



Favorecemos la  
participación con  
**Igualdad de Oportunidades**  
para tod@s

**“Estrategias para la promoción de valores democráticos en los entrenamientos”**

Raúl Fernández González.

Maestro Especialista en Educación Física. Entrenador Superior de Baloncesto

## RESUMEN

Dentro de la práctica deportiva el entrenador/educador es uno de los elementos más importantes y que más puede influir para que ésta se desarrolle correctamente. Ello nos debería hacer reflexionar en profundidad sobre la formación más adecuada, las características que como educadores deben poseer estos entrenadores, y la filosofía que deben tener sobre el deporte. Así como cual es la metodología más adecuada a utilizar en los entrenamientos en la etapa de formación y como organizar las sesiones de entrenamiento de una manera adecuada y efectiva, incidiendo en la importancia de realizar la programación y el diario de entrenamiento para evitar la improvisación.

La segunda parte trata de estrategias y aspectos a tener en cuenta a la hora de realizar y desarrollar los entrenamientos de manera que se favorezcan los valores democráticos: la coeducación, el juego limpio, los hábitos saludables y la atención a la diversidad.

## SUMARIO

1. INTRODUCCIÓN IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN
2. PERFIL DEL ENTRENADOR /EDUCADOR EN EDAD ESCOLAR
3. METODOLOGÍA EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
4. CÓMO ORGANIZAR LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO. ASPECTOS A TENER EN CUENTA.
5. ESTRATEGIAS EN LOS ENTRENAMIENTOS PARA FOMENTAR LOS VALORES DEMOCRÁTICOS
  - Coeducación
  - Juego Limpio
  - Hábitos saludables
  - Integración

## 1.- INTRODUCCIÓN. IMPORTANCIA DE LA FORMACION

El educador/entrenador, como cualquier persona en su trabajo pasa por distintas etapas y evoluciona en función de sus expectativas personales no la de los niños/as que entrena. Esta evolución o desarrollo será debido a la ayuda de otros entrenadores/educadores, su interés y motivación personal. El educador/monitor no nace, se hace, lógicamente la ilusión, la motivación, los antecedentes y el propio carisma personal ayudan a que la personalidad del entrenador/educador se moldee con mayor o menor rapidez. La situación personal, el club/colegio donde nos encontremos, nuestro entorno si es propicio, etc.

Por lo tanto, es necesario que en los primeros años haya que dedicarse con intensidad a la formación y al aprendizaje, de nuestro deporte con más intensidad que en los subsiguientes lo cual no quiere decir que se abandone nunca este estudio, que se torna en actualización continua.

La idea es tener siempre interés por aprender de todo y de todos, nunca se llega a dominar lo suficiente ninguna de las facetas del trabajo como educadores. **Siempre se puede y se debe** aprender de otros para ser mejores y poder transmitir a nuestros alumnos/as valores democráticos idóneos que permanecerán de por vida.

Si echamos un vistazo a nuestra etapa infantil como deportistas seguro que recordamos un educador/entrenador que nos marcó y sembró la semilla en nosotros para disfrutar y amar la práctica deportiva. En esa figura, la cual recordamos con cariño, podemos recoger las actitudes y valores que consideremos más adecuados, pero será vuestra obligación ser vosotros mismos e intentar sembrar en vuestros alumnos/as esa misma ilusión, respeto por los demás, juego limpio, tolerancia, igualdad, etc por la práctica deportiva, independientemente de la disciplina deportiva que desarrollemos.

## 2.- PERFIL DEL ENTRENADOR/EDUCADOR EN EDAD ESCOLAR

El perfil del entrenador/educador ideal según diversos estudios (de Smoll y Smith(1987);Weinberg y Gould(1995) y Weiss (1991,1993)), se puede recoger en este decálogo de directrices conductuales para los entrenadores/educadores.

**1. Céntrate en la enseñanza y en la práctica de destrezas deportivas.** Cualquier enfoque positivo del entrenamiento resultaría poco útil, si los jugadores no mejoran su condición física o su técnica. Por lo tanto, en los entrenamientos proporciona una amplia variedad de experiencias, asegúrate de que sean divertidas y que participen todos los jugadores. No introduces las competiciones demasiado pronto.

**2. Cambia frecuentemente las actividades.** Realiza progresiones secuenciales para que los niños obtengan éxito en la realización de sus tareas. Adapta la actividad al niño y no el niño a la actividad, pues es la mejor manera de asegurar su aprendizaje.

**3. Establece expectativas realistas para cada niño en función de su edad y su repertorio previo.** Procura traducir dichas expectativas en objetivos individuales concretos para cada jugador. Comunica periódicamente estos objetivos a los padres.

**4. Conviértete en un excelente ejecutor de demostraciones y da instrucciones cortas y simples.** Repite las demostraciones desde múltiples ángulos. Adapta tu lenguaje al nivel de comprensión del niño. De esta manera, rentabilizarás al máximo el tiempo de entrenamiento y de juego.

**5. “Caza” a los niños haciendo cosas correctamente y recompensa no sólo los resultados,** sino también la ejecución técnica correcta. Recompensa los logros de tus jugadores, independientemente del resultado. Felicita y anima frecuentemente a tus jugadores. Recuerda que las recompensas deben darse de una manera sincera para que sean efectivas.

**6. Recompensa el esfuerzo además del resultado.** Sé positivo cuando las cosas van mal, si los jóvenes se esfuerzan al máximo. A quien da el 100%, no se le puede pedir más. Así pues, los esfuerzos de los jóvenes se deben reforzar tanto o más que los resultados.

**7. Utiliza un enfoque positivo para corregir los errores.** Cuando un jugador comete un error, primero recuérdale algo que ha hecho bien, en segundo lugar, dale la información para corregir el error y termina con una consideración de ánimo para que vuelva a intentar, sin miedo, la misma jugada. Los errores forman parte del proceso de aprendizaje, por lo tanto crea un entorno que reduzca el miedo a intentar cosas más desafiantes.

**8. Reduce los miedos de los niños a ejecutar nuevas tareas motrices.** Muestra cómo te has preocupado por su seguridad y reducirás sus miedos a lesionarse.

**9. Modifica las reglas para aumentar la acción y la participación de los jugadores.** Se trata de promover la máxima participación de los deportistas en los ejercicios, tareas y en el propio juego. Cuando sea necesario es conveniente modificar las reglas con la idea de conseguir la participación suficiente para que no decaiga su interés en la actividad. Evita los tiempos de espera largos así como organizaciones que no faciliten la participación activa de todos los sujetos.

**10. Se entusiasta; Es contagioso!** Ello se manifiesta de muchas formas como hacer participe e implicar a los deportistas en la toma de decisiones sencillas sobre tareas, variantes, escuchándoles y planteando preguntas a los jugadores, en definitiva interactuando con ellos y manteniendo una actitud y clima positivo.

Estas actuaciones, comportamientos, actitudes e incluso creencias o planteamientos previos han de formar parte vuestra como entrenadores de formación que sois.

### 3.- METODOLOGIA EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

El trabajo del educador/entrenador debe ser siempre sistemático y programado, nunca improvisado. Se debe huir de estereotipos como: ¿que hacemos hoy?. **Para ello, siempre debemos llevar por escrito el entrenamiento, en el diario de entrenamiento.**

El tener escrito y programado el entrenamiento nos sirve para:

- Tener claro los objetivos a trabajar.
- No improvisar
- Estructurar los tiempos de entrenamiento , juegos, técnica, etc.
- No realizar siempre las mismas actividades, realizar variedad de actividades y utilizarlos el tiempo adecuado..
- Resulta tremendamente apropiado no solo memorizar el entreno sino además tener preparada la puesta en práctica de cada ejercicio, rechazando aquellos más complejos o que no funcionan.
- Para seguir la planificación (semanal, mensual, anual). Enseñar con criterio y sentido.

Los juegos son los mas adecuados en las primeras etapas del entrenador y de los jugadores, ya que los juegos siempre funcionan por su propia naturaleza. Es importante adecuar los juegos y ejercicios a los alumnos/as a los que van dirigidos. Así también es muy importante no convertir el juego o ejercicio en un fin, es decir, intentar plasmar en la pista como un ideal a conseguir en si mismo. Esta idolatría del ejercicio se atenúa con la enunciación del objetivo, el cual posterga a su verdadero puesto al ejercicio.

Por ese motivo, es necesario tener claros unos objetivos para unos jugadores, en función de su edad y de lo que ya saben hacer. No es lo mismo entrenar a juveniles que a alevines. Ni a unos juveniles que no saben nada que a otros que saben un poquito. Como norma, **tenemos que enseñar aquello**

**concreto que necesita aprender el equipo, y cada uno de sus jugadores.** O de otra forma, los objetivos los pone el entrenador, pero los obliga el equipo, los jugadores. **Primero va el jugador, y después el objetivo.**

Planteamos ejercicios para algo, preparamos entrenamientos para algo y entrenamos una temporada para algo. Y ese “algo” estará en función de lo que nuestros jugadores/as sepan o no hacer, y servirá cualquier cosa con cualquier equipo siempre que esa “cosa” esté adaptada al grupo que va dirigido.

**¿Si los ejercicios son buenos los alumnos aprenden?**

***Metodología.***

Normalmente sí. Pero es muy posible que aprendan poco, muy lentamente, o incluso que aprendan precisamente lo contrario a lo que queremos que aprendan. Cuando se desarrolla en pista un ejercicio, el entrenador tiene que comprobar si se está alcanzando o no el objetivo perseguido con el ejercicio. Si los jugadores están haciendo lo que queremos, y si lo están haciendo bien o mal.

Por lo tanto, un mismo ejercicio puede servir para trabajar muchas cosas diferentes, por otro lado, es frecuente que el jugador se mueva correctamente durante el ejercicio, pero no tenga muy claro si su ejecución es correcta. El entrenador es el que debe dar información al jugador acerca de su ejecución. Si la ejecución no es buena, aportarle recursos para que lo sea.

**¿Quién enseña a los jugadores, los ejercicios o los entrenadores?**

El uso adecuado del ejercicio implica:

- · Correcta elección del mismo
- · Buena evaluación de la ejecución
- · Perfecta comunicación (no sólo decir “bien o mal” sino el ¿POR QUÉ?)
- · Reforzamiento para las conductas positivas

En resumen:

**1º: ¿Están haciendo lo que se pretende? (sí/no)**

**2º: ¿Cómo lo están haciendo? (grado de consecución del objetivo)**

**3º: ¿Saben los jugadores cómo lo están haciendo? (comunicación de resultados)**

**4º: ¿Saben cómo mejorar su ejecución? (búsqueda y resolución de problemas)**

#### **4.- CÓMO ORGANIZAR LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO. ASPECTOS A TENER EN CUENTA**

La unidad básica de una planificación de temporada de un grupo/equipo es la sesión de entrenamiento. En primer lugar se debe fijar la duración de la sesión y la intensidad. Lo habitual es duraciones de 1'30 horas a 2 horas. Repartidas en dos días o tres, mas el día de competición.

Teniendo en cuenta esto, partimos a la selección de los ejercicios, tareas o juegos a desplegar en la sesión. Habitualmente se suelen utilizar ejercicios, tareas y juegos de 10 minutos, son de una duración media adecuada (ni muy largo ni muy corta), lo cual no quita que a veces se corte antes de tiempo y otras veces se alargue.

Los ejercicios se seleccionan por fundamentos del juego tanto técnicos como tácticos (según la edad de los chicos/as se realiza más de técnica que de táctica), pero la proporción debe rondar 80-70% técnica y 30-20% táctica.

A partir de hoy se va desarrollando los distintos ejercicios, no en cualquier orden sino que hay que ordenarlos por intensidades (una secuencia adecuada sería dos ejercicios intensos y uno menos intenso). Y también por dificultad cognitiva (es preferible los más sencillos al principio y los más complejos al final, con los jugadores más cansados se les puede exigir pensar más, tal y como ocurre en un partido). Tampoco se puede llegar cada día e introducir todos los ejercicios nuevos, un máximo de 3 ó 4 cada día.

## ESTRUCTURA BÁSICA DE UN SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

La sesión normalmente durará una hora y media, de este tiempo hay que diferenciar, lo que es el **Tiempo útil**, y el **Tiempo “disperso”**. El tiempo útil, es aquel en el que nuestros jugadores están realmente realizando ejercicios, moviéndose, aprendiendo, (evitar realizar ejercicios con filas estáticas) y el tiempo disperso, es cuando llegan los alumnos/as, paramos para explicar, no se realizan los ejercicios con la intensidad adecuada, etc. Nosotros, si queremos realizar buenas sesiones de entrenamiento, debemos intentar realizar sesiones donde el tiempo útil predomine sobre el disperso.

### Estrategias para la realización de las sesiones:

- Tener preparado el entrenamiento, improvisar lo menos posible.
- Secuenciar bien el tiempo de cada ejercicio.
- Leer la información que nos da nuestros jugadores (ver si están aburridos)
- Dar Feed- back positivo continuo a los jugadores/as.
- Tener preparado el material.
- Evitar filas, debe haber mucho movimiento.
- Realizar grupos homogéneos , para que todos puedan aprender a su ritmo para que todos los alumnos/as se sientan útiles, respetados y puedan progresar según su ritmo de aprendizaje.
- Intentar personalizar en la medida de lo posible los entrenamientos.

### La sesión de entrenamiento estará formada por:

1. **DINAMIZACIÓN**
2. **PARTE PRINCIPAL**
3. **ESTIRAMIENTO**

#### 1.DINAMIZACIÓN (10´ )

- Hablar con los jugadores sobre la sesión, que se va a hacer, que se espera de ellos, normas, etc. ( no más de 2 minutos)
- Juego de activación: pilla-pilla, semáforo, cadena, etc. Juegos de mucha actividad que preparen a los jugadores para el resto de actividades.
- Estiramiento: movilidad articular, (infantiles y cadetes: movilidad dinámica) 5aprox.

#### 2.PARTE PRINCIPAL (60´ )

- Parte Especifica: Es la parte del entrenamiento donde de manera más especial, trabajaremos los objetivos planteados. Si se va a trabajar defensa y ataque, se empezará por la defensa, para terminar por el ataque, esta parte estará compuesta por 5 ó 6 ejercicios. Se debe intentar hacer ejercicios progresivos, para llegar al objetivo previsto.

-Partido ( 20´): En todas las sesiones , dedicaremos 15´ ó 20´ al partido, para que los jugadores practiquen lo entrenado y lo apliquen en situación real de juego, se puede realizar estableciendo consignas en función de los objetivos que queramos desarrollar, por ejemplo, sin botar, mínimo tres pases para finalizar, deben tocar la pelota todos los jugadores/as del equipo. Etc.

Pero siempre que se haga partido se debe estar encima y enseñar a los jugadores las reglas de juego.

### 3. ESTIRAMIENTO

Inculcar a los jugadores que tras finalizar el ejercicio físico hay que estirar.

## 5.- ESTRATEGIAS EN LOS ENTRENAMIENTOS PARA FOMENTAR LOS VALORES DEMOCRÁTICOS

- **Coeducación**
- **Juego Limpio**
- **Hábitos saludables**
- **Integración.**

¿Qué se entiende por educación deportiva en valores?

El deporte ha trascendido su papel meramente motriz para configurarse en uno de los elementos de mayor promoción política, social, económica y moral (Acuña, 1994). Sin menospreciar los primeros, a nosotros como formadores/educadores nos interesa más el último aspecto. Numerosos autores coinciden en manifestar y reivindicar el papel educativo del deporte (Castejón, 2001; Contreras, 1996; Contreras, De La Torre y Velázquez, 2001; Seilu, 1995; Velázquez, 2002) siempre que se realice de forma consciente, planificada y coherente. El deporte, por sí mismo, no transmite nada, es el entrenador/educador el que, en último término, decide el valor pedagógico de la práctica deportiva.

En resumen, para hablar de una enseñanza deportiva educativa, debemos trascender del aprendizaje de lo meramente motriz para auspiciar otros ámbitos que tradicionalmente han sido soslayados como el cognitivo y, sobre todo, el moral. Y para que se dé una Educación Deportiva moral no podemos pasar por alto los factores que intervienen en dicha educación, así como asumir un compromiso pedagógico que nos lleve ineludiblemente al trabajo sistemático de los valores deportivos a través de los numerosos recursos que se dispone.

La utilización del deporte puede estimular sentimientos de juego limpio y subordinación de los intereses particulares a los generales, pero también en otros casos puede promocionar la insolidaridad, el desprecio hacia los otros o el deseo de victoria por encima de todo. Esta dimensión instrumental nos lleva a considerar el deporte como un medio que el educador/entrenador puede utilizar para alcanzar sus objetivos de educación moral y ética. En este sentido, es preciso hacer notar que muchos autores (Gutiérrez Sanmartín, 1995) reconocen en el deporte un contexto de alto potencial educativo para la adquisición de valores y desarrollo de actitudes socialmente necesarias. De ahí que hay autores como Acuña (1994) que subdividen estos valores en dos subgrupos: por un lado la obtención de marca, la victoria y la superación y por otro la diversión, el entretenimiento y el mantenimiento físico. Desde este punto de vista, el deporte escolar y en edad escolar es educativo en la medida en que como entrenadores/educadores además de ocuparnos de la enseñanza de los aspectos técnicos-tácticos y el desarrollo de las cualidades físicas de los alumnos, nos centramos también en transmitir valores.

A este respecto parece oportuno citar a Le Boulh cuando dice *"un deporte es educativo cuando transmite el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices, en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad"*. Es decir, se trata no sólo de una educación por conocimientos (técnica, fundamentos individuales, táctica, etc.) sino, además, y sobre todo, de una educación en aptitudes que configuren en el ámbito global de la personalidad del niño y que le ayuden a formarse como persona, por encima de las creencias, ideas e ideologías en que, sin ningún género de dudas, se pueden ver inmersos (Seirullo, 1995). De ahí que el deporte bien utilizado puede enseñar resistencia, estrategias de juego, habilidades básicas, coordinación, estimular el juego limpio y el respeto a las normas, un esfuerzo coordinado y la subordinación de los intereses propios a los del grupo, y mal utilizado, el deporte puede estimular la vanidad personal, el deseo codicioso de victoria y el odio a los rivales (Gutiérrez, 1996). En este sentido, nosotros, como educadores, nuestra misión es favorecer la primera opción, de lo contrario habría que preguntarse: ¿Qué sentido tiene para nosotros, desde la pedagogía y el deporte escolar, no

enseñar esto? Por lo tanto, desde la perspectiva educativa la iniciación en los deportes debe suponer la "inmersión" del alumno en un proceso, que mediante la propia práctica y aprendizaje deportivo, les haga crecer y desarrollarse en el plano intelectual, en el plano motor y en el plano moral y actitudinal (Velázquez, 2001). Una de las razones por las que practicamos deporte es por su envoltura competitiva.

Sin embargo "competir es una conducta humana, que, por sí misma, no debe ser considerada como buena o mala, es el uso y orientación de la misma, la que le puede dar uno y otro carácter". (Hernández, 1989). De aquí se puede deducir que es totalmente apropiado enseñar a competir, siempre como medio para conseguir auto-superarnos o para mejorar con respecto a nosotros mismos y nunca violando los derechos de los demás en beneficio propio.

La riqueza de situaciones potencialmente educativas que surgen durante la práctica deportiva puede contribuir al desarrollo moral de los alumnos, es preciso que el proceso de enseñanza deportiva se oriente específicamente en tal sentido. Es decir, las múltiples situaciones educativas que ofrece el deporte no surten efecto por sí mismas de manera automática en la formación moral del alumno, sino que es necesario dedicar intencionalmente un tiempo de clase y esfuerzo docente para promover y llevar a cabo momentos de análisis y reflexión crítica sobre las situaciones, actitudes y conductas que surgen durante el juego y sobre el significado y el valor social de las mismas y a la vez utilizar el juego como plataforma para evaluar en una verdadera evaluación auténtica basada en la acción (Gil Madrona 2006).

Vamos a pasar a desarrollar algunas propuestas o ideas prácticas para fomentar los valores democráticos en los entrenamientos:

## COEDUCACIÓN:

Se llama **coeducación** a la educación integral de hombres y mujeres, llevada a cabo en convivencia, es decir, ambos géneros reciben la misma educación en una misma institución escolar.

Hoy en día es muy normal y común tener equipos mixtos, tenemos que intentar que todos los niños/as realicen prácticas deportivas huyendo de realizar actividades diferenciadas para los alumnos y alumnas. Tenemos que intentar no hablar de manera sexista y dirigimos por igual a todos/as.

Los entrenamientos es uno de los soportes donde puede y debe trabajar la coeducación al trabajar con el movimiento y el cuerpo como instrumentos se pueden exacerbar estereotipos de género, en ese sentido como veremos más adelante, deberemos evitar todos los estereotipos y actitudes sexistas ocultos o explícitos que se puedan generar, propiciando un ambiente de respeto, aceptación, solidaridad, auto concepto positivo, desarrollando una imagen corporal a partir de la correcta asimilación del esquema corporal en relación con uno mismo y con los demás, erradicando prácticas con orientación sexista, así como el uso de materiales curriculares, espacios y orientaciones metodológicas diferenciadas por cuestión de género.

En nuestra cultura, el morfotipo masculino se ha identificado siempre con la fuerza y la resistencia y el morfotipo femenino con ser pequeño, coordinado, rítmico etc. Como consecuencia, uno y otro sexo se han visto con dificultades para desarrollar cualidades del sexo contrario.

El papel del entrenador/educador es muy importante para controlar los estereotipos, sobre todo en lo que se refiere al control del lenguaje y actitudes por su parte, en este sentido en los entrenamientos es muy corriente la negación de lo femenino en la utilización del lenguaje e incluso algunas veces como mecanismo de refuerzo negativo o de ridículo y por el contrario, se suelen utilizar atributos masculinos como mecanismos de refuerzo positivo durante la práctica de actividades físicas, sobre todo las de carácter competitivo, se refuerzan los contenidos tradicionalmente androcéntricos, en consecuencia, las posibilidades de abandono de la práctica física de las niñas será aún mayor.

Además, las expectativas del entrenador/educador sobre el alumnado, suelen reforzar las cualidades socialmente esperadas, por lo que se reproducen los prejuicios y roles de género. Así, del niño se espera que reproduzca el estereotipo sexual de fuerte, grande, agresivo, resistente, potente, competitivo, cualidades no sólo relacionadas con su morfotipo sino también a su rol social de protagonista, de dominador y competidor, a su vez, de las niñas se espera que cumplan el estereotipo femenino de suavidad, flexibilidad, expresividad y coordinación también aspectos no sólo referentes a su morfotipo sino a su tradicional papel en la sociedad de subordinación, afectividad y pasividad en relación al varón.

El educador/entrenador debe tomar conciencia de esta situación y eliminar los estereotipos sexuales. Para ello es necesario reducir la mentalidad biologicista muy extendida a la hora de explicar las diferencias en función del sexo, favorecer el autoanálisis y la autocrítica de la propia actuación docente.

Como actuaciones del entrenador/educador para evidenciar acciones sexistas y promover la igualdad entre sexos, destacamos las siguientes.

- No comparar niños con niñas.
- Analizar la validez real de ciertos conceptos y juicios considerados como verdades invariables.
- Analizar la dinámica del grupo para detectar actitudes sexistas
- Favorecer la participación conjunta y equilibrada. .
- Descubrir el grado de destreza individual, independientemente del sexo al que pertenezca.
- Evitar situaciones ridiculizantes.
- La falta de atención al desarrollo de la condición física para la salud en las niñas es ruto de tabúes más que de incapacidad de la propia mujer. Es necesario, por tanto, hacer comprender mediante la documentación adecuada, los beneficios que para cualquier organismo tiene el mantenimiento de la forma física presentar modelos deportivos y profesionales femeninos.
- Desarrollar la condición física saludable.
- Evitar situaciones ridiculizantes.
- Fomentar los valores cooperativos más que los competitivos.

## **Metodología.**

Deberemos escoger los estilos y técnicas de enseñanza en relación con los objetivos a desarrollar y siempre en atención a la diversidad, no fomentando el refuerzo de los estereotipos, así, podemos decir que los estilos de enseñanza de individualización son los mejores para la coeducación. En relación con los diferentes estilos de enseñanza más empleados en los entrenamientos podemos realizar una serie de adaptaciones que fomenten la coeducación:

- Enseñanza masiva.
- Asignación de tareas: deberemos presentar tareas con independencia del sexo, dirigimos con el mismo lenguaje a todos, integrar con refuerzos a los colectivos menos identificados en tareas tradicionalmente sexistas.
- Enseñanza recíproca: emplear parejas mixtas.
- Grupos reducidos: emplear grupos mixtos y evitar la tendencia al liderazgo de los niños.
- Resolución de problemas: no emplear lenguaje masculinizante, establecer problemas no sexistas, reforzar más a las alumnas.

## JUEGO LIMPIO

**Juego limpio** ("fair play" en inglés) es una expresión muy utilizada para denominar el comportamiento leal y sincero además de correcto en el deporte, en especial fraterno hacia el contrincante "oponente", respetuoso ante el árbitro y correcto con los asistentes. La preocupación por el *juego limpio* ha ido en aumento en todo el mundo, ante la reiteración de conductas deportivas cuestionables, no sólo por parte de los jugadores, sino por parte también de dirigentes, sponsors, padres, familiares, árbitros, entrenadores y público.

La filosofía del juego limpio tiene ciertos *principios que* tienen como fin el desarrollo de un espíritu competitivo verdadero, es decir, un *espíritu de deportivismo*. Esta filosofía enfatiza lo siguiente:

- ◆ Respetar las reglas del juego.
- ◆ Respetar a los árbitros y aceptar sus decisiones.
- ◆ Respetar al adversario.
- ◆ Dar a todos los alumnos igualdad de oportunidades.
- ◆ Mantener la dignidad bajo todas las circunstancias.

Estos principios se aplican en todas las circunstancias y para todos los involucrados: alumnos, árbitros, padres, patrocinadores, etcétera. Los padres, por ejemplo, pueden sostener esta filosofía preguntando a los hijos sobre sus experiencias en el deporte; nunca forzándolos a que participen y nunca cuestionando públicamente una decisión de un árbitro.

La filosofía del juego limpio tiene implicaciones generales y específicas para usted como entrenador/educador.

Las **implicaciones generales** constan de los pasos totales que necesita tomar para promover la filosofía del juego limpio.

Las **implicaciones específicas** del juego limpio incluyen la necesidad de fomentar en los alumnos un enfoque constructivo sobre la competencia y una imagen personal positiva.

### Implicaciones generales

A continuación se presentan algunas implicaciones generales de la filosofía del juego limpio:

- Enfatizar la búsqueda de la excelencia como una meta importante en sí misma.
- Comportarse de la forma que usted quiere que los alumnos y espectadores se comporten, predicar con el ejemplo.
- Fomentar en los alumnos el respeto a los reglamentos y el espíritu del juego.
- Fomentar activamente en los alumnos el respeto a los oficiales y otros competidores. Señala la importancia de cooperar al competir.
- *Insistir* en que participar y dar lo mejor de uno mismo es más importante que ganar o perder. La calidad de la experiencia del deporte es más importante que quién gana o quién pierde.
- Recordar que todos los alumnos a su manera son especiales e importantes y deben ser tratados con respeto y dignidad.
- Indicar que el deporte es sólo un aspecto de la vida.

Después debemos escuchar lo que dicen y ajustarlo de acuerdo a nuestros programas y expectativas.

### Actitudes con respecto a la competencia.

Debemos motivar a los alumnos para que realicen su mejor esfuerzo, que respeten a los competidores y a sí mismos, que ganen o pierdan con respeto y dignidad.

Enseñar a los alumnos, a perder con dignidad. Después de todo, la mayoría de los alumnos "se equivocan" en gran parte del tiempo y muchos de los más grandes atletas y equipos "se equivocan" más de la mitad del tiempo. Por ejemplo, los jugadores profesionales de baloncesto no superan un 70% de acierto en los tiro en juego. Enseñe a los alumnos a ser positivos cuando hablan consigo mismos, a mirar siempre hacia adelante y no hacia atrás; a pensar en ellos mismos, no en otros; y a hablar constructivamente, nunca en forma destructiva.

Averiguar la manera en que los alumnos hablan consigo mismos cuando piensan en la competencia y fomente un diálogo constructivo.

## La autoimagen

La autoimagen se refiere a la manera en que el alumno se ve a sí mismo. Está moldeada por las reacciones de los demás; por ejemplo: los padres, los compañeros y los entrenadores; y más tarde también, por experiencias en la vida.

La opinión de sí mismo afecta fuertemente el comportamiento del alumno. Así la autoimagen es una de las piedras angulares de su comportamiento. Por ejemplo, afecta la motivación, el aprendizaje, el desempeño atlético y las relaciones personales.

Los entrenadores/educadores podemos hacer un gran número de cosas para ayudar a los alumnos a desarrollar un auto imagen positiva. Ser consciente de la importancia de la autoimagen es esencial, pero el paso más importante que se puede tomar es ser más positivo con los alumnos.

Esto significa aceptar a los alumnos, interactuar con ellos como personas, tomar en cuenta sus sentimientos y mostrar interés en sus problemas. Asegúrese de que los alumnos se sientan importantes y aceptados sin importar cómo se desempeñan.

## ¡El sentimiento de aceptación no debe depender únicamente del desempeño!

Los alumnos de cualquier actividad física, deporte o juego recreativo, necesitan saber que somos cuidadosos y sinceros en nuestra conducta. Tenemos que decir y hacer cosas para que los alumnos se sientan aceptados, importantes, felices y exitosos. Por ejemplo:

- Dar señales de apoyo no verbales: Dar una señal con el puño cerrado y el pulgar hacia arriba, palmearlos en la espalda, en el hombro, etcétera.
- Brindar atención personal a los alumnos. Por ejemplo, enseñar, ayudar, mirar, hablar y alentarlos más sobre una base individual.
- Indicar el buen desempeño o el buen esfuerzo de una manera especial y cálida. Alabar lo positivo más frecuentemente y fomentar la habilidad en la que se esté trabajando, especialmente después de un "error."
- Preguntar a los alumnos acerca de ellos mismos, de su familia y de otros intereses.
- Fomentar en los alumnos una retroalimentación positiva. El reconocimiento y la alabanza son extraordinarios impulsores de motivación para todo mundo.
- Saludar y despedirse de los alumnos por su nombre.
- Adoptar un estilo positivo de dirección es otro paso importante para ser un mejor entrenador y para ayudar a los alumnos a que formen su auto imagen positiva. Este estilo requiere:
  - Aplicar un conjunto de reglas claras y coherentes, y otorgar libertad dentro de ciertos límites, de una manera positiva y cuidadosa.
  - Manejar apropiadamente el comportamiento inaceptable.
  - Enfatizar la auto-responsabilidad de los alumnos. Darles más tiempo para practicar sus habilidades y para demostrar lo que hacen bien. Fomentar que realicen preguntas, hagan sugerencias y escuchar lo que ellos dicen.
  - Demostrar a los alumnos que tenemos confianza en sus capacidades para ejecutar y superar su meta. Por ejemplo, ayudarlos para aprender una habilidad nueva y reafirmar una anterior.

Asegurarnos que las tareas que emprendan los alumnos están en el nivel apropiado y estar ahí para apoyarlos.

Tenemos que recordar que el crecimiento de los alumnos puede afectar su auto imagen. Los alumnos que maduran antes reciben una retroalimentación más positiva que aquellos que maduran después. Debemos asegurarnos de animar a los que maduran más lentamente y apoyar a los que maduran antes para que los otros los alcancen.

Finalmente, hay que recordar que si esperamos cosas buenas de los alumnos, las cosas buenas tienden a suceder, igualmente para las cosas negativas. En otras palabras, se tiende a conseguir lo que espera.

## **HABITOS SALUDABLES**

Resulta complicado establecer una definición precisa de lo que entendemos por hábitos saludables. En cualquier caso, parece evidente que determinadas costumbres cotidianas pueden influir negativa o positivamente en nuestra salud.

Los entrenadores/educadores debemos de aprovechar nuestra situación privilegiada para fomentar hábitos saludables entre nuestros jugadores/as. Debemos incidir en nuestros alumnos/as el porque adquirir y mantener hábitos saludables:

- Tendremos mayor energía en nuestra vida cotidiana.
- Evitaremos lesiones y accidentes en la práctica deportiva.
- Padeceremos menos enfermedades.
- Estaremos más satisfechos con nuestro cuerpo y nuestra imagen corporal.
- Disfrutaremos de mayor equilibrio emocional.
- Mejoraremos nuestras relaciones con los demás.

### ***Aspectos que inciden sobre los que podemos influir en los entrenamientos:***

- Beneficios del ejercicio físico.
- Alimentación equilibrada.
- Actitud corporal (posturas que adoptamos)
- Higiene y descanso.

Los siguientes aspectos se los podríamos dar por escrito a los alumnos/as para que los tengan siempre presentes:

### ***Hábitos saludables relacionados con los entrenamientos***

- Escoge una vestimenta que sea cómoda y permita la transpiración y adecuada a la practica deportiva que vayamos a desarrollar. No debe apretar ni producir irritación al rozar con la piel. El calzado debe ser cómodo, y la suela no excesivamente dura. Átate correctamente los cordones.
- Calienta siempre antes del ejercicio. El cuerpo se prepara gradualmente para afrontar el esfuerzo y evitar tener lesiones.
- Bebe abundante líquido durante y después del ejercicio. Tu cuerpo necesita recuperar el agua que pierde a través de la sudoración.

- Dosifica tu esfuerzo, valora tu estado físico y posibilidades, en función del tipo de actividad y su duración. El ejercicio adecuado es aquel que nos ayuda a mejorar sin sobrepasar nuestros límites.
- Después del ejercicio dedica más minutos a que tu cuerpo vuelva a la normalidad y se recupere adecuadamente. Realiza ejercicios de estiramiento o relajación.
- Abrígate al terminar. Aunque no tengas frío, tu cuerpo está desprendiendo calor, el sudor se enfría.
- Utiliza vestimenta específica para la práctica deportiva, diferente a la ropa de calle.
- No utilices la misma vestimenta dos veces sin lavarla. El sudor lleva toxinas y gérmenes que pueden producir infecciones.
- Airea el calzado deportivo después de usarlo. Utiliza plantillas antibacterianas si te sudan mucho los pies.
- Dúchate después del ejercicio. El agua no debe estar muy caliente. Termina la ducha enfriando el agua, tonifica la musculatura y ayuda a cerrar los poros de la piel.
- Después del ejercicio nuestro cuerpo necesita un tiempo para recuperarse.
- No realices demasiado ejercicio físico en el mismo día, puede provocar sobrecargas y lesiones. Deja pasar un tiempo suficiente hasta que te encuentres descansado.
- Después de un esfuerzo intenso realiza una comida rica en hidratos de carbono para recuperar la energía.
- Antes del entrenamiento come hidratos de carbono, alguna fruta pero ligero.
- No realices ejercicios intensos antes de ir a dormir.
- Duerme lo suficiente. A tu edad es necesario dormir 8 horas diarias.

### ***Hábitos relacionados con la actitud postural***

Llamamos actitud postural al conjunto de posturas que adoptamos con nuestro cuerpo para mantenernos equilibrados con respecto a la fuerza de la gravedad. Una incorrecta actitud postural influirá a la larga en nuestra salud de forma negativa.

### ***El cuidado de la espalda***

- Si llevas mochila procura repartir el peso por igual en los dos hombros.
- Cuando estés sentado mantén la espalda erguida y bien apoyada en el respaldo.
- Procura no hacer muchas extensiones con la columna(puentes).
- Cuando realices lumbares procura no pasar de la horizontalidad.

### ***Hábitos relacionados con el control de tensión/ estrés***

#### **¿Cómo reacciona nuestro organismo ante la tensión?**

- Aumenta la temperatura corporal y la sudoración.
- Aumenta el ritmo cardiaco y llega la sangre a los músculos.
- Aumente el ritmo respiratorio.
- Se libera mayor cantidad de glucosa para generar energía.

Si no controlamos nuestra tensión nuestro organismo reacciona para defenderse, pudiendo aparecer tensiones musculares, dolor de cabeza, problemas de estómago, estado de ansiedad, taquicardias y problemas respiratorios (asma).

La capacidad que tenemos de enfrentarnos con éxito a las situaciones de tensión depende en gran medida de nuestro carácter. Aprender a mantener el equilibrio ante las situaciones de tensión evitará muchos problemas y nos permitirá llevar una vida más saludable.

#### ¿Cómo podemos reducir la tensión?

- Realizando ejercicios físicos con cierta frecuencia.
- Mejorando nuestra respiración.
- Aprendiendo a relajarnos.

#### La respiración durante el ejercicio

Una correcta respiración durante el ejercicio retrasa el cansancio, ya que permite que el transporte de oxígeno sea adecuado. Además favorece la concentración.

#### Consejos:

- Procura tomar aire por la nariz, de esta forma se calienta el aire a la temperatura corporal y se filtran el polvo y otros elementos.
- Respira rítmicamente. Acompasa el ritmo de tu respiración a la intensidad del ejercicio.
- Si tu respiración es fuerte y agitada, detente unos segundos y respira varias veces de forma lenta y profunda, hasta que notes que vuelva a ser rítmica.

## INTEGRACION

### Atención a la diversidad

La diversidad es el reto que tenemos diariamente presente en nuestras entrenamientos y al que tenemos que dar respuesta de forma óptima para asegurarnos una educación con igualdad de oportunidades y de calidad para todas y todos nuestros alumnos. Al hablar de atención a la diversidad no sólo vamos a referirnos a la preocupación que presentamos por el alumnado que manifiesta alguna necesidad educativa especial, sino que vamos a considerar especiales a todos y cada uno de nuestras alumnas y alumnos. Ni tampoco vamos a considerar a las necesidades educativas especiales como aquellas que limitan física, sensorial, fisiológica, psíquicamente o socialmente a nuestros alumnos, sino que vamos a empezar a tener presentes a esos niños y niñas que se aburren por ser más hábiles motrizmente que el resto de sus compañeros.

Atender a la diversidad será también atender a la diversidad del grupo clase, ya que cualquier alumna o alumno podría presentar en cualquier momento una dificultad insalvable en el proceso de enseñanza y aprendizaje necesaria de atención por nuestra parte.

Diversidad no implica segregar, separar, educación diferente, implica igualdad de oportunidades para todas y todos.

La atención a la diversidad del alumnado hará referencia por tanto a dos grandes vías potenciales:

1. Los alumnos que presentan necesidades educativas especiales concretas como consecuencia de una discapacidad,
2. Los alumnos que provienen de una situación social desfavorable, cada vez mas numerosos en nuestro ámbito.

Cuando tengamos alumnos/as con alguna necesidad educativa especial (motriz, psíquica, cognitiva...) debemos adecuar y adaptar los entrenamientos para que en función de sus características personales pueda realizar la mayor actividad motriz posible y asignarles roles en los cuales se sienta protagonista y necesario para el equipo. De igual modo debemos hablar con todos los miembros del equipo

y explicar que cada persona somos única e irrepetible y que cada uno de nosotros presentamos unas características personales y que debemos aceptar a todas las personas como son.

Cada vez es más frecuente contar con alumnos/as proveniente de situaciones sociales desfavorecidas proveniente de otros países. Diversos estudios han comprobado que el alumnado inmigrante suele presentar características muy diferentes entre sí, en función de factores como: dominio del idioma, tiempo de estancia en el país y en el centro, cultura corporal de su grupo social, sexo, edad,..., por lo que suponen una realidad compleja y diversa ante la que una gran parte del profesorado no tiene demasiado claro como actuar. Algunos factores que agravaban las situaciones son, por ejemplo:

- Los frecuentes cambios de domicilio.
- Desconocimiento del castellano.
- Las agrupaciones cerradas dentro del mismo grupo étnico, que dificultan la integración con el resto del alumnado y que generan procesos de aislamiento y marginación frente al resto del grupo.
- La cultura corporal y motriz propia de sus lugares de origen, que afecta especialmente a las mujeres adolescentes y, en algunos casos, también a las niñas pequeñas.
- Las situaciones de marginación por parte del grupo de iguales y/o de autoexclusión.

Cuando tengamos alumnos/as de origen inmigrante es importante que tengamos en cuenta una serie de aspectos que nos ayudaran a su integración:

- Realizar una entrevista con sus padres explicándoles horarios, normas, datos de contacto, etc. Es aconsejable que contéis con la ayuda de algún otro jugador/a que os ayude a traducir y explicar las cosas en caso de que no entienda bien el idioma.
- En determinados casos, su situación económica no es buena, es por ello que debemos de buscar una fórmula para que se beque o pague de manera fraccionada pero que no abandone el equipo en caso de que haya que abonar alguna cuota para la práctica deportiva.
- Para muchos de estos alumnos/as el deporte se convierte en su prioridad antes que los estudios porque se sienten socialmente integrados, debemos incidirle en la importancia de los estudios.

## REFLEXIÓN FINAL

La reflexión final versa sobre la importancia de la formación de los entrenadores/educadores los cuales tienen en sus manos un grupo de alumnos/as a los cuales aparte de enseñarle la disciplina deportiva que desarrolle tiene la difícil función de realizar una educación integral de sus jugadores.

Los entrenadores/educadores deben ser sistemáticos y coherentes a la hora de desarrollar sus entrenamientos teniendo en cuenta el contexto donde desarrollan su labor adecuándose siempre a las características de los jugadores/as que dispone y el entorno donde entrena. No debe de olvidar nunca que es el espejo donde se miran sus jugadores y debe predicar con el ejemplo para fomentar los valores democráticos que se dan continuamente en el desarrollo de los entrenamientos como son :

- La coeducación
- El juego limpio
- Hábitos saludables
- Atención a la diversidad.

## GLOSARIO

- **Autoconcepto:** Imagen y conocimiento que tenemos de nosotros mismos como seres únicos y diferentes

- **Atención a la diversidad** como el conjunto de acciones educativas que en un sentido amplio intentan prevenir y dar respuesta a las necesidades, temporales o permanentes, de todo el alumnado y, entre ellos, a los que requieren una actuación específica derivada de factores personales o sociales relacionados con situaciones de desventaja sociocultural, de altas capacidades, de compensación lingüística, comunicación y del lenguaje o de discapacidad física, psíquica, sensorial o con trastornos graves de la personalidad, de la conducta o del desarrollo, de graves trastornos de la comunicación y del lenguaje de desajuste curricular significativo.

- **Coeducación:** se llama **coeducación** a la educación integral de hombres y mujeres, llevada a cabo en convivencia, es decir, ambos géneros reciben la misma educación en una misma institución escolar.

- **Empatía:** Habilidad para ponernos en lugar del otro y sentir con él, es el pilar de la conducta social exitosa. Asimismo, es una competencia inversamente proporcional a la conducta agresiva.

- **Hábitos saludables:** determinadas costumbres cotidianas pueden influir negativa o positivamente en nuestra salud.

- **Juego limpio:** ("fair play" en inglés) es una expresión muy utilizada para denominar el comportamiento leal y sincero además de correcto en el deporte, en especial fraterno hacia el contrincante "oponente", respetuoso ante el árbitro y correcto con los asistentes. La preocupación por el *juego limpio* ha ido en aumento en todo el mundo, ante la reiteración de conductas deportivas cuestionables, no sólo por parte de los jugadores, sino por parte también de dirigentes, sponsors, padres y familiares, árbitros, entrenadores y público.

- **Metodología del entrenamiento:** es un proceso sistemático con el que se busca obtener el mejor resultado de manera científica y pedagógica del deportista.

- **Sesión de entrenamiento:** La sesión está considerada como la estructura elemental o básica de todo el proceso de entrenamiento, cada sesión es como una pequeña pieza de un puzzle, la planificación anual.

**BIBLIOGRAFÍA:**

- CRUZ, J. (1995). Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. En CRUZ, J. (Ed). Psicología del deporte. Síntesis Psicología. Madrid.
- DELGADO NOGUERA, M.A. (1995). Evolución del currículum de la E.F. en los años 1984-1993. En AA.VV. Unisport: el deporte hacia el siglo XXI. I.A.D. Málaga.
- GIMÉNEZ, F.J. (2000). La formación del entrenador de iniciación al baloncesto en Andalucía. Seminario de formación y estudio de casos. Tesis Doctoral. Universidad de Huelva.
- MORENO CONTRERAS, M.I. (1997). La formación básica del entrenador deportivo en la edad escolar. En DELGADO NOGUERA, M.A. (Coord). Formación y actualización del profesorado de E.F. y del entrenador deportivo. Wanceulen. Sevilla.
- GÓMEZ RIJO, A. (2005) La enseñanza y el aprendizaje de los valores en la educación Deportiva. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (18) pp. 89-99
- JIMÉNEZ, F.; GÓMEZ, A.: "Alternativas metodológicas para el desarrollo de valores en la Educación Física y el deporte", en V Simposium Internacional "Educación Física, Deporte y Turismo Activo" (CD), Las Palmas de Gran Canaria, ACCAFIDE, 1-3 de julio de 2004.
- GIL, P.; LÓPEZ, A.; SÁNCHEZ-AJOFRIN, R.J.; HOTELANO, M.; CODINA, P.; ZAMORANO, D.; SÁNCHEZ, J. A.; GARCÍA, L.; PATERNA, A.; CALERO, F.C.; PARDO, E.; GARCÍA, G.; FERNÁNDEZ, M. (2006) "Educar en valores a través de la práctica en juegos y deportes: elegancia en el talante, valores y actitudes asociados al deporte". En Idea La Mancha. Revista de Educación. Castilla-La Mancha.
- FRAILE ARANDA, A (2001) Los temas transversales como respuesta a problemas educativo-sociales desde lo corporal. Revista Tándem nQ 2. pp 21-37
- FRAILE ARANDA, A (2003) Actividad física y salud en Educación Secundaria. Junta de Castilla y León.
- FRAILE, A. (coord.) et al (2004) El deporte escolar en el siglo XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea. Graó. Barcelona.
- GUTIÉRREZ SANMARTIN, M (2003) Manual sobre valores en la educación física y el deporte. Barcelona. Paidós.