAD	OBSERVACIONES
Principiantes (antes de la pubertad)	2 entrenamientos por semana nunca consecutivos	Aprox. 45'	- 1 a 2 series (1' de descanso) - 10 ejercicios con 8 a 12 repeticiones - 60% de la fuerza máxima	Velocidad de ejecución moderada para el desarrollo del control de movimiento y la técnica de ejecución, para posteriormente aumentar la velocidad con la intención de desarrollar el reclutamiento.
Pubertad (hasta los 13-14 años)	3 por semana.	Aprox. 45'	- 2 a 4 series (1'a 2' de descanso) - 10 ejercicios con 6 a 12 repeticiones - 80% de la fuerza máxima	Se pueden introducir ejercicios más complejos, la velocidad de ejecución de media a alta.
A partir de los 14-15 años	3 entrenamientos por semana. Si el nivel técnico es elevado hasta 4 entrenos.	De 45'a 60'	Si el nivel técnico y físico es elevado: - 2 a 4 series (2'a 3' de descanso) - 10 ejercicios con 6 repeticiones - 85% o más de la fuerza máxima	Cuando el nivel técnico sea elevado, el entrenamiento de fuerza será más específico y complejo, más intenso, con menor número de repeticiones, pudiéndose orientar al aumento de la masa muscular (hipertrofia).

TABLA 12. EJEMPLO DE PROGRESIÓN EN LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO SEGÚN LA EDAD.

4. Las recomendaciones anteriores deben adaptarse a las necesidades individuales y las características físicas y psicológicas, las metas planteadas (nivel deportivo a alcanzar) y las demandas del deporte practicado.

ORIENTACIONES ESPECÍFICAS PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA

Tradicionalmente el desarrollo de la resistencia ha sido una prioridad en edad escolar dado que es una de las capacidades que más se asocian a un buen estado de salud. Sin embargo, es necesario considerar algunas cuestiones importantes a la hora de planificar su desarrollo en jóvenes deportistas. En primer lugar, debemos saber que, al igual que la fuerza, su mejora se debe en gran medida gracias a los cambios producidos por el crecimiento y la maduración. Esta cuestión, implica que algunos tipos de resistencia, como es el caso de la anaeróbica láctica, no se optimizan hasta pasada la pubertad. Sin embargo, se considera adecuado desarrollar tanto la aeróbica como la anaeróbica a todas las edades siguiendo las recomendaciones que a continuación pasamos a exponer.

Aunque las resistencias aeróbica y anaeróbica pueden considerarse diferentes cualidades, no son excluyentes y, por lo tanto, no es necesario entrenarlas de manera independiente una de la otra. Es más, está demostrado que los esfuerzos de alta intensidad con un perfil anaeróbico pueden también mejorar la capacidad aeróbica y es especialmente útil en deportes no continuos (p. e. deportes de equipo, raqueta, combate, etc.). Es decir, los programas que buscan

adaptaciones simultáneas de los sistemas aeróbico y anaeróbico pueden ser más efectivos para los practicantes en edades tempranas. No obstante, las decisiones de cómo combinar los trabajos aeróbicos y anaeróbicos dependen del deporte, del nivel de condición física y de la maduración del deportista. Normalmente, deportes principalmente aeróbicos (p. e. atletismo, ciclismo, natación) involucran a los jóvenes en tareas de más larga duración y demandan más trabajo principalmente aeróbico, mientras que, en otros deportes no continuos, la resistencia anaeróbica será más importante junto con la capacidad de recuperar y repetir esfuerzos a lo largo de los entrenamientos o de las competiciones. Igualmente, los deportes que demandan entrenamiento técnico y táctico pueden también proporcionar suficientes estímulos para mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica. Por esta razón, algunos deportistas, como los/las jóvenes jugadores/as de fútbol, pueden emplear mucho tiempo en ejercicios, actividades, pequeños partidos o la propia competición para mejorar su resistencia sin necesidad de muchos más entrenamientos específicos de resistencia. Es decir, en edades más tempranas la resistencia se mejora con la práctica del propio deporte, la carga técnico-táctica y/o juegos de los propios entrenamientos, mientras que a medida que se avanza en edad se puede introducir sistemas de entrenamiento específicos de resistencia que optimizarán el desarrollo de la resistencia.

También es necesario aclarar que, en edades iniciales, el entrenamiento concurrente o complejo (combinado) de diferentes componentes de la condición física (fuerza, velocidad, resistencia) es

muy recomendable teniendo beneficios recíprocos que ayudan a construir al/la futuro/a deportista. A medida que aumenta la edad, especialmente después de la pubertad, el entrenamiento concurrente debe dejar paso a entrenamientos más específicos de cada componente.

Además, la resistencia aeróbica se puede desarrollar prácticamente a diario con cualquier actividad de intensidad moderada a vigorosa (recordemos que la OMS recomienda 60 minutos diarios de este tipo actividad a niños/as entre 5 y 17 años). Sin embargo, a la hora de planificar su desarrollo de manera más efectiva y a intensidades adecuadas, se recomienda que se dediquen de tres a cuatro sesiones semanales de al menos 40 minutos donde se demande una intensidad alta de entrenamiento de al menos el 85% de la FCmax, bien sea de manera específica o incorporada en otro tipo de actividades o entrenamientos.

Algunos tipos de entrenamiento útiles para desarrollar la resistencia se presentan en la tabla 13:

TIPO DE ENTRENAMIENTO	EJEMPLO EN LA INFANCIA MEDIA	EJEMPLO EN LA ADOLESCENCIA	OBSERVACIONES
ENTRENAMIENTO CONTINUO	5-20' de carrera continua entre el 50-85% de FCmax	40-60' de carrera continua entre el 50-85% de FCmax	Son efectivos, pero resultan aburridos a edades tempranas. el entrenamiento intermitente (p. e. interval training, repeticiones de esprints, juegos reducidos, etc.) produce, en niños/as, similares mejoras en cuanto a capacidad aeróbica (VO2 max), y además estimula adaptaciones tanto aeróbicas como anaeróbicas.
JUEGOS REDUCIDOS	2 partidos de fútbol 2x2 en espacio reducido con duración de 4' y 90-95% de la FCmax con 3' de recuperación	4 partidos de fútbol 4x4 al 90-95% FCmax y 3' de recuperación	Son juegos relacionados con el deporte practicado en los que se manipulan espacios, nº de jugadores y reglas, para incidir en determinados aspectos técnicos, tácticos o físicos. Además de mejorar la resistencia permiten el desarrollo técnico-táctico, suelen ser más divertidos al acercarse a la actividad propia del deporte practicado. Para asegurarnos la correcta carga de trabajo y la alta intensidad se debe controlar las demandas técnicas y manipular el número de jugadores/as, las dimensiones del campo, las reglas, etc.
INTERVAL TRAINING O ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO		8 repeticiones de 300 m (180-185 p/m) al 60% de la capacidad máxima, recuperación hasta alcanzar las 120 p/m (nunca menos de 100 ni más de 140 p/m)	Su presencia se hace más recomendable a medida que se avanza en edad y entra en escena la especialización de manera prioritaria (a partir de la adolescencia).
REPETICIONES CON ESPRINTS CORTOS A MÁXIMAS VELOCIDADES	20 m; 6 repeticiones; 2 series; 30" de recuperación entre repeticiones, 3' entre series	30 m; 6 repeticiones; 3 series; 20" de recuperación entre repeticiones, 4' entre series	Además de desarrollar la velocidad y la resistencia anaeróbica, mejorar la capacidad aeróbica en jóvenes deportistas. A mayor maduración, se aumenta la distancia y la recuperación, y posteriormente el número de repeticiones y de series.
ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO	6 ejercicios (p. e. squat o sentadilla, flexiones completas o con rodilla apoyada, lunges o zancadas con flexión de piernas, abdominales, tirón de cuerda, saltos con comba bilaterales) con 20" de trabajo y 40" de descanso entre estaciones, 2 series con 2' de recuperación entre cada una de ellas.	7 ejercicios (p. e. squat con balón medicinal, flexiones completas con lastre, lunges con balón medicinal, trepa de cuerda, abdominales con balón medicinal, saltos a la comba unilaterales, burpees completos) con 30" de trabajo y 30" de descanso entre estaciones; 4 series de 3' de recuperación entre series.	Efectivo para mejorar tanto la resistencia aeróbica, la anaeróbica como también la fuerza. La carga, con la edad, se puede aumentar con más tiempo de trabajo, disminución del tiempo de descanso, incremento del número de estaciones o aumentando la carga del ejercicio. 6-8 ejercicios que impliquen grandes grupos musculares, con 10-14 repeticiones o su equivalente a 20-40" de trabajo, con descansos de 20-30" entre ejercicio.

TABLA 13. EJEMPLO DE TIPOS DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA EN EDADES FORMATIVAS.

ORIENTACIONES ESPECÍFICAS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

La velocidad es una de las capacidades que menos se asocia a la salud, aunque incide de manera determinante en el rendimiento y el éxito deportivo. Igualmente, las ganancias en velocidad vienen condicionadas por la maduración, sufriendo un aumento significativo a partir de la pubertad. A pesar de que el desarrollo de otras capacidades, especialmente la fuerza, está asociado a mejoras de velocidad a cualquier edad, es recomendable desarrollar la velocidad desde edades tempranas. En la planificación de estas sesiones hay que tener en cuenta que la velocidad se desarrolla con intensidades máximas, es decir, ejecuciones a la máxima velocidad, con pocas repeticiones (5-6 máximo por serie) y con descansos que permitan la máxima recuperación, tanto entre repeticiones, como entre series y entrenos.

Podemos dividir los métodos de entrenamiento de velocidad en dos grandes tipos: no específicos, vinculados a las mejoras de fuerza, especialmente la potencia como el entrenamiento pliométrico y fortalecimiento del tren inferior (desarrollo de la velocidad en el plano vertical); y específicos, relacionados con las mejoras en la frecuencia, amplitud, mantenimiento de la velocidad máxima, (desarrollo de la velocidad en el plano horizontal), con juegos de carrera, sprints, carreras lanzadas, etc., y normalmente a través de repeticiones.

En la tabla 14 presentamos algunas recomendaciones para la planificación del entrenamiento de la velocidad según la edad. Diferentes tipos de velocidad se pueden trabajar en una misma sesión, igualmente, dada su vinculación con otras capacidades, una sesión semanal podría ser suficiente para su desarrollo en edad escolar, incluso en combinación con el trabajo de otras capacidades.

EDAD	TIPO VELOCIDAD	IMPORTANCIA	TIEMPO	REPETICIONES POR SERIE	Nº SERIES	RECUPERACIÓN REPETICIONES	RECUPERACIÓN SERIES	OBSERVACIONES
6-8 ♂♀	VR	*****	<1"	6-7	3-5	30"-1'	5'	Variedad de gestos. VR simple con repeticiones inespecíficas y específicas con gesto global en situaciones jugadas
	VG	*	<1"	6-7	3-5	30"-1'	5'	Variedad de gestos.
	VDF	****	3-4"	3-4	3-4	2'	5'	Variedad de gestos. Ejercicios cíclicos inespecíficos.
	VD	*	3-4"	3-4	3-4	4'	6-8'	Salidas lanzadas.
	CA	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	RV	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
9-12 ♂ 9-11 ♀	VR	*****	<1"	7-8	3-5	30"	5'	Variedad de gestos. VR simple y compleja semiabierta.
	VG	***	<1"	7-8	3-5	30"	5'	Variedad de gestos. Ejercicios cíclicos inespecíficos y específicos
	VDF	****	4-5"	4-5	4-5	2'	5'	Variedad y específico.
	VD	***	4-5"	4-5	4-5	3'	5-6'	Salidas lanzadas.
	CA	*	4-5"	3-4	3-4	4'	5-6'	Trabajo fuerza-velocidad de forma inespecífica con gran variedad de movimientos. Arrancadas inespecíficas.
	RV	----- --	----- --	-----	-----	-----	----- --	-----
13-14 ♂ 12-13 ♀	VR	***	<1"	10-11	3-5	30"	4'	Trabajo específico. VR simples y compleja
	VG	****	<1"	10-11	3-5	30"	4'	Repetición gestos específicos
	VDF	**	5-6"	5-6	5-6	1-2'	4'	Trabajo específico disciplina deportiva
	VD	*****	5-6"	5-6	5-6	3'	4-5'	Salidas parado
	CA	***	5-6"	5-6	4-5	4'	5'	Trabajo de fuerza-velocidad. Arrancadas específicas e inespecíficas
	RV	***	4-5"		3-4	8'	5'	Trabajo específico
15-16 ♂ 14-15 ♀	VR	*	<1"	5-6	3-5	30"	4'	Trabajo específico. VR simples y compleja
	VG	*****	<1"	10-11	3-5	30"	4'	Repetición gestos específicos
	VDF	**	5-6"	10-11	5-6	1-2'	4'	Trabajo específico disciplina deportiva
	VD	*****	5-6"	5-6	5-6	3'	4-5'	Salidas parado
	CA	*****	5-6"	5-6	4-5	4'	5'	Trabajo de fuerza-velocidad y fuerza máxima- Arrancadas específicas.
	RV	*****	4-5"	5-6	4-5	8'	5'	Trabajo específico

TABLA 14. RECOMENDACIONES DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD SEGÚN EDAD. ADAPTADO Y MODIFICADO DE GARCÍA-VERDUGO (2021B). VR: VELOCIDAD DE REACCIÓN; VG: VELOCIDAD GESTUAL; VDF: FRECUENCIA DE MOVIMIENTO EN LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO; CA: CAPACIDAD DE ACELERACIÓN; RV: RESISTENCIA A LA VELOCIDAD.

ORIENTACIONES ESPECÍFICAS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la única capacidad que involucre con la edad, siendo un periodo especialmente sensible el de la pubertad. Es por ello, por lo que, a pesar de que es recomendable su entrenamiento a cualquier edad, se hace especialmente importante durante esta etapa de crecimiento.

Algunas veces pensamos que es la menos importante entre todas las capacidades y frecuentemente se olvida su planificación en los entrenos. Sin embargo, hay que recordar que la flexibilidad es necesaria por sus diferentes beneficios sobre la salud como la reducción del estrés, los dolores musculares y articulares, así como una mejora del ajuste postural y el esquema corporal. Igualmente se asocia a múltiples beneficios sobre el rendimiento deportivo: mejora de la fuerza, velocidad y resistencia; aumento de la economía del esfuerzo; facilitación de la adquisición de habilidades y técnica deportiva; prevención de lesiones y recuperación de tejidos lesionados; y facilitación de la recuperación tras el esfuerzo.

Una de las primeras consideraciones a la hora de entrenar la flexibilidad es determinar los objetivos que perseguimos. Así pues, los

deportes donde la flexibilidad es su principal capacidad (p. e. gimnasia, natación artística) se deben seguir métodos específicos para su desarrollo desde edades tempranas. Sin embargo, para el resto de los deportes, la flexibilidad se entrena por las ventajas sobre la salud y su influencia sobre el rendimiento, intentando mantener unos valores aceptables y funcionales de amplitud de movimiento.

En líneas generales podemos diferenciar dos tipos de métodos para entrenar la flexibilidad:

- **Estáticos:** caracterizados por la ausencia de movimiento, intentando llegar a una posición forzada la cual se intenta mantener durante un cierto tiempo, normalmente de 6-30 segundos, realizando varias repeticiones de cada estiramiento. El método más conocido es el stretching, habiendo métodos más avanzados como el de facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP).

- **Dinámicos:** aquellos que implican movimiento en la articulación, bien a través de movimientos balísticos (p. e. oscilaciones, lanzamientos, saltos), bien a través de rotaciones o circunducciones. Normalmente, se recomiendan de 3-4 series de 15-20 repeticiones por cada ejercicio aumentando la amplitud de movimiento de manera progresiva hasta llegar al máximo en las últimas series.

Ambos tipos, pueden llevarse a cabo de tres maneras diferentes en función de quien realiza la acción: **1) activa:** cuando los movimientos o las posiciones se realizan gracias a la acción muscular

del propio deportista; **2) pasiva:** cuando la posición o movimiento se ve facilitado por una fuerza externa, ya sea un compañero o la fuerza de la gravedad; y **3) mixta:** cuando colaboran tanto el/la deportista como fuerzas externas.

Si bien son pocos los estudios sobre la efectividad de ambos métodos en jóvenes deportistas, los estáticos parecen obtener mejores resultados en el desarrollo de la flexibilidad. En este sentido también hay que valorar la disciplina deportiva, pues aquellas que demandan movimientos articulares muy específicos los métodos dinámicos también son efectivos. En cualquier caso, es aconsejable su combinación en la mayor parte de los casos. Si atendemos a su dificultad, el orden de trabajo más recomendable es el siguiente: **1)** estiramientos musculares activos y estáticos; **2)** flexibilidad estática activa; **3)** flexibilidad dinámica; **4)** flexibilidad estática pasiva; **5)** FNP.

En la **etapa infantil y prepuberal** (6-12 años en los chicos y 6-11 en las chicas) el objetivo es mantener valores aceptables de movilidad y sobre todo prevenir desequilibrios musculares a largo plazo (ver apartado 1.6). Es decir, en esta etapa se debe realizar un desarrollo básico de la flexibilidad, con trabajo muy variado de los principales grupos musculares y articulaciones, con ejercicios generales, tanto estáticos como dinámicos sencillos y principalmente activos, intentando conseguir buenos grados de movilidad. Siempre que sea posible debemos intentar diseñar actividades lúdicas para el desarrollo de esta capacidad.

En la **etapa puberal** (13-14 años en niños y 12-13 en niñas) se sufre un estancamiento e incluso retroceso provocado por el crecimiento, la maduración de estructuras y factores hormonales, por lo que es un momento en el que se debe incidir en el entrenamiento de la flexibilidad. El objetivo en esta etapa es doble, por una parte, mantener un nivel básico de flexibilidad en los principales grupos musculares y articulaciones (columna vertebral, articulación coxofemoral) y por otro, comenzar el entrenamiento específico con métodos más avanzados (FNP) e incidiendo en aquellas articulaciones más implicadas en el rendimiento de la disciplina deportiva practicada.

Después del tirón de la **pubertad** (15-16 años en niños y 14-15 en niñas), el entrenamiento de la flexibilidad pretende mantener la movilidad alcanzada en etapas previas, por lo que se vuelve a trabajar la flexibilidad básica. Además, el objetivo es dar un paso más en la flexibilidad específica con una orientación hacia el rendimiento, trabajando articulaciones, ángulos y velocidades de ejecución que la especialidad deportiva escogida requiera. Se pueden utilizar todos los métodos para su desarrollo, haciendo hincapié en los pasivos.

Es recomendable trabajar la flexibilidad frecuentemente, al menos tres veces por semana con una dedicación entre los 15 y 30 minutos, bien sea integrándolas dentro del entrenamiento general técnico-táctico y físico, o en sesiones diferenciadas. También es necesario realizar un aumento de cargas progresivo, al igual que el resto de las capacidades, y siempre teniendo en cuenta la diferencias en movilidad entre nuestros deportistas.

Algunas recomendaciones más que no debemos olvidar son las siguientes: evitar movimientos o estiramientos muy bruscos; nunca sentir dolor, aunque sí tensión o ligera molestia; realizar ejercicios de estiramiento y flexibilización durante el calentamiento, dentro de la parte principal y/o después de la sesión de entrenamiento; comenzar los ejercicios una vez la articulación y el músculo hayan tomado algo de temperatura.

2.3.3.2.3 Periodización del entrenamiento

A la hora de planificar el desarrollo de la condición física también es necesario llevar a cabo una integración lógica de los entrenamientos y sus cargas. A esta integración y secuenciación de los periodos de entrenamiento que tienen como fin optimizar los resultados fisiológicos y psicológicos lo denominamos periodización.

La periodización en deportistas ya formados consta de las siguientes estructuras (de menor a mayor duración):

- **Tarea y ejercicio:** consiste en la ejecución de una actividad concreta con unos fines específicos y que suponen la aplicación de una carga de entrenamiento.

● **Sesiones de entrenamiento:** estarían compuestas por el conjunto de ejercicios y tareas diseñadas y ejecutadas en un entreno. Un día podría tener más de una sesión de entrenamiento, por ejemplo, una sesión de mañana y otra de tarde. Las sesiones de entrenamiento deben estar estructuradas en las siguientes partes:

a) un calentamiento (general y específico) que prepare física y psicológicamente para la sesión; **b)** parte principal, con actividades que busquen desarrollar las capacidades planificadas para esa sesión y con la carga adecuada; **c)** recuperación o vuelta a la calma, útil para regularizar la actividad de los sistemas pero también para que se reciba feedback emocional positivo, se comenten aprendizajes, y se realicen estiramientos.

● **Microciclos:** está compuesto por un conjunto de sesiones que mantienen estructuras similares, teniendo una duración aproximada de una semana, pudiendo llegar hasta dos. La podemos considerar como la más importante estructura de entrenamiento, especialmente en edades tempranas. La orientación del microciclo dependerá del momento de la temporada (mesociclo). No obstante, en etapas iniciales suelen predominar microciclos de desarrollo que se caracterizan por incidir en la preparación general, con cargas óptimas (no llegar al agotamiento), y que no precisan periodos largos de recuperación. Como ejemplo de aplicación de carga de microciclo según edad para deportes individuales presentamos la tabla 15. Para otros tipos de deportes se puede utilizar una secuencia similar asumiendo, por ejemplo, uno de los días como competición (partido semanal).

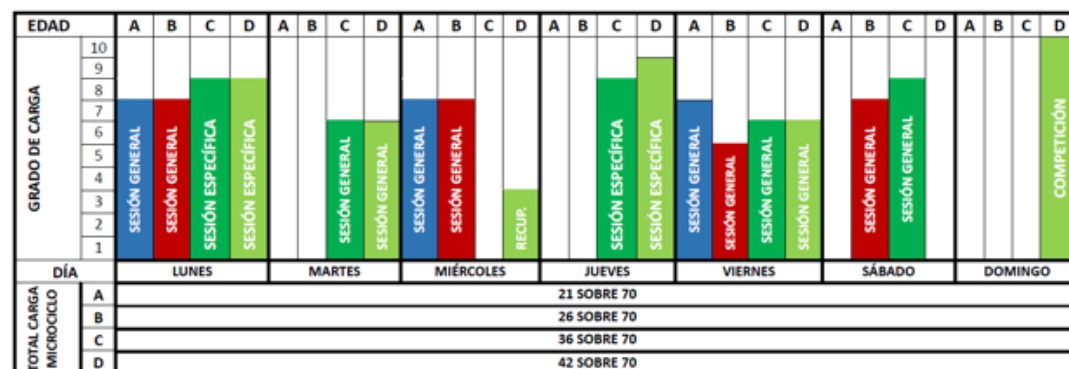


TABLA 15. EJEMPLO DE DISTRIBUCIÓN DE LA CARGA Y ORIENTACIÓN DE UN MICROCILO SEGÚN EDAD PARA DEPORTES INDIVIDUALES. ADAPTADO DE GARCÍA-VERDUGO (2021B). A: 8-10 AÑOS; B: 10-12 AÑOS; C: 12-14 AÑOS; D: A PARTIR DE 14 AÑOS. LA CARGA TOTAL SE CALCULA SUMANDO LA CARGA DE CADA UNO DE LOS DÍAS DE LA SEMANA. CADA DÍA SE VALORA LA CARGA DE 0 A 10.

- **Mesociclos:** están formados por varios microciclos. Se trata de un periodo de media duración referido normalmente a un bloque de entrenamiento que puede durar entre dos y seis semanas. Contemplan objetivos concretos, por ejemplo, de preparación básica o general, específica, competitiva o regenerativa. A continuación (tabla 16), ponemos un ejemplo de progresión de la orientación del entrenamiento según la edad.

Orientación del entrenamiento	6-9 años ♂ 6-8 años ♀	10-12 años ♂ 9-11 años ♀	13-16 años ♂ 12-15 años ♀	+16 años ♂ +15 años ♀
Preparación General	100%	70-90%	40-50%	20-30%
Preparación específica		30-10%	20-30%	20-30%
Competición			30-40%	50-60%

TABLA 16. EJEMPLO DE PROGRESIÓN DE LA ORIENTACIÓN DEL ENTRENAMIENTO SEGÚN LA EDAD.

- **Macro ciclo:** lo entendemos como el conjunto de mesociclos que incluye una temporada. Recordemos que un plan anual puede tener varias temporadas o macrociclos (p. e. invierno y verano).
- **Plan anual:** conocido como el plan anual de entrenamiento pudiendo incluir uno o más macrociclos.
- **Plan multianual:** contiene el plan de varios años o temporadas de entrenamiento.

Todas estas estructuras de entrenamiento deben integrarse dentro del plan a largo plazo del deportista que hemos comentado en líneas anteriores (apartado 2.2.3.2.1) teniendo en cuenta los diferentes principios para el desarrollo de la condición física en jóvenes deportistas (apartado 2.2.3.1).

Cuando hablamos de edades formativas, debemos entender que las estructuras más importantes son las más cortas (tareas, sesiones y microciclos) dentro de un plan anual con unos fines claros. A medida que llegamos a la adolescencia y el entrenamiento se va haciendo más específico y orientado a la competición, tiene más sentido planificar con más detalle el entrenamiento, asumiendo la integración de mesociclos y macrociclos. La orientación de estas estructuras debe fundamentarse en las necesidades individuales, en la edad y en la maduración del/la deportista. Más información de cómo manejar estas estructuras y planificar el entrenamiento se pueden obtener consultado las referencias bibliográficas y el banco de recursos.

2.3.4 Banco de recursos

Tabla resumen modelo combinado de desarrollo físico, psicosocial y deportivo en jóvenes: Modelo de Desarrollo Físico en Jóvenes.pdf

Ejemplos de juegos reducidos en fútbol:

<https://www.preparacionfisicafutbol.com/2021/25-juegos-reducidos-futbol>

<https://www.preparacionfisicafutbol.com/2020/juegos-reducidos.php>

Desarrollo de la fuerza en niños y adolescentes:

<https://www.vitonica.com/musculacion/entrenamiento-de-fuerza-en-ninos-y-adolescentes-que-tipo-de-ejercicios-pueden-hacer-parte-i>

Tablas del IMC:

https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/FANTA-BMI-charts-Enero2013-ESPANOL_0.pdf

Calculadora del IMC:

<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/bmi/calculator.html>

Otros materiales bibliográficos recomendados:

- Bompa, T. O. (2016). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Editorial Hispano Europea.

- Dantas, E. H., de SC Conceição, M. C., y Alías, A. (2020). *Flexibilidad: Nuevas metodologías para el entrenamiento*. Pirámide.
- Díaz-Infantes, I.R., y Piernas-Cárdenas, A.S. (2016). *Preparación física en el fútbol: materiales adecuados para la formación de técnicos deportivos en fútbol*. INDE.
- Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S., y Oliver, J. L. (2019). *Essentials of youth fitness*. Human Kinetics Publishers.

2.4 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.

2.4.1 ¿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.

2.4.2 ¿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

2.4.3 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 17. EJEMPLO DE LA IMPLANTACIÓN EN TRES TEMPORADAS DE LAS ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES.

2.4.4 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

- **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.

- **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 esfuercen no van a conseguir mejorar. Como creencias que son, es labor del entrenador/a cambiarlas, mostrándoles todo lo que están aprendiendo.

- **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.

- **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).

- **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.

- **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.

- **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.

- **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.

- **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:

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

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

- **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.

- **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:

- **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.

- **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.

- **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

- **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.

- **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.

- **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.

- **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.

- **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.

- **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.).

- **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.

- **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.

2.4.5 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

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/>

2.5 Liderazgo del entrenador

Tradicionalmente, en el deporte se considera el liderazgo del entrenador como un componente clave para conseguir eficacia y rendimiento en un equipo, que, trasladado al deporte escolar, podría representar la salud y bienestar del deportista a nivel social, psicológico y físico. En los últimos años, ha habido una **corriente creciente que pone en valor el papel del entrenador como líder de los jugadores y, cada vez más, los clubes tienen la convicción de que contar con un liderazgo adecuado en el equipo maximiza las consecuencias positivas que experimentan los equipos**. Estas convicciones o creencias son ampliamente aceptadas y consideradas como normales en diversos grupos que intervienen en la socialización, incluyendo aficionados, directivos, jugadores e incluso entrenadores. Asimismo, es frecuente relacionar el cumplimiento de metas al final de la temporada con un liderazgo efectivo por parte del entrenador, o por el contrario, atribuir los errores a su ausencia.

Las responsabilidades de un entrenador respecto a la gestión y buen funcionamiento de un equipo suponen un proceso de toma de decisiones considerablemente complicado. Para abordar adecuadamente estas interacciones, es necesario comprender la cantidad de factores de los que depende una adecuada gestión de un equipo y todas las responsabilidades que el entrenador desempeña dentro de este.



La realidad de los clubes deportivos, y por extensión la de los entrenadores, está supeditada a la toma constata de decisiones, que incluyen acciones para liderar los equipos y atender de manera individualizada a los deportistas que los integran. Un entrenador, con o sin experiencia previa, puede actuar frente al equipo que “lidera” a partir de las opiniones de los demás, sus expectativas, creencias o trayectoria, entre otras cosas, ajustando su comportamiento en base al proceso de aprendizaje por ensayo y error. Durante el desarrollo profesional del entrenador, es normal cuestionarse y plantear algunos interrogantes, por ejemplo, ¿qué es ser un líder positivo y qué lo caracteriza? ¿cómo perciben las personas que me rodean mi liderazgo para gestionar al grupo? ¿el liderazgo que aplico es el que realmente necesitan y demandan mis deportistas en esta etapa formativa? ¿debo responder siempre con el mismo estilo de liderazgo? ¿qué consecuencias tendrían en los deportistas mantener un determinado tipo de liderazgo a largo plazo?

Con el objetivo de sensibilizar, empoderar y dotar de recursos a los entrenadores para poco a poco ser capaces de **autorregular su estilo de liderazgo**, en este capítulo vamos a tratar de abordar una serie de cuestiones relacionadas con el liderazgo del entrenador que tienen gran influencia en favorecer un clima positivo de trabajo, favorecer mejoras en la cohesión grupal, en la responsabilidad individual y grupal o en el rendimiento colectivo ajustado al deporte en edad escolar, entre otras consecuencias positivas.

2.5.1 ¿Qué es el liderazgo del entrenador?

El primer paso antes de aplicar estrategias con los deportistas o poner en práctica un programa de formación es tener claro qué se entiende por liderazgo en el contexto deportivo y qué papel desempeña dentro de los equipos deportivos. Una conceptualización representativa de liderazgo podría ser la que hace referencia a un **proceso interactivo entre el líder (entrenador) y sus seguidores (deportistas), a través del cual el entrenador busca guiar e influenciar a un equipo para lograr unos objetivos comunes** (Northouse, 2018). Dicho de un modo más sencillo, el liderazgo es la manera en la que el entrenador, a través de sus comportamientos, influye en los individuos y grupos hacia las metas establecidas.

A la hora de comprender qué es el liderazgo, sería recomendable tener presente una serie de cuestiones que lo caracterizan:

- Primero, es importante comprender que el liderazgo en el deporte es un proceso de influencia conductual que implica establecer y modificar comportamientos tanto de entrenadores como de jugadores en cada momento.
- Segundo, el liderazgo debe entenderse como un concepto flexible que se desarrolla de forma individual y colectiva en la construcción de un equipo, por lo que es necesario establecer estrategias para crear una estructura clara de liderazgo dentro del equipo.

- Tercero, el liderazgo es una cualidad interpersonal, de modo que requiere constante interacción y comunicación entre los miembros del grupo. En este sentido, el liderazgo efectivo se logra cuando un líder crea un ambiente positivo en el equipo, fortaleciendo la cohesión y la comunicación, y estableciendo una sólida ética de trabajo. Este tipo de liderazgo facilita el buen funcionamiento y la efectividad del equipo, es decir, su capacidad para desarrollar procesos cognitivos, motivacionales, afectivos y coordinativos adecuados. En el contexto deportivo, en el día a día del entrenador se desempeñan múltiples funciones, y el liderazgo es uno de los roles principales que debe asumir. La capacidad del entrenador para liderar puede ser determinante para lograr la cohesión del grupo, facilitar el trabajo en equipo y mejorar el rendimiento acorde al deporte en edad escolar.
- Cuarto, las acciones de liderazgo deben estar orientadas hacia la consecución de objetivos, y los líderes (entrenadores) deben ser capaces de influir en los miembros del equipo para alcanzar las metas propuestas.
- Quinto, es importante destacar que el liderazgo es un proceso dinámico que evoluciona y se adapta al contexto y necesidades del equipo, así como a las situaciones que surgen durante la temporada (p. e., el entrenador percibe una necesidad de autonomía por parte de los deportistas para tomar decisiones sobre su proceso formativo o capacidad de los deportistas para autogestionar determinadas situaciones de conflicto).

Es importante destacar que, aunque en este capítulo nos detendremos en el liderazgo del entrenador hacia los deportistas, es crucial

que este liderazgo también considere al resto del cuerpo técnico o personas colaboradoras y agentes sociales determinantes para el desarrollo integral y deportivo del niño (p. e., las familias), tratando de que todos los miembros estén orientados hacia la consecución de metas y objetivos comunes. Además de esto, sería recomendable identificar (ver banco de recursos: Mapeo del Liderazgo Compartido) y fortalecer las cualidades de liderazgo de los deportistas desde las primeras etapas de deporte en edad escolar.

El liderazgo en el deporte se ha estudiado por medio de múltiples teorías, destacando entre ellas el **modelo multidimensional de liderazgo** (Chelladurai, 2012). Según este modelo, la efectividad del liderazgo depende de tres aspectos que están conectados con relación al comportamiento del entrenador: el **comportamiento real del entrenador** (“cómo me comporto en base a mi personalidad y experiencia previa”), el **comportamiento de entrenamiento preferido por los jugadores** (“cómo esperan que me comporte”) y el **estilo de entrenamiento que se requiere en el contexto deportivo específico** (“cómo actúo según esta situación concreta”). A medida que las conductas del entrenador se alineen más con las preferencias de los jugadores en cada situación específica, los niveles de satisfacción y rendimiento del equipo aumentarán. Los resultados exitosos del comportamiento del entrenador ocurrirán cuando haya congruencia entre estos tres aspectos del comportamiento de los entrenadores (comportamiento real, preferido por los deportistas y requerido según la situación). Por lo tanto, el entrenador puede mostrar diferentes tipos o dimensiones de liderazgo, como lo relacionado con

ofrecer un entrenamiento que contribuya al desarrollo del deportista, adoptar un comportamiento democrático, desarrollar vínculos sociales positivos con los deportistas y dar una retroalimentación positiva que pueden influir en diferentes consecuencias positivas.

A partir de estas dimensiones se establecerán más adelante las estrategias dirigidas para facilitar la labor de liderazgo del entrenador.

Chelladurai (2012) clasifica **tres comportamientos posibles del entrenador**. El líder **autoritario** toma decisiones de manera autoritaria, sin considerar al equipo; su comunicación es unidireccional y establece de forma obligatoria las dinámicas, la organización y las tareas en cada momento. El líder **democrático** toma decisiones de manera consensuada con el grupo, teniendo en cuenta sus opiniones y sugerencias, y partiendo de ellas para tomar la decisión final y diseñar el camino a seguir. El líder **pasivo** adopta un enfoque de “dejar hacer”, ciñéndose a dar los recursos necesarios para que el equipo se autogestione.

Es importante indicar que el entrenador debería **tener en cuenta el contexto en el que se encuentra** (p. e., tipo de club o clase socioeconómica de los familiares de los deportistas), **la situación** (p. e., momento de la temporada o tipo de conflicto surgido) **y las características de los deportistas** (p. e., situación familiar o capacidad para asumir determinadas responsabilidades) **a la hora de adoptar un estilo de liderazgo u otro**, entendidos estos como los tipos de comportamientos posibles a adoptar. Dicho de otro modo, el entrenador puede utilizar el tipo de liderazgo que considere más

apropiado para cada momento tras una valoración de un cúmulo de factores como su rasgo de personalidad, la importancia de esa decisión o el tipo o número personas implicadas, entre otras cosas.

A pesar de lo expuesto, la investigación sobre el liderazgo que ejerce el entrenador centrada en conocer las preferencias de los deportistas, sugiere que adoptar determinadas conductas se asocia positivamente con el **compromiso, la satisfacción, la eficacia colectiva** (p. e., confianza del equipo para mantener el balón ante una presión del rival o para defender situaciones concretas de juego) y la **cohesión del grupo** (proceso dinámico que se manifiesta en la predisposición de un equipo para permanecer juntos y unidos en la búsqueda de sus objetivos y/o para satisfacer las necesidades afectivas de los miembros). Entre estas conductas del entrenador se pueden destacar las siguientes; **dedicar tiempo a enseñar a sus deportistas** (p. e., entrenador que explica y fomenta la indagación sobre la táctica y/técnica del deporte y presta especial atención a la corrección de los errores de los deportistas), **ofrecer feedback positivo** (p. e., se felicita en público a un jugador cuando se identifica un comportamiento positivo o “hace las cosas bien”), **adoptar conductas democráticas** (p. e., pregunta la opinión de los deportistas sobre asuntos importantes del entrenamiento, permite que los jugadores decidan jugadas que usarán en un partido o anima a los deportistas a hacer sugerencias) o **promover relaciones sociales positivas** (p. e., ayuda a los deportistas a solucionar sus problemas deportivos y/o personales, o explica de qué forma contribuye cada deportista al buen funcionamiento del grupo).

2.5.2 ¿Qué objetivos se pueden plantear para desarrollar el liderazgo del entrenador?

A la hora de poner en práctica diferentes acciones para trabajar el liderazgo de la figura del entrenador en este Plan de Calidad, se recomienda partir de las dimensiones representativas del modelo multidimensional de liderazgo. En primer lugar, sería bueno partir de una evaluación inicial y diagnóstica (ver banco de recursos) que permita conocer tanto la percepción del propio entrenador (¿qué tipo de líder soy?, ¿cuáles serían mis fortalezas y debilidades?), como la percepción de los deportistas hacia este (conocer cómo sus deportistas perciben el liderazgo que adopta). Tras esta evaluación, en segundo lugar, sería pertinente plantear una serie de los objetivos que se adapten al contexto específico para tener más éxito a la hora de su aplicación:

- Ofrecer un entrenamiento que contribuya al desarrollo del deportista: mediante instrucciones individualizadas y entrenamientos de la táctica, técnica y físico de calidad.
- Desarrollar una conducta democrática: permite mayor participación de los deportistas en todas las decisiones.
- Crear vínculos sociales positivos con los deportistas: preocupación por el bienestar de los deportistas, por generar un clima grupal positivo y de buenas relaciones interpersonales entre el líder y los deportistas.

- Ofrecer feedback positivo: reconocimiento y refuerzo positivo ante el buen comportamiento y rendimiento (aprendizaje) del deportista.

2.5.3 Cómo desarrollar las estrategias de liderazgo del entrenador

Seguidamente, se muestran estrategias para orientar al entrenador hacia un estilo de liderazgo democrático (tiene en cuenta la opinión de los deportistas), carismático (capaz de influir positivamente y de conectar con el grupo), transparente (auténtico) y ético (honestidad y humildad). Las estrategias que se presentan parten de las actuaciones de éxito identificadas por medio de la evidencia científica previa (p. e., ver Ferriz et al., 2021; Pulido et al., 2021):

DIAGNÓSTICO INICIAL DEL TIPO DE LIDERAZGO DEL ENTRENADOR

Como primer paso, antes de poner en práctica pequeñas acciones concretas o diseñar un programa de formación sobre liderazgo del entrenador se recomienda tener en cuenta un par de premisas. Primero, tomar consciencia del “tipo de líder” que identifico que soy y que, tras esta autoevaluación, los resultados obtenidos sean contrastados con las orientaciones aquí dadas como ejemplo de buenas prácticas y sus consecuencias. Segundo, conocer cómo me perciben los deportistas como líder. Esta evaluación inicial se aconseja especialmente para **contrastar el “cómo me percibo yo”**

y qué consecuencias tendría según la evidencia con respecto a qué percepción tienen mis deportistas de mí como entrenador y líder del equipo. Esta acción es especialmente interesante, pues en muchas ocasiones creemos que nuestras acciones se corresponden con lo que necesitan nuestros deportistas, con lo que creo que es mejor para el equipo o para una situación determinada, y puede que la realidad no sea así. Para abordar esta tarea inicial que puede aplicarse al inicio de la temporada, se recomienda utilizar la versión española de la **Escala de Liderazgo para el Deporte** que se ofrece en el banco de recursos de este capítulo.

Además, otra acción interesante que se puede poner en práctica al inicio de la temporada (p. e., transcurridas unas semanas del inicio de la temporada y para generar un clima de confianza) es hacer una **sesión grupal para conocer qué comportamientos del entrenador o estilos de liderazgo son los preferidos por los jugadores para que puedan desarrollarse de manera integral y mostrar todo su potencial.** Es importante que esta acción se lleve a cabo en un ambiente en el que los deportistas perciban que son libres de mostrar sus opiniones, si se hace de forma dialogada, y que se oriente a los deportistas a focalizar la atención en lo que el entrenador pueda controlar y esté en su mano poner en práctica realmente (p. e., si les gusta que se les deje elegir acciones tácticas en los partidos, si les gusta que se tenga en cuenta su opinión para planificar o cómo les gustaría recibir correcciones sobre sus fortalezas y debilidades). Una vez recogida toda esta información inicial, que se podría repetir alguna vez más durante la temporada, pues las situaciones

de grupo y sus necesidades son cambiantes, el entrenador debe valorar qué estrategias decide poner en práctica una vez escuchadas las sugerencias de los deportistas (las que yo decido aplicar como profesional tras valorar sus opiniones) y qué estrategias son las idóneas para consensuar y aplicar con los jugadores. Lo que está claro es que, en el tema del liderazgo, que depende en gran medida de los rasgos de personalidad un determinado contexto, los recursos disponibles o una situación concreta, aplicar recetas no parece la mejor decisión.

ESTRATEGIAS PARA OFRECER UN ENTRENAMIENTO QUE CONTRIBUYA AL APRENDIZAJE DEL DEPORTISTA

- **Fomentar creencias hacia la necesidad de esforzarse y comprometerse para mejorar (1.1).** Una actitud positiva y una creencia en que las habilidades pueden mejorar por medio del esfuerzo (creencias incrementales), la superación y la mejora personal, son determinantes, y el primer paso en el desarrollo y aprendizaje de los deportistas. La actitud positiva tiene que ver con la forma en la que se afrontan los retos. En función de las creencias que los deportistas tengan, podrán pensar que lo que les ocurre está ya determinado, o, en cambio, puede modificar aquello que no le satisface (p. e., pensar que una habilidad es innata y por tanto no merece la pena dedicarle tiempo, o que ésta pueda ser mejorada con el esfuerzo y práctica persistente). Si un deportista no cree (o desmontamos sus creencias erróneas) que realmente hay cosas que están en su mano mejorar, difícilmente los siguientes pasos que tratemos de dar junto a ellos tendrán éxito. El líder puede tratar

de forma personal o grupal algunas de estas cuestiones a fin de establecer un diálogo que tenga por objetivo que se tome conciencia de las creencias que les limitan las posibilidades de aprender y acordar tareas de entrenamiento específicas a fin de mejorar: "¿te has parado a pensar si tú o alguien, con las creencias que te han transmitido, te ha podido limitar para alcanzar un objetivo? ¿crees que puedes conseguir aquello que te planteas? ¿estás preparado o eres conscientes de lo que tenemos que "sacrificarnos o hacer" para conseguir nuestros objetivos? "

● **Establecer objetivos de equipo grupales (1.2).** Existe una fuerte evidencia científica que respalda que el establecimiento de objetivos es una de las estrategias más efectivas para mejorar la formación y rendimiento de los deportistas. Normalmente los deportistas, especialmente en periodo de formación, tienden a plantearse objetivos de resultado relacionados con lo que quieren conseguir (p. e., obtener una determinada media de rebotes en una temporada de baloncesto). No obstante, para guiarles en poner el foco en su progreso, la labor de un líder preocupado por la formación del equipo debe tratar de reconducir esos objetivos que no son exclusivamente controlables por el equipo en objetivos de rendimiento (qué tendremos que mejorar, por ejemplo, mejorar la defensa en zona), para finalmente materializarlos en objetivos de tarea o proceso, que se concretan y temporalizan en las tareas a realizar en los entrenamientos. Cumplir esta premisa permitirá al equipo tener más opciones de alcanzar su objetivo final a medio y largo plazo.

● **Realizar y poner en práctica un plan de trabajo individualizado (1.3).** Todos los deportistas tienen que sentirse únicos y recibir un trato

personalizado por parte del entrenador. Se trata de que el líder ponga en práctica acciones (p. e., crear canales de comunicación con los deportistas como reuniones periódicas o tutorías) que permitan que el deportista focalice la atención en lo que pueda controlar y mejorar durante los entrenamientos. En este sentido, entrenador y deportistas deben trabajar conjuntamente en tomar consciencia de las creencias que tenga el deportista (p. e., qué piensa o cree sobre su nivel de mejora o su proyección de futuro), identificar fortalezas y debilidades para, a continuación, establecer una rutina de trabajo específica. Con el objetivo de crear un diálogo personal con el deportista, el entrenador puede lanzar algunas preguntas que orienten el discurso hacia el establecimiento de objetivos de trabajo relacionados con la mejora personal. Por ejemplo, ¿qué te falta para mejorar? ¿en qué cosas crees que destacas y te gustaría potenciar? Eso que crees que te falta o quieres mejorar, ¿supone una limitación para dar tu mejor versión? ¿tienes las herramientas para hacerlo/cambiarlo? ¿pides ayuda o buscas la forma de mejorarlo? ¿los objetivos que te planteas están a la altura del esfuerzo que haces para conseguirlos? Es importante que se le indique al deportista que las pautas de trabajo estarán asociadas con aquello que pueda controlar y esté en su mano realizar por medio de un trabajo persistente, y que no es bueno que se compare con otros, pues cada uno tiene unas fortalezas y debilidades. El objetivo final es conseguir formar deportistas responsables y focalizados en los objetivos de mejora acordados (objetivos de tarea o proceso) en lugar de predominar los objetivos de resultado.

● **Trabajar simultáneamente en las fortalezas y debilidades de los**

deportistas para desarrollar en ellos una actitud predominantemente positiva (1.4). Cuando el líder trata de guiar y acompañar al deportista para que dé la mejor versión de sí mismo, en muchas ocasiones trabajamos únicamente con objetivos centrados en mejorar los puntos débiles del deportista (p. e., la frustración tras el fallo o la colocación a nivel defensivo en acciones a balón parado). No obstante, también sería recomendable que se tratara de potenciar las fortalezas (p. e., las habilidades de liderazgo social o los lanzamientos a balón parado), pues es lo que hace singular al deportista y le haga marcar las verdaderas diferencias a la hora de competir y percibirse competente. Además, esto también hará que el deportista perciba que su entrenador identifica, valora y le ayuda a mejorar en aquello que destaca de forma evidente.

- **Desarrollar la competencia del deportista estimulando su desarrollo integral y comprensión de las tareas de entrenamiento, creando estructuras de entrenamiento bien planificadas y organizadas (1.5).** Aunque parezca evidente, es crucial que el equipo sea consciente de que el líder es una persona organizada y que prioriza la formación de los deportistas por encima de otros objetivos. Para ello, además de planificar y diseñar la temporada y sus sesiones de entrenamiento en base a los objetivos acordados por el grupo, es clave que el equipo sea consciente y tenga constancia de todo el trabajo diseñado para tratar de ofrecerles un entrenamiento que contribuya al aprendizaje del deportista. Organizar alguna sesión en diferentes momentos de la temporada para visibilizar el trabajo que realiza el líder que “el equipo no percibe” y que éste se diseñe teniendo en cuenta sus intereses y opiniones soli-

citadas, es determinante que el grupo sea consciente del tipo de liderazgo que ejercemos y queremos transmitir. Algunos recursos como explicar el fin de cada tarea antes de su puesta en práctica, pedir que verbalicen el objetivo de una tarea que están realizando (para qué hacemos esto), tener preparadas varias preguntas que lanzar durante las tareas que permitan reflexionar e identificar posibles soluciones a los retos propuestos, es fundamental para que el deportista se impregne de lo que el líder quiere transmitir y hacia dónde les quiere guiar.

- **Tomar como referencia experiencias concretas para fomentar la reflexión y aprendizaje (1.6).** En la medida de lo posible, hacer uso de grabaciones de diferentes situaciones de entrenamiento o competición, o como alternativa recordar una situación concreta de competición para reflexionar y orientar al deportista para que identifique errores o toma de decisiones correctas y sus consecuencias, parece una buena estrategia para contribuir al aprendizaje. Una buena forma de aplicarlo es pedir al deportista que escriba qué sucedió, por qué tomó esa decisión, las consecuencias que tuvo y una reflexión sobre la idoneidad o no de repetirlo en el futuro, y si cambiaría esa decisión y sus motivos.

- **Crear oportunidades para formar a los capitanes y crear rutinas para reflexionar que pueden mejorar el rendimiento y habilidades positivas para la vida (1.7).** Del mismo modo que el entrenador se educa como líder, por ejemplo, por medio de formaciones recibidas y sus experiencias deportivas, el entrenador también debe instruir en liderazgo a sus deportistas, tratando de que en el momento que adopten el rol de capitán se vayan familiarizando con diferentes

responsabilidades individuales que se irán haciendo más específicas según el rasgo de personalidad de cada deportista. Así, se sugiere determinar las funciones que tendrían los líderes (p. e., líder deportivo o tarea, líder social, líder externo y/o líder motivacional), y a partir de ahí facilitar que los deportistas pudieran seleccionar uno o dos componentes del equipo para desarrollar estas funciones.

- **Formarse y ofrecer formación como parte de los entrenamientos para desarrollar las habilidades psicológicas de los deportistas (1.8).**

Se quiere resaltar la necesidad de incluir el entrenamiento en habilidades psicológicas (p. e., ayudar a los deportistas a manejar sus emociones centrándose en cómo las pueden controlar o qué tipo de liderazgo puede aportar según sus rasgos de personalidad) como parte de la rutina de trabajo de los equipos, de igual modo que se trabaja y se le da importancia en la planificación deportiva al entrenamiento físico, técnico y táctico.

ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR UNA CONDUCTA DEMOCRÁTICA

- **Permitir que los deportistas realicen aportaciones o elijan (2.1).**

Se trata de crear oportunidades para que los deportistas participen activamente en la elección de cuestiones importantes del entrenamiento. Así, los deportistas eligen, por ejemplo, tareas o recursos materiales que se ajusten a sus preferencias y capacidad. Esta estrategia favorece que los deportistas identifiquen las decisiones que toma el entrenador con sus elecciones haciéndoles sentirse partícipes y valorados. Un ejemplo muy claro puede ser permitir que los deportistas elijan jugadas que se usarán durante la compe-

tición o mostrar dos alternativas de tareas para trabajar un elemento técnico o táctico y que el grupo escoja el preferido.

- **Entrenar de la forma que prefieran los deportistas (2.2).** Esta estrategia hace referencia a conocer los valores y preferencias de los deportistas para diseñar tareas adaptadas a ellos. De este modo, se trata de hacer coincidir las tareas que se hacen en los entrenamientos con las razones intrínsecas de los deportistas para mejorar (lo que les interesa), en lugar de imponerles razones extrínsecas (se hace porque lo dice el entrenador). Por ejemplo, realizar una lluvia de ideas al inicio de la temporada para conocer las preferencias de los deportistas y valorar así su inclusión en los entrenamientos.

- **Proporcionar las razones por las que tomamos determinadas decisiones (2.3).** Explicar la razón por la que hemos decidido realizar una determinada tarea durante un entrenamiento, especialmente aquellas que percibimos como menos motivantes para los deportistas pero que valoramos hacer por su importancia a nivel técnico, táctico y/o físico (p. e., argumentar por qué una tarea es importante y valiosa, o cómo puede ser útil para cada deportista de cara al futuro o durante la competición). También es importante explicar por qué hemos tomado una determinada decisión, especialmente aquellas que puedan ser identificadas como “más contundentes” o “disciplinarias”, habiendo valorando sus opiniones, pues para este tipo de decisiones tenemos que tratar de que los deportistas empaticen con el entrenador y comprendan las razones que hay detrás de esta postura que pueda ser menos popular pero que ocasionalmente es necesaria (p. e., problema de indisciplina que acarrea

unas consecuencias previamente acordadas por el equipo). En definitiva, se trata de convencer al deportista de que la decisión que hemos tomado es meditada y en pro de su beneficio.

- **Invitar a los deportistas a tomar la iniciativa (2.4).** Invitar o promover que los deportistas tomen la iniciativa en las situaciones de juego, en lugar de decirles lo que deben, tienen o deberían hacer. Esta acción reduce la presión externa percibida para realizar una tarea o tomar una decisión por razones impuestas y aumenta el sentimiento de compromiso individual y la autorregulación al realizar un comportamiento. Por ejemplo, en una situación de juego reducido de 1x1 de cancha dividida, cuando están jugando para intentar llevar la iniciativa en el juego, les invitamos a pensar hacia dónde sacar antes de ejecutar.

- **Preguntar a los deportistas sobre su experiencia en el equipo (2.5).** Pedir a los deportistas su opinión sobre su visión del equipo, el desarrollo de los entrenamientos, tanto en lo referido a cómo ve la dinámica del grupo en general, lo que percibe que está mejorando y quiere mejorar a nivel personal, lo referente a la planificación de los entrenamientos o cómo se sienten con la forma que el entrenador tiene de liderar el equipo. Otorgar a los deportistas la oportunidad de proporcionar sugerencias constructivas y realizar ajustes sobre la manera de liderar el equipo que tiene el entrenador, de modo que ésta se adapte mejor a sus necesidades e intereses.

- **Debatir los valores y normas del equipo (2.6).** Se trata de establecer de forma colaborativa los valores y normas importantes durante el día a día del equipo. Un ejemplo sería consensuar al inicio de la temporada rutinas y normas a partir del debate con los

deportistas. Entrenador y deportistas consensuan cuáles serán los dos o tres comportamientos prosociales (p. e., ayuda, generosidad y cooperación) y cómo nos tenemos que comportar para llevar a la práctica aquello sobre lo que poner énfasis (p. e., ayuda; cuando terminemos una tarea preguntar a otros si requieren de nuestro apoyo). En el ámbito deportivo es común establecer un “decálogo de normas”, que comúnmente son olvidadas por su longitud y falta de identificación con el grupo al ser impuestas por el líder, si pensamos cómo percibimos nosotros las “normas impuestas” adoptadas sin nuestra opinión, ya sabemos que esto no funciona a largo plazo.

- **Involucrar a los capitanes en la toma de decisiones, específicamente para negociar objetivos y definir estrategias (2.7).** Una de las estrategias a aplicar puede ser aumentar el número de capitanes en los equipos, llegando a coexistir hasta cuatro o cinco capitanes con los que se comparta a inicios de semana el planteamiento táctico del partido, ofreciendo la posibilidad de realizar aportaciones durante los entrenamientos y competición, con el objetivo de ceder responsabilidades a los deportistas y mejorar así la construcción de un equipo más democrático.

ESTRATEGIAS PARA CONTRIBUIR A DESARROLLAR RELACIONES SOCIALES POSITIVAS

En esta sección sobre el liderazgo del entrenador, nos centraremos únicamente en las relaciones entrenador – deportista, pues en este libro se presentan otros recursos prácticos, como las estrategias motivacionales asociadas a la teoría de la autodeterminación, que ahondan en la relación entre deportistas.

- **Mostrar preocupación y ayudar a los deportistas en sus problemas personales (3.1).** Sería recomendable centrarse siempre en la persona más que en el deportista y que el líder fuera capaz de mostrar sus sentimientos de forma sincera. Un líder digno de seguir pone de manifiesto a través de sus comportamientos el animar y ayudar a que se confíe en él, e invita a los deportistas a hacerle participe de sus preocupaciones y problemas personales sin necesidad de ser persistente o pedir que esto suceda de manera forzada. En esta misma línea, también se trata de estar disponible (entrenador) para reuniones individuales o grupales para consensuar además estrategias específicas para ayudarles a tener una actitud predominantemente positiva.

- **Ser confiable con las confidencias (3.2).** En la vida en general, y trasladado al contexto deportivo, los deportistas (personas) valoran mucho que la figura del entrenador sea una persona en la que se pueda confiar, que cumpla con sus compromisos y sea honesta. Si traicionamos la confianza de un deportista (p. e., contar una intimidad que le deje en mal lugar en el grupo), difícilmente retomaremos su confianza.

- **Mantener un posicionamiento neutro ante los conflictos entre deportistas (3.3).** Sería recomendable que el entrenador se mostrara neutro ante los conflictos entre deportista y fuera percibido por el equipo como un líder democrático y que no necesita tener un control absoluto de todo lo que sucede, que respeta las cuestiones privadas entre deportistas cuando la situación así lo demanda. Esto no debe confundirse con la necesidad de mediar cuando surge un conflicto que así lo requiere.

- **No dar pábulo a críticas y "chismes entre deportistas" (3.4).** Significa no prestar atención o importancia a las críticas negativas o comentarios desfavorables que se reciben de los deportistas sin que tengamos evidencias de ello o lo hayamos tratado directamente con el deportista. Implica no dejar que esas críticas afecten emocionalmente o influyan en las decisiones y acciones adoptadas. En lugar de tener en cuenta o preocuparse por las críticas, se opta por ignorarlas o no permitir que tengan un impacto significativo en la forma de pensar o actuar. Es decir, que tratara de mantenerse firme y confiado en sí mismo, evitando ser afectado negativamente por las opiniones desfavorables de los demás.

- **Ser ejemplo para los deportistas (3.5).** Se trata de ser un líder transformacional, entendido como un modelo en el que se es capaz de influir y conectar con el equipo de tal manera que se pueda lograr aumentar su rendimiento. Por medio de su ejemplo de liderazgo, el entrenador se presenta como una figura carismática, de estimulación intelectual, influencia idealizada, optimismo o motivación inspiradora. Por ejemplo, un líder tendría que ser referencia de mostrar inquietud por aprender, formarse y crear tareas/retos/soluciones innovadoras, de pasión por su trabajo o referencia de responsabilidad individual, entre otras cosas.

- **Nombrar capitanes a deportistas que demuestren destrezas que no tengan que estar orientadas únicamente al rendimiento deportivo (3.6).** Este tipo de acciones por parte del entrenador como, por ejemplo, nombrar capitán a un jugador que tiene habilidades interpersonales o contagia energía positiva al grupo, lanzan al equipo un mensaje potente en el que se pone en valor la importancia ofrecida a generar relaciones sociales positivas.

- **Comunicar de forma efectiva y explicitar las reglas, los roles y las consecuencias de su incumplimiento (3.7).** Se trata de reducir la incertidumbre o situaciones estresantes que puedan generar la falta de comunicación o de no haber dejado las cosas claras. Muchos de los problemas que experimenta un equipo, están causados por una comunicación insuficiente, falta de claridad o de haber dejado poco explícitas "las reglas del juego". Como líderes, debemos de tratar de que la comunicación y responsabilidades individuales y grupales sean consensuadas en la medida de lo posible, estén claras, explícitas y aceptadas por el equipo como propias.

OFRECER FEEDBACK POSITIVO

- **Reconocer la mejora o el esfuerzo (4.1).** Se trata de dar a los deportistas elogios que se centren en su mejora o el esfuerzo que han realizado. Es importante destacar que esta estrategia sería recomendable aplicar cuando en realidad haya algo que realmente merezca la pena ser destacado, pues si se abusa de ello es posible que pierda el efecto positivo que buscamos. Poner en práctica esta estrategia ayudará a que el deportista pueda confirmar y recibir feedback acerca de su progreso y mejora. Como líderes, en ocasiones nos centramos en verbalizar a los deportistas sus debilidades o aspectos que identificamos a mejorar, pero no es tan usual reconocer cuando algo que se ha hecho lo valoramos como positivo, pues parece que al comportarse o actuar según "lo que deben hacer", esto no es digno de mención. A la hora de aplicar este tipo de Feedback, las investigaciones sugieren que tan importante es prestar atención al lenguaje verbal como al no verbal, por tanto, se

recomienda combinarlos (p. e., ¡Bravo!, ¡Bien!, ¡Ánimo!, ¡Correcto!, ¡Eso es lo que buscamos!, ¡te has colocado muy bien para defender! combinado con señal de OK, pulgar arriba, guiño de ojo, asentir con la cabeza, etc.).

- **Proporcionar feedback orientado a la mejora o al esfuerzo (4.2).**

Dar feedback para ayudar al deportista a mejorar o esforzarse más en los entrenamientos y otras situaciones significativas que le permitan progresar en su desarrollo integral. Este tipo de feedback nutre el progreso del deportista facilitando una ayuda que les hace avanzar en su aprendizaje y percepción de que el entrenador se preocupa y reconoce su mejora. Un ejemplo sería "Siento que tenéis muchas ganas de llevar la iniciativa en el juego, ¿Estáis analizando vuestra estrategia de juego? Veo que estáis atacando únicamente por el lado derecho de la pista. Tal vez si combináis esta estrategia con algún ataque con un pase interior, os ayudará desconcertar al rival".

- **Alabar una acción específica (4.3).** Proporcionar elogios específicos ante un comportamiento (p. e., "la manera en la que hemos solucionado este problema comunicándonos con sinceridad, habla muy bien del grupo tan unido que hemos conseguido lograr") o cualidad digna de mención de un deportista (p. e., "¡Esta estrategia de colocaros tres delante y tres detrás ha sido muy buena para recuperar rápido el balón, habéis ocupado todos los espacios defensivos para evitar un lanzamiento!"). Este tipo de feedback evidencia que el entrenador reconoce positivamente los comportamientos que, si se repiten, conducen a lograr los objetivos individuales o colectivos propuestos por el equipo (p. e., alabar habilidades

técnicas dentro del campo, capacidad para contagiar energía positiva al grupo o habilidades interpersonales).

● **Usar los elogios de forma justa (4.4).** Se trata de elogiar a los deportistas de forma equitativa para ayudarles a mejorar o aumentar su esfuerzo. Ofrecer este tipo de feedback aumentará la sensación de eficacia de todos los componentes del equipo. La coherencia de un líder democrático exige tratar a los componentes del equipo de forma similar y no mostrar preferencias, lo cual implica no discriminar a unos con relación a otros, por ejemplo, no discriminar a los menos competentes con relación a los más competentes (p. e., “todos habéis aportado vuestro granito de arena manteniendo una concentración muy alta para realizar este ataque según habíamos acordado y os felicito por ello”).

2.5.4 Cómo desarrollar el programa de liderazgo del entrenador

Cuantificar o temporalizar estrategias de liderazgo que como se ha expuesto, depende en gran medida de la evaluación inicial realizada o de los rasgos de personalidad del entrenador, contexto o situaciones concretas que se puedan dar durante la temporada, es algo complejo. Sin embargo, como sugerencia, a continuación, se presenta una propuesta para introducir de manera progresiva acciones que contribuyan a valorar y desarrollar el liderazgo del entrenador. Para ello, proponemos un cronograma que parte de las

estrategias fundamentales centradas en las decisiones propias del entrenador (Fase I), luego se continúa con acciones que se enfocan en la interacción con los deportistas (Fase II). Posteriormente, se sugiere incorporar estrategias adicionales para enriquecer las habilidades de un entrenador empoderado (Fase III). A continuación, se detallan una serie de estrategias con sugerencias sobre dónde enfocar la atención. Sin embargo, cada entrenador deberá seleccionar las estrategias más pertinentes para servir de base en su planificación y estilo de liderazgo, y podrá agregar estrategias complementarias a medida que avance la temporada.

Fase I	Fase II	Fase III
Diagnóstico inicial del tipo de liderazgo del entrenador	Diagnóstico del tipo de liderazgo del entrenador	Diagnóstico del tipo de liderazgo del entrenador
1. Estrategias para ofrecer un entrenamiento que contribuya al aprendizaje del deportista: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.8	1. Estrategias para ofrecer un entrenamiento que contribuya al aprendizaje del deportista: 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8	1. Estrategias para ofrecer un entrenamiento que contribuya al aprendizaje del deportista: 1.5, 1.6, 1.8
2. Estrategias para desarrollar una conducta democrática: 2.1, 2.3, 2.6	2. Estrategias para desarrollar una conducta democrática: 2.1, 2.2, 2.3, 2.7	2. Estrategias para desarrollar una conducta democrática: 2.4, 2.5
3. Estrategias para contribuir a desarrollar relaciones sociales positivas: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.7	3. Estrategias para contribuir a desarrollar relaciones sociales positivas: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6	3. Estrategias para contribuir a desarrollar relaciones sociales positivas: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5
4. Ofrecer feedback positivo: 4.2	4. Ofrecer feedback positivo: 4.1, 4.2, 4.3, 4.4.	4. Ofrecer feedback positivo: 4.1, 4.2, 4.3, 4.4.

TABLA 18. EJEMPLO DE IMPLANTACIÓN PROGRESIVA DE LAS ESTRATEGIAS DE LIDERAZGO.

2.5.5 Banco de recursos

Fransen, K., Van Puyenbroeck, S., Loughhead, T. M., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Vande Broek, G., y Boen, F. (2015). Who takes the lead? Social network analysis as a pioneering tool to investigate shared leadership within sports teams. *Social Networks*, 43, 28–38. <https://doi.org/10.1016/j.socnet.2015.04.003> [Recurso para el entrenador sobre el mapeo de liderazgo compartido como herramienta práctica para conocer los líderes de su equipo: <https://www.leadinginsights.be/en/>]

Atienza, F., Balaguer, I., y Crespo, M. (1994). Análisis psicométrico de la versión española de la escala de liderazgo para el deporte de Chelladurai y Saleh en la versión entrenadores. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 1, 5–23. [Instrumento para los entrenadores para autoevaluar su liderazgo en el deporte]

Pulido, J. J., Ponce-Borbón, J. C., y Sánchez-Oliva, D. (2021). Aplicaciones para entrenadores. En T. García-Calvo, F. Leo, y E. Cercelló (Ed.). *Dirección de equipos deportivos* (pp. 375– 396). Tirant Humanidades. [Ejemplo de diferentes acciones simuladas dirigidas al entrenador para afrontar situaciones deportivas que se pueden dar a lo largo de la temporada]



CAPÍTULO 3

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 per-tenecéis, al que dedicáis vuestras horas extras tanto dentro como fuera del terreno deportivo, allá donde la práctica de actividad físi-ca acaba, pero los lazos que os unen con el equipo directivo, con los socios/as e incluso con los padres y madres de vuestros depor-tistas 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 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

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

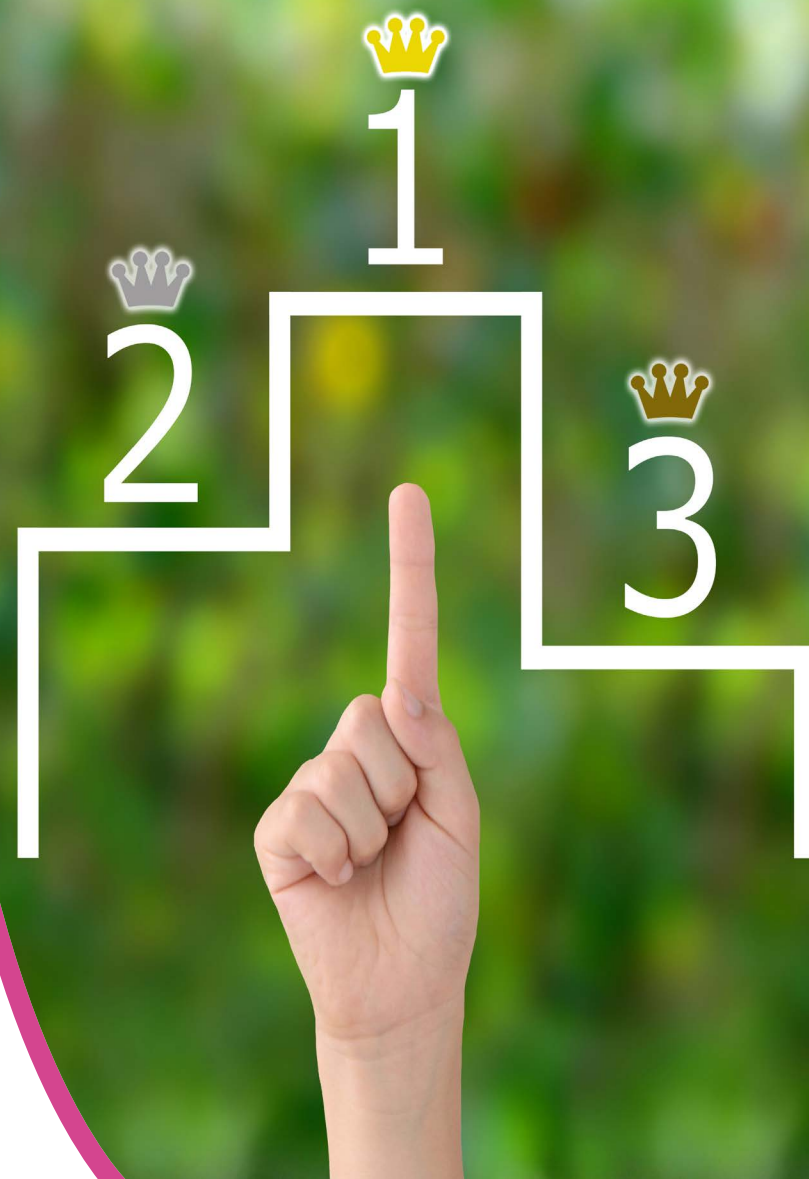
deportista. Para ello el lector/a ha debido entender y aplicar este documento en las tres categorías de las que se compone (Salud y Bienestar, Programación y Entrenamiento Deportivo y el Club Deportivo), según establezca la convocatoria pertinente. En cada uno de los apartados que conforman estas categorías 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.
- Alleva, 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
- 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>
- Leardy, L. (2018). Cuestiones terminológicas referidas al deporte de personas con discapacidad. En L. Leardy, 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>





**Universidad de
Castilla-La Mancha**



Ediciones de la Universidad
de Castilla-La Mancha



Castilla-La Mancha

Somos deporte