

GUÍA PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

# DEPORTE

PARA UN MUNDO MEJOR



**unicef**   
únete por la infancia



PRESIDENCIA  
DEL GOBIERNO



Consejo  
Superior de  
Deportes

“ La competición en juegos y en el trabajo no significa nada para los niños en el estado del pensamiento intuitivo. Tienen una idea muy limitada del significado de ganar o perder o de superar a los otros. Cada niño trabaja o juega para sí mismo, por el placer de la actividad. No juega contra los otros.”

## **PIAGET, 1975**

### **DEPORTE PARA UN MUNDO MEJOR**

es una publicación editada por el Consejo Superior de Deportes y UNICEF España

#### **Consejo Superior de Deportes**

c/Martín Fierro s/n. 28040 Madrid  
[www.csd.gob.es](http://www.csd.gob.es)

#### **UNICEF España**

c/ Mauricio Legendre 36. 28046 Madrid  
[www.unicef.es](http://www.unicef.es)

#### **Coordinación contenidos**

Subdirección General de  
Promoción Deportiva (CSD)  
Deporte para el desarrollo  
(UNICEF España)

#### **Colaboradores**

Clara Colomina  
Óscar Belmonte

#### **Diseño y producción**

Rex Media SL

#### **Depósito Legal**

M-9058-2010

NIPO: 008-09-001-5

NIPO (on line): 008-09-002-0

## Presentación

Es una satisfacción para el Consejo Superior de Deportes y UNICEF España ofrecer una guía para el trabajo diario con los jóvenes deportistas. La actividad física y el deporte tienen un papel decisivo en la vida de los niños y jóvenes de todo el mundo y consideramos que trabajando por su desarrollo físico, intelectual, emocional y social estamos contribuyendo también a la construcción de un mundo mejor. De ahí la enorme importancia que concedemos a vosotros, los “mediadores” deportivos: preparadores, entrenadores, profesores, monitores..., a quienes especialmente nos dirigimos con esta publicación.

Tu influencia no se limita al terreno de juego. Está en tu mano la posibilidad de enseñar a los jóvenes jugadores las técnicas, tácticas y reglas del “juego limpio”. Durante las sesiones de entrenamiento y la competición puedes fomentar el respeto, el espíritu de equipo y la tolerancia. Mediante tus actos y palabras puedes combatir los prejuicios y los comportamientos negativos que generan actos de intolerancia, discriminación, malos tratos y violencia, e inducir hábitos saludables y de respeto al medio ambiente. En definitiva, promover día a día valores necesarios para toda la sociedad.

El Consejo Superior de Deportes y UNICEF hemos elaborado un programa de objetivos, contenidos y procedimientos que esperamos sea de utilidad para todos vosotros. Sin duda, la mayor recompensa para quien trabaja con las primeras edades no es el resultado, sino ofrecer un proceso de formación que favorezca el desarrollo personal. Por ello, desde el Consejo Superior de Deportes y UNICEF creemos que la labor que desarrollas tiene un inmenso valor y te animamos a continuar con ella. Se trata de un trabajo que garantiza también el derecho ciudadano a disfrutar del ocio y del tiempo libre de la manera más sana: practicando deporte.

**JAIME LISSAVETZKY**

Presidente del Consejo Superior de Deportes

**CONSUELO CRESPO**

Presidenta de UNICEF España

# Índice

<b>El objetivo de esta guía</b>	pág. 5
<b>Deporte y valores</b>	pág. 7
<b>SITUACIONES PARA APRENDER</b>	pág. 16
<b>Situaciones para aprender en las sesiones formativas</b>	pág. 17
1. Tarjeta roja a la discriminación por discapacidad	pág. 18
2. Tarjeta roja al dopaje	pág. 22
3. Tarjeta roja a la discriminación por género	pág. 28
4. Tarjeta azul a la solidaridad con la infancia	pág. 34
<b>Situaciones para aprender en competición</b>	pág. 39
1. Tarjeta azul a la cooperación	pág. 40
2. Tarjeta roja a los trastornos alimentarios	pág. 44
3. Tarjeta roja a l racismo	pág. 50
4. Tarjeta roja a la violencia	pág. 56
5. Tarjeta azul a los deportistas solidarios	pág. 60
<b>Para finalizar</b>	pág. 64

# El objetivo de esta guía

En un mundo como el nuestro cada vez más globalizado, las leyes de mercado y los diferentes agentes del sistema que las refuerzan -como los medios de comunicación o las empresas transnacionales-, marcan una tendencia dominante al individualismo, a la competitividad y a ideas cerradas sobre el éxito y el progreso. Es en este contexto cuando urgen prácticas y voluntades dirigidas al fomento de valores más humanizadores, cooperativos y

adaptados a las nuevas realidades emergentes. La escuela y la familia, entre otros agentes sociales, ocupan un lugar privilegiado en la transmisión de estos otros valores, en el fomento de un proyecto de sociedad más justo e inclusivo, que contemple variables como la diversidad cultural, la equidad de género, la cohesión social o la sostenibilidad medioambiental. En este sentido, el deporte y la actividad física poseen una enorme incidencia social y global



**Dos niñas reciben su clase de kárate en un centro de deportes de Alejandría (Egipto).**

que los convierten en un excelente canal de transmisión de valores y de cambio. El deporte es un universal cultural, de cuya práctica pueden derivar actitudes y valores como la cooperación, la autonomía, el diálogo, el respeto, la responsabilidad o la creatividad. Al mismo tiempo, permite abordar temas como la salud, la equidad de género, la no discriminación o el respeto al medio ambiente, colaborando en la construcción de un mundo mejor.

De aquí el objetivo de la presente guía; pretende ser una herramienta útil para favorecer el desarrollo del potencial universal del deporte en la transmisión de valores. Debemos ser conscientes de que la práctica física o deportiva mal orientada puede generar comportamientos o actitudes no deseables, como el exceso de competitividad, la violencia o el egoísmo. Por ello, la guía pretende ofrecer a los educadores orientaciones sobre la

formación en valores a través de la práctica física o deportiva, promoviendo el desarrollo integral de la persona y su conciencia crítica. Se dirige, pues, a todas aquellas personas que trabajan con niños y jóvenes en la educación para la práctica de un deporte, individual o en equipo.

Para ello, esta publicación cuenta con dos partes diferenciadas. La primera, consiste en una breve aproximación al vínculo entre el deporte y los valores. Nos detendremos en definir cuáles son los mismos y cómo transmitirlos, para a continuación analizar el papel que juegan los diferentes agentes sociales responsables de la transmisión de dichos valores, prestando especial atención a la figura del educador o educadora en cuestión. La segunda parte, se dedicará a la presentación de distintas situaciones prácticas a partir de las cuales se podrán trabajar los contenidos tratados anteriormente.



Niños y niñas nicaragüenses afectados por el Huracán Mitch juegan en un centro de UNICEF.

# Deporte y valores

## El deporte es un derecho

El deporte es una manifestación del derecho al juego reconocido en la Convención sobre los Derechos del Niño. El artículo 31 reconoce “el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad”. El mismo artículo establece que los niños y niñas no sólo tienen derecho al juego, sino que también tienen derecho a que les proporcionen oportunidades de juego, y exige a los Estados que propicien “oportunidades apropiadas, en condiciones de igualdad, de participar en la vida cultural, artística, recreativa y de esparcimiento”.

La importancia del deporte está recogida también en la Constitución Española, en el conjunto de principios rectores de la política social y económica que recoge el capítulo tercero del título I, en su artículo 43.3, donde señala que los poderes públicos fomentarán la educación física y el deporte, y facilitarán la adecuada utilización del ocio.

Este marco legal permite que el deporte se convierta en un derecho, e impone a los gobiernos la responsabilidad de asegurar que este derecho sea respetado.



© UNICEF/NYHQ2000-0369/BALAGUER

Baloncesto en Conceicao de Cot (Brasil).

# La educación a través del deporte

El deporte planteado desde un diseño pedagógico adecuado resulta generador de valores sociales y personales muy positivos. Su práctica grupal e individual, contribuye a la formación integral de la persona.

En este sentido, en 1996 se presentó el Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI, para reivindicar la educación como “un instrumento indispensable para que la humanidad pueda progresar hacia los ideales de paz, libertad y justicia social”. Así, propone cuatro pilares básicos para la educación, que a través de la promoción de valores sólidos refuerzan el aprender a ser, el aprender a convivir, el aprender a conocer y el aprender a hacer. Estos pilares pasan a ser prioritarios en un nuevo enfoque del quehacer educativo que enfatiza la función esencial de la educación en el desarrollo continuo de la persona y la sociedad, en su conciencia, espíritu crítico, compromiso y responsabilidad, más allá de la transmisión de contenidos específicos.

Por lo que se refiere al deporte en relación con la educación, también es interesante mencionar la iniciativa del Parlamento Europeo de dedicar el año 2004 a la educación a través del deporte. Este hecho fomentó la cooperación entre el mundo de la educación y el mundo del deporte a fin de promover los valores educativos y sociales de la actividad deportiva. Así pues, entre sus objetivos figuraba el desarrollo de co-

nocimientos y competencias educativas de base que permitan a los jóvenes mejorar sus capacidades físicas y sociales, en el marco escolar, como el trabajo en equipo, la solidaridad y el juego limpio en un marco multicultural. También, la sensibilización sobre la contribución positiva de las actividades voluntarias, la educación no formal y el fomento de la integración social de grupos desfavorecidos a partir del intercambio de buenas prácticas deportivas en los sistemas educativos.

Y es que esta concepción de la educación, encuentra en el terreno del deporte y la actividad física un espacio idóneo, dado su carácter eminentemente vivencial y práctico. La educación física plantea situaciones pedagógicas de naturaleza experiencial que implican a la totalidad de la persona, cuyas vivencias tienen una aplicabilidad inmediata. De esta manera, a la vez que se trabaja la cultura motriz y la acción, se puede desarrollar una reflexión en base a unos principios éticos. Las experiencias deportivas posibilitan la creación de ambientes de aprendizaje y expresión, de adquisición de conocimientos útiles desde lo espontáneo a lo educativo, de participación desde lo democrático. De las situaciones vivas y directas de la práctica deportiva se desprende el enfrentamiento reflexivo con las propias capacidades, posibilidades, limitaciones e intereses, en tanto que el alumnado se sitúa ante conflictos, elecciones, logros, fra-



casos, dilemas, rechazos, etc. Y ello contribuye al desarrollo de valores, ya que la experiencia transporta estas situaciones que alternan la acción con la reflexión al centro mismo de sus emociones y voluntad, cosa que facilita el aprendizaje y asimilación.

La comunidad docente debe concienciarse y aprovechar el potencial del ámbito de la educación física y el deporte para verlo como recurso para el desarrollo integral de la persona, de valores como la autonomía, la solidaridad, la autoexigencia o la promoción del diálogo y el respeto. Ciertamente, es posible aprender a convivir jugando y compartiendo, se pueden adquirir

valores desde actividades que resultan habituales, que se naturalizan en la experiencia, en las situaciones vivas; la práctica deportiva contribuye a ayudar a los jóvenes a ser mejores personas que construyan un mundo mejor. Con todo, es necesario abordar la materia desde la globalidad y la interdisciplinariedad, y desde el fomento de una aplicabilidad dirigida a la estimulación del juego limpio, el respeto por las reglas, el esfuerzo de coordinación entre los intereses individuales y los colectivos.

Todo esto adquiere más sentido todavía teniendo en cuenta el contexto actual, donde se producen cambios a ritmo vertiginoso, donde los referentes éticos y morales tienden a variar, decaer o desaparecer, y donde se producen confusiones y contradicciones entre los mensajes derivados de los diferentes agentes sociales, como los medios de comunicación, el sistema político y económico, o la escuela y la familia. La educación en la cooperación, el trabajo en equipo y el respeto a los demás ha de prevalecer sobre los modelos de triunfo y emergencia social que resaltan la individualidad, agresividad o dominación. Y la práctica deportiva es un recurso educativo que contribuye a la adquisición de estos valores sólidos y positivos, individuales y de convivencia. En definitiva, el deporte es un importante instrumento educativo, a través del cual se favorece el desarrollo integral de la persona y su conciencia crítica; es un factor de integración social, fuente de salud y bienestar desde el respeto de las etnias, las diferencias y el medio ambiente, contemplados como factores de convivencia social.

© UNICEF/005-1643/PALANI MOHAN



**Un niño de Tailandia posa sonriente en una de las nuevas escuelas que UNICEF construyó tras el Tsunami que asoló este país.**

# Valores: qué y cuáles son, cómo y quiénes los transmiten

Como hemos expuesto en el apartado anterior, el deporte y la educación física se convierten en un escenario excepcional para la transmisión vivencial de valores. Pero, ¿qué entendemos exactamente por valores? ¿Cuáles puede generar la práctica física? ¿Son todos deseables? Trataremos de responder a estas preguntas para después poderlo aplicar al papel de los agentes vinculados a la promoción de los mismos.

Cuando hablamos de valor lo concebimos como un principio normativo que preside y regula el comportamiento de las personas en cualquier situación y momento; es algo emocional que alcanza lo racional, como creencia y convicción que guía la existencia humana. Los valores se erigen como modelo ideal de realización personal que se intenta plasmar en la conducta, en la manera de actuar, reaccionar y vivir; además, son la base de la visión e interpretación del mundo. No son observables ni evaluables, en tanto que son ideales abstractos que representan creencias, verdades, cosmovisiones.

Es interesante diferenciar los valores de las actitudes y los hábitos: los segundos derivan en gran medida de los primeros, y representan la disposición y tendencia de comportamiento

ante determinadas situaciones, objetos, hechos o personas. Se relacionan con el carácter y la práctica, por lo que son susceptibles de ser objeto de aprendizaje y cambio, lo que supone una vía de incidencia en cuanto a valores se refiere.

En relación a los valores que se desprenden del deporte y la actividad física existen diversas clasificaciones que contemplan factores diferentes. Atenderemos a la clasificación que establece tres tipos de valores: los utilitarios, los referentes a la salud y los morales.

Entendemos por utilitarios aquellos valores relacionados con algo material o económico, aquello que poseemos y nos sirve de algo, que se puede medir e intercambiar. Nos sirven de ejemplo de este tipo de valores el espíritu lúdico, el esfuerzo, la tenacidad o el aprovechamiento del tiempo. Por otro lado, los valores referentes a la salud son esenciales en el deporte en edad escolar, ya que la sensibilización en este sentido puede contribuir a la adquisición de buenos hábitos, como por ejemplo, los relacionados con la higiene y la alimentación. Por último, los valores morales son específicamente las cualidades que se atribuyen a las cosas, las personas y las sociedades, que se van descubriendo y asumiendo creativamente a través de un

proceso de selección y clarificación. Son inmateriales y algunos ejemplos son la cooperación, la tolerancia, la honestidad, la responsabilidad, la cordialidad, el juego limpio o el compañerismo.

Sin embargo, como se ha advertido, el deporte no sólo se vincula a estos valores positivos, sino que también pueden derivar de su práctica algunos no tan deseables para el individuo y la sociedad. Es por eso que resulta

fundamental distinguir los valores de los contravalores y el marco que nos permite distinguirlos y no caer en el relativismo. En este sentido, los valores deben respetar y desarrollar los derechos fundamentales para poder ser considerados valores deseables para el individuo y la sociedad. Evidentemente, dentro de este marco de referencia general cada persona y sociedad construye su propio sistema de valores.



© UNICEF/HQ88-0384/ROGER LEMOYNE

Un grupo de niños albaneses juega al fútbol en las afueras de la ciudad de Bajram Curri.

<b>VALORES</b>		
<b>Salud</b>	<b>Utilitarios</b>	<b>Morales</b>
Autoaceptación del cuerpo Cuidado del cuerpo Higiene Calidad de vida Alimentación Cuidado y respeto del nivel evolutivo	Espíritu lúdico Esfuerzo Perseverancia Tenacidad Aprovechamiento del tiempo Autorregulación Motivación Autoconocimiento Autocontrol	Respeto y aceptación de las normas Cooperación Tolerancia Cordialidad Compañerismo Honestidad Responsabilidad Generosidad Sentido de pertinencia Empatía Autoestima Espíritu crítico y constructivo Aceptación de la diferencia Paz Justicia social Solidaridad Respeto al medio ambiente

En esta página se puede ver un cuadro donde se propone una serie no exhaustiva de valores, de manera clara y en relación unos con otros.

Una vez definidos los diferentes tipos de valores derivados de la actividad física, resulta pertinente tener en cuenta la manera de transmitirlos, así como los agentes implicados en la misma. En este sentido, es fundamental destacar como vías posibles en dicha transmisión la práctica, la observación de modelos y la construcción racional autónoma. Es importante tener presentes estos tres tipos de transmisión en todo

momento y por cada agente transmisor. De igual forma, resulta esencial ser consciente de que se trata de un trabajo en red, por lo cual los objetivos se conseguirán en tanto que se consiga una corresponsabilidad y un trabajo coherente y común entre los agentes implicados.

Así pues, resulta evidente que las familias y los medios de comunicación, como agentes socializadores protagonistas participan activamente en la formación del individuo y en consecuencia tienen que asumir y reconocer esta responsabilidad. Detengámonos en el papel que juegan.

<b>CONTRAVALORES</b>		
<b>Salud</b>	<b>Utilitarios</b>	<b>Morales</b>
Rechazo del cuerpo Desatención del propio cuerpo Falta de respeto de los niveles evolutivos	Inconstancia Pasotismo Indiferencia Desmotivación	Violencia Exceso de competitividad Abuso y mal uso del cuerpo Egoísmo Insolidaridad Intolerancia Sexismo Xenofobia Racismo

**LA FAMILIA** es un agente básico y necesario cuanto a la formación de individuos, su construcción racional y la relación que establece con la sociedad. Por ello, en el ámbito concreto del deporte también puede ejercer un papel útil y destacado en la transmisión de valores positivos.

En primer lugar, la familia tiene que ser del todo consciente de su papel indispensable en la educación integral de los niños y las niñas y de los valores que puede aportar la práctica deportiva, más allá del éxito y de su fuerza mediática. Es importante fomentar una orientación de la práctica deportiva en busca principalmente del disfrute y de la creación de hábitos de vida saludables, evitando a su vez la especialización en edades tempranas. Se ha de tener en cuenta que los hábitos permanentes se adquieren desde la niñez, de modo que resulta fundamental ayudar a hijos e hijas a pensar de forma independiente, a asumir responsabilidades, a transmitirles una valoración positiva de la participa-

ción, del esfuerzo y del trabajo antes que los resultados.

Por otro lado, en tanto que la familia se inscribe dentro del marco educativo, tiene que asumir su tarea como complementaria a la de la escuela o los centros deportivos, de modo que es deseable no enfrentarse a ellos, colaborando y reconociendo la labor del profesorado y los entrenadores y entrenadoras, así como también de árbitros y jueces. Se trata de evitar la confrontación ya que nos encontramos ante un trabajo que suma. En este sentido, se tiene que advertir de la importancia que tienen las actitudes de la familia respecto a entrenamientos y partidos, ya que el niño y la niña no son indiferentes a ellas, sino que las observan pudiendo llegar a reproducirlas como modelos. Por ello, también resultará fundamental que desde las familias se trabaje la cuestión del género, para evitar la discriminación y la asunción de valores y roles que impliquen una desigualdad. En relación al deporte esto se puede lograr, por ejem-

plo, en el asesoramiento mismo a la hora de escoger una práctica deportiva, procurando hacer prevalecer la igualdad de oportunidades por razón de género.

Ya a un nivel más específico, se pueden mencionar algunas recomendaciones para las familias, como el acompañamiento y apoyo durante la práctica deportiva escogida por hijos e hijas, siguiéndoles en los desplazamientos y siempre inculcándoles la importancia del solo hecho de participar, tratando de evitar la violencia y el estrés. El refuerzo positivo tanto en las acciones más exitosas como el esfuerzo realizado también resulta básico, así como mostrar una buena relación con el equipo contrario, aplaudiendo las buenas jugadas de los otros jugadores e interactuando respetuosamente con la afición rival. Igualmente, es deseable que la familia tenga un papel activo en dicha práctica deportiva, colaborando desde el apoyo a las instrucciones del entrenador o entrenadora, hasta la ayuda en las tareas de soporte y la organización de los equipos o entidades.

Finalmente, la familia tiene que asumir su papel fundamental en la formación de la autonomía y la responsabilidad del individuo, de modo que cuanto a deporte se refiere debería adquirir y tratar de transmitir un modelo crítico y de análisis del mismo. Esto último tiene especial relevancia en relación con los medios de comunicación, compartidos en el seno del espacio familiar; la convivencia y la expectación colectiva pueden y deberían servir para fomentar el cuestionamiento y debate de los contravalores recibidos, a partir de un consumo activo y cons-

ciente, y de la selección y revisión crítica de la información.

A la hora de hablar del papel que juegan los **MEDIOS DE COMUNICACIÓN** hemos de reparar en la importancia que tienen y en el tiempo que nos exponemos a ellos; cómo penetran sus mensajes y sus códigos, cómo pueden decidir de qué se habla y de qué no se habla en la calle, qué está de moda o quién es el modelo e ídolo del momento. En esta situación, en plena sociedad de la información, no deja de ser curiosa la importancia que el deporte adquiere en los medios de comunicación masiva. Los canales de televisión cada vez dedican más tiempo a la información y retransmisión de actos deportivos. Más aún, la cobertura deportiva de televisiones y prensa escrita no trata por igual a todos los deportes, y el monopolio lo tiene, claramente, el fútbol. Pero, ¿la cobertura mediática que se le da al deporte es acorde a los valores que estamos mencionando? ¿Se dirige a la promoción de la formación de mejores personas? Al encender la televisión observaremos que el código es casi único, parecido al de un campo de batalla (“fusilamos”, “cañonazo”, “obús” por pelota-, etc.) y fuertemente instigador a la rivalidad (“a por ellos”, “les machacaremos”, “ganar o morir”, etc.). Se transmite una competitividad en la cual el éxito pasa a ser una necesidad y el fracaso imperdonable.

Sería deseable que los medios de comunicación asumieran su papel ejemplar y clave respecto a la sociedad, promoviendo otro tipo de deporte, con otro lenguaje, otros valores y transparencia. Claro que es difícil de conseguir, dado que

como parte del sistema, los medios de comunicación se ven inmersos en la lógica de mercado, expuestos a las leyes de la oferta y la demanda. Así, lo que está en manos de la comunidad educativa es aprovechar esta invasión mediática a su favor, haciendo emerger, a partir del análisis y el debate, los contravalores que aparecen y afrontar las contradicciones e incoherencias que viven los jóvenes en este ámbito, reforzando los valores positivos de la actividad

física a través también de la reflexión y la crítica, y creando una actitud de resistencia ante los mensajes dominantes de los medios de comunicación y del sistema.

Por último, atenderemos al papel del **ENTRENADOR Y LA ENTRENADORA**, los y las monitoras deportivas y el profesorado de educación física. A su cargo estará procurar la coherencia entre los diferentes agentes influyentes en la educación en valores en el deporte, coordinando y estructurando el citado trabajo en red; ellos y ellas tendrán que velar para que la actividad física realizada por el alumnado sea de calidad y acorde con estos valores positivos mencionados. Deben cuidar cada detalle, pues los y las jóvenes aprenderán por imitación, a través de la experiencia en la práctica y a partir del debate y reflexión que se genere. Pero, ¿qué actitud tomar ante un conflicto, para potenciar y transmitir dichos valores? Existen dos tipos de actitudes posibles: por un lado, la neutralidad, consistente en el hecho de no decantarse por ningún tipo de valor y limitarse a presentar todos los puntos de vista por igual; y por el otro lado, la implicación defendiendo los valores morales compartidos o rechazando los contravalores. Es esta actitud de implicación es la que recomienda la presente guía. Es por ello que a continuación se presentan diversas situaciones prácticas para orientar y proveer de recursos a los y las profesionales vinculados a la educación y el deporte; para que contribuyan, en interacción con el resto de los agentes implicados en esta labor, a la formación de mejores personas para un mundo mejor.

© UNICEF/H000-0382/ALEJANDRO BALAGUER



Escuela de fútbol de Salvador de Bahía (Brasil).

# SITUACIONES PARA APRENDER

**Habitualmente planificas posibles situaciones para cada partido. El objetivo es actuar rápidamente, minimizar las ventajas del adversario y conseguir que la situación evolucione favorablemente para tu equipo. Igualmente, durante toda la temporada, te encontrarás varias veces con situaciones que te permitirán poner en práctica tus principios para contribuir a hacer un mundo mejor.**

Para ti y para tu equipo se trata de situaciones para aprender.

En algunas circunstancias, tus deportistas pueden comportarse de manera incontrolable al enfrentar los conflictos de forma negativa. Pero incluso estas situaciones son útiles para hablar directamente con los deportistas

implicados y con el resto del equipo a fin de remediar la situación. Cuando se presente un grave problema, intervén inmediatamente. Habla a todos los miembros del equipo sobre las actitudes positivas que se deben adoptar, sobre el respeto y la conducta más apropiada tanto en el terreno de juego como en la vida.

A continuación, te ofrecemos algunos ejemplos de situaciones típicas que pueden permitirte inculcar a tus jugadores principios contra la violencia y en favor del respeto a los demás, la tolerancia y la solidaridad. Cada situación está clasificada con una tarjeta roja para identificar conductas o situaciones a mejorar y una tarjeta azul para aquellas situaciones positivas que supongan una oportunidad para promover actividades solidarias.

Para cada una de las situacio-

nes te planteamos una serie de sugerencias de actuación para prevenir la situación (identificadas como ANTES), actuar en el momento (identificadas como DURANTE) y para realizar una labor continua de concienciación (identificadas como DESPUÉS).

Hay muchas recopilaciones de valores de la práctica deportiva, en esta guía hemos trabajado la tolerancia, la integración, la solidaridad, la cooperación, la autonomía, la participación, la igualdad y la salud y bienestar. Y las situaciones se han presentado atendiendo a dos ejes transversales, el género y la diversidad de las disciplinas deportivas. Recuerda que hay más valores que se pueden trabajar a través del deporte, y te animamos a que conozcas los recursos que existen para desarrollar esta labor.



# 01. Situaciones para aprender en **LAS SESIONES FORMATIVAS**

EL APRENDIZAJE de valores supone un proceso de construcción todavía más complejo que el aprendizaje de conceptos, por cuanto que exige una toma de conciencia y un compromiso personal bien arraigado. La adquisición efectiva de valores está vinculada íntimamente a la resolución de problemas, ya sean concretos y actuales o amplios y dura-

deros, de manera que los niños y niñas se reconozcan sujetos activos individual y colectivamente, capaces de transformar la realidad que les rodea. No basta aquí con el análisis del problema y el conocimiento de las técnicas para abordarlo, hay que llegar a la conciencia moral, objetivo mucho más complicado pero ineludible.



Un niño de Azerbaijan posa en un campamento de desplazados de UNICEF.

# Tarjeta roja a la discriminación por discapacidad

## SITUACIÓN PARA APRENDER

Hace un tiempo se ha incorporado un nuevo miembro al equipo. Se trata de un niño con una leve discapacidad física lo cual hace que su rendimiento deportivo sea inferior a la media del equipo. El resto del equipo acepta la condición de su compañero y él está totalmente integrado. El próximo partido es muy importante para el campeonato que están jugando. En el vestuario se genera un debate ante la pertinencia o no de que su compañero juegue ese partido porque en ocasiones su discapacidad le hace cometer errores. Todos quieren que su amigo también disfrute de la competición pero quieren ganar.

### Valores a trabajar

- Tolerancia
- Integración
- Solidaridad
- Cooperación
- Autonomía
- Participación
- Igualdad
- Salud y bienestar físico

El respeto mutuo hace posible la convivencia en la diversidad y propicia la resolución de los conflictos por la vía del dialogo, intentando colocarse cada individuo en el lugar del otro. El respeto mutuo supone el reconocimiento de que vivimos en un mundo diverso en las capacidades, y en este entorno los distintos individuos nos podemos enriquecer.

## ANTES

Es importante trabajar la integración de todos los miembros en el equipo. La integración de los niños y niñas con distintas capacidades, pero también de aquellos de distinto origen étnico, o nacionalidad.

Debemos conseguir una educación en igualdad, y para ello es importante plantear la diversidad, no intentar buscar la uniformidad en la formación, sino conseguir una igualdad de oportunidades para todos los miembros del equipo. Esta formación irá acompañada de la limitación que cada uno tenga, pero nunca debe ir condicionada por las barreras que el entorno ponga. Para ello debes intentar una total integración de todos y cada uno dentro del equipo. Con ello lograrás un equipo diverso que, ante todo, podrá decir que son iguales en oportunidades. La actitud que debemos lograr es que cada miembro del equipo valore la participación de todos los integrantes del mismo.

Es importante evitar la creación de guetos dentro del equipo. Observa el comportamiento de

los miembros del equipo durante los descansos, en el vestuario, etc.

Actúa en cuanto observes algún signo de discriminación o marginación.

## DURANTE

Mantén una charla con el equipo. Recuérdales que el deporte es una forma de diversión, ésta es tan importante como la victoria. Pídeles que se imaginen lo que sentirían si fueran ellos los que sufrieran esa discriminación. Destaca la contribución de todos y cada uno de los miembros del equipo (deportistas, equipo técnico...) en los éxitos del club. Cada uno aporta cosas diferentes pero todos son igual de importantes. Destaca el esfuerzo adicional que debe realizar su compañero para poder superar su condición y entrenar con ellos.

Recuérdales que cada uno de ellos falla alguna vez y que el resto es comprensivo con ello. Hazles ver que su comportamiento está siendo discriminatorio.

## DESPUÉS

Prepara para la próxima sesión una actividad en la que vivirán la situación, sentirán como propios los problemas de su compañero, metiéndose en su piel. Pero que todo ello no sea sólo un juego, sino una oportunidad pedagógica para el ejercicio de la reflexión intelectual y de los sentimientos.

# ACTIVIDAD

Tarjeta roja a la discriminación por discapacidad

## Un mundo complicado

### Material necesario

- Antifaces, vendas, silla de ruedas, tapones para los oídos, muletas, collarines, corsé, etc.
- Tarjetas que describan distintas condiciones de dificultad física. Puede optarse porque haya deportistas con distintas condiciones o porque todos tengan la misma condición que el niño o niña que está siendo discriminado.

### Descripción y fases de desarrollo de la actividad

1. Asignación y distribución de los diferentes roles, mediante tarjetas, que describirán cada dificultad física (10 minutos).
2. Se les pide que desarrollen el rol en un circuito preparado en el lugar del entrenamiento, y posteriormente deberán elaborar un listado de impedimentos y obstáculos que han vivido (20 minutos). Una variante de esta actividad es organizar una competición en la que algunos miembros del equipo tengan la condición de dificultad física y otros no.

3. Reunido todo el equipo se pone en común lo que cada uno ha vivenciado (20 minutos).
4. Por último se puede intentar plantear soluciones que consideren necesarias (10 minutos).

### Observaciones

La explicación de cada una de las dificultades físicas tiene que ser muy clara y adaptada a la edad de los niños o niñas con los que se esté trabajando. Si la dificultad es más compleja, sería necesario asignar una persona de apoyo (lazarillo).

Es importante analizar cuales han sido sus sentimientos; qué pasaría si tuvieran que vivir siempre así: ¿Se sentirían observados? ¿Cómo se sentirían con respecto a los demás? ¿Y los demás hacia ellos?



## Mayra aprende a nadar

Mayra Alejandra Hernández, de 9 años, aprende a nadar durante un campamento de fin de semana para niños discapacitados en las afueras de Bogotá. Mayra perdió una pierna y sufrió heridas graves en la otra cuando una bomba explotó cerca de su casa. Después de nueve meses de rehabilitación, Mayra está aprendiendo a andar con una prótesis y sin muletas.



# Tarjeta roja al dopaje

## SITUACIÓN PARA APRENDER

Una corredora de renombre mundial es acusada de dopaje. La noticia aparece en los periódicos, la radio y todo el mundo habla sobre el tema.

El dopaje entre deportistas en edad escolar no es un problema frecuente, pero debes estar atento a este tema. En el caso del dopaje, tu silencio puede ser causa de malos entendidos, debes tomar posición oponiéndote firmemente a esta práctica y explicando a tus deportistas las razones éticas, médicas y psicológicas de ello.

Doparse además de hacer daño a la salud es un quebrantamiento de las reglas de juego y por lo tanto una falta de respeto al rival y a sus compañeros de equipo así como un fraude para el público.

### Valores a trabajar

- Tolerancia
- Integración
- Solidaridad
- Cooperación
- Autonomía
- Participación
- Igualdad
- Salud y bienestar físico

## ANTES

Es importante que tu equipo tenga claro que la utilización de productos, sustancias y métodos no reglamentarios o prohibidos en el deporte suponen un riesgo para la salud del deportista, además de un fraude hacia los demás competidores.

## DURANTE

Mantén una charla con el equipo. Es una ocasión perfecta para recordar al equipo la importancia de respetar las reglas de juego, y explicar al equipo que siempre somos responsables de nuestros actos, incluso cuando uno tiene talento y disfruta de una buena dosis de éxito. Habla sobre las acusaciones. Pide a tus deportistas que analicen la forma en que los artículos de prensa negativos y la controversia pueden afectar al equipo y al país del autor de los hechos.

Explica a tus deportistas que solamente serán un buen ejemplo para sus compañeros si tienen un comportamiento ejemplar dentro y fuera de la competición.

## DESPUÉS

Prepara para la próxima sesión una actividad en la que vivirán la experiencia de jugar con reglas injustas (Actividad “Rompiendo las reglas”).

También puedes hacer seguimiento de las noticias que se publiquen sobre esa deportista, aprovecha una noticia en la que se destaque una situación en la que ese o esa deportista tenga un comportamiento positivo, para volver a charlar sobre el tema con tu equipo.

Puedes pedir al equipo que haga este seguimiento de la deportista durante toda la temporada. Al final puedes animar un debate sobre si ese comportamiento ha sido un hecho aislado y la deportista ha corregido, o no, el error cometido. Recuérdales que todos cometemos errores y de lo que se trata es de aprender de ellos y corregir los comportamientos.

La Agencia Estatal Antidopaje dispone de material divulgativo para trabajar estos contenidos. Un ejemplo de ello es el libro para niños *Siempre me elegían el último*, disponible en la página web [www.aea.gob.es](http://www.aea.gob.es).



Clase de kárate para chicas en India.

## ACTIVIDAD Tarjeta roja al dopaje

# Rompiendo las reglas

### Objetivo

Que los participantes logren, a través del juego, establecer por sí mismos la importancia de las reglas

### Desarrollo

Se le entrega a cada grupo un papel con las reglas de juego. En cada papel, se dan reglas distintas. El juego consiste en distribuir al equipo en cuatro grupos, demarcando cuatro esquinas en un espacio suficientemente grande para que todos puedan correr. Tres grupos se colocan uno en cada esquina, y el cuarto queda en medio, este grupo representa a las drogas.

El grupo de las drogas irá nombrando los lugares que quieren que un grupo desocupe, y el grupo que esté en esa esquina deberá dejar el lugar, corriendo a través del espacio libre y refugiándose en la esquina libre. Los participantes que sean atrapados por las drogas, pasaran a ser drogas. El objetivo es, obviamente, no ser atrapado.

### Reglas falsas

- 1.** Para que un participante sea atrapado, las drogas deberán levantarlo y despegarlo del suelo. Si esto no sucede, el participante se queda con el grupo de las drogas, y cuando pasa otro grupo, corre con ellos porque ha sido liberado.
- 2.** Para que un participante sea atrapado, las drogas deben atraparlo y decir su nombre. Si esto no sucede, el participante se queda con el grupo de las drogas, y cuando pasa otro grupo, corre con ellos porque ha sido liberado.
- 3.** Para que un participante sea atrapado, el grupo de las drogas deberá ser atrapado al menos por dos miembros del grupo de las drogas a la vez. Si esto no sucede, el participante se queda con el grupo de las drogas, y cuando pasa otro grupo, corre con ellos porque ha sido liberado.
- 4.** Para que un participante sea atrapado, bastará con que un miembro del grupo lo atrape, abrazándolo. (grupo de las drogas).



Una vez puesto en evidencia el desorden, se ponen las reglas en claro, y se juega el juego como corresponde. La regla es que para que te atrapen las drogas basta con que te toquen. Al final, se hace la charla sobre la importancia de las reglas y sobre el dopaje.

## Materiales

- Hojas de papel con las reglas.



# POR EJEMPLO...

## Deportistas por un mundo mejor

¿Qué tienen en común **Pau Gasol**, **David Beckham** y **Anatoly Karpov**? Los tres son deportistas, pero hay otra cosa que les une: son embajadores de buena voluntad de UNICEF y creen que el deporte puede ayudar a que el mundo sea mejor. Y no son los únicos. Muchas personas, deportistas famosos y no tan famosos, e incluso gente a la que no se le da demasiado bien el deporte están convencidos de que el deporte es una excelente manera de hacer un mundo mejor.

© UNICEF/NYHQ2000-0807/NICOLE TOUTOUNJI



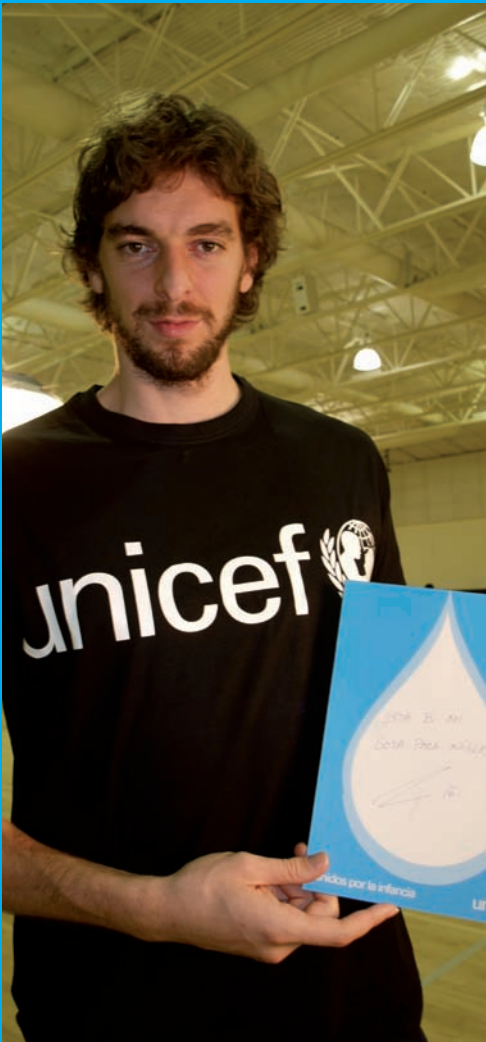
Anatoly Karpov.

© UNICEF/NYHQ2004-1221



David Beckham.

©UNICEF-ESPAÑA/2009



Pau Gasol.

## Palabra de deportista...

"El deporte es una filosofía de vida que enseña respeto, compañerismo, amistad, lucha ante las adversidades; valores que te hacen crecer como persona". **M<sup>a</sup> JOSÉ RIENDA**, esquiadora.

"Si vas a jugar o a entrenar no olvides poner en tu mochila respeto, humildad y generosidad. Volverás a casa con la mochila llena de formación, amistad y diversión. Es un buen cambio. No te pesará". **PEPU HERNÁNDEZ**, Entrenador de Baloncesto

"Ningún jugador es tan bueno como todos juntos". **ALFREDO DI STÉFANO**, ex futbolista.

"Se aprende más en los juegos que se pierden que en las partidas que se ganan." **JOSÉ RAÚL CAPABLANCA**, ex ajedrecista cubano.

"No se fracasa hasta que no se deja de intentar." **FLORENCE GRIFFITH**, ex atleta estadounidense.

# Tarjeta roja a la discriminación por género

## SITUACIÓN PARA APRENDER

Las jugadoras de un equipo femenino de waterpolo, seguidoras del equipo local de waterpolo femenino que acaba de ganar la liga, han visto sorprendidas que los medios de comunicación de su ciudad no recogen la gesta. Han comprobado que el espacio que le dedican los medios de comunicación al deporte femenino es muy limitado, y has encontrado a tu equipo reunido conversando sobre esta cuestión.

### Valores a trabajar

- Tolerancia
- Integración
- Solidaridad
- Cooperación
- Autonomía
- Participación
- Igualdad
- Salud y bienestar físico

Resultan evidentes los avances sociales de las mujeres en todos los ámbitos, pero a pesar de la aparente igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, existen aún obstáculos que dificultan la igualdad efectiva. En el deporte existen diferencias importantes en cuanto a la participación y representación. Nieves Ucedo en un estudio realizado sobre Mujer deportista en los Medios en 2001 decía “las mujeres que hacen deporte parecen invisibles. No están para los medios. No aparecen. No venden. Y si no vendes, no existes. Sólo en tiempo de Olimpiada es posible seguir el deporte femenino en los medios de comunicación generales, o bien cuando una mujer gana una competición de altísimo nivel”.

## ANTES

Presenta a tus deportistas los índices de participación de la mujer en el mundo del deporte en sus diferentes ámbitos: práctica, equipos técnicos, dirección y licencias federativas. Comenta con ellas los datos encontrados y reflexiona sobre la historia y evolución de la mujer en el mundo del deporte.

La información al respecto puede encontrarse en la página web del Consejo Superior de Deportes en la sección Mujer y Deporte.

## DURANTE

Mantén una charla con tus deportistas. Analiza esta situación de discriminación que viven las mujeres en el ámbito deportivo.

Propón a tus deportistas realizar la siguiente investigación. Analizar diariamente la prensa escrita local y extraer los siguientes datos. Puedes organizar el trabajo en grupos, y que cada persona analice un medio un día.

- número de páginas totales
- número de páginas dedicadas al fútbol
- número de páginas dedicadas al deporte femenino
- número de noticias polideportivas totales
- número de noticias de deporte femenino
- número de fotos polideportivas totales
- número de fotos de deporte femenino
- que observen el contenido de las fotos.

Haz que describan que hacen las mujeres deportistas en esa foto, cual es su actitud (¿están practicando deporte?, ¿están posando? ¿están en el podio?...). Haz que comparen con las fotos de deportistas hombres. Puedes analizar los valores asociados a la foto (belleza, esfuerzo, sacrificio, fragilidad, ternura...).

## DESPUÉS

Haz un seguimiento junto con las deportistas de los medios para evaluar si ha habido algún cambio de actitud en los medios.

## **ACTIVIDAD** Tarjeta roja a la discriminación por género

# Mujeres deportistas en los medios

### Objetivos

- Sensibilizar sobre la discriminación por motivos de género en el deporte
- Analizar el tratamiento de los medios de comunicación al deporte femenino

### Desarrollo

Desarrolla la siguiente actividad con tus deportistas. Propón a tus deportistas que se sumen al Manifiesto a favor de la igualdad de las mujeres en el deporte.

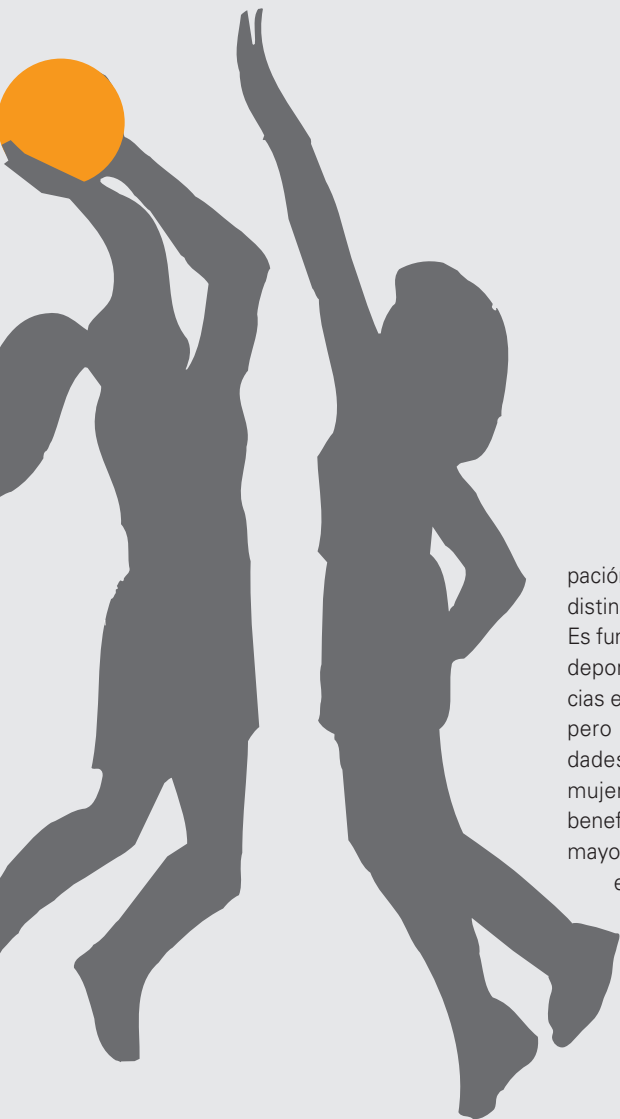
Además puedes animarlas a que dirijan una carta a los medios de comunicación locales con las conclusiones de su análisis pidiendo que cambien de actitud, y se sumen al citado manifiesto.

### Materiales

El Manifiesto a favor de la igualdad de las mujeres en el deporte que puedes descargar en la siguiente página:  
<http://www.csd.gob.es/mujerydeporte>

### Resumen del manifiesto

El deporte y la actividad física, por su potencialidad educativa y mediática, constituyen un motor de cambio social y contribuyen desde hace tiempo a promover la igualdad entre mujeres y hombres. No obstante, los datos de los estudios más recientes en este ámbito reflejan que todavía existen diferencias importantes en cuanto a la partici-



pación y representación femenina en las distintas esferas del deporte.

Es fundamental promover la equidad en el deporte, teniendo en cuenta las diferencias existentes entre mujeres y hombres, pero sin que éstas limiten sus posibilidades. Queremos un futuro con más mujeres que gocen del deporte y de los beneficios que éste conlleva, así como un mayor número de mujeres implicadas

en todos los aspectos de la actividad física y el deporte: la dirección y la gestión, el entrenamiento, el arbitraje, el periodismo, la formación, la investigación y la práctica deportiva.

## Las niñas también

Dos chicas de distintas escuelas se enfrentan en un partido de fútbol en Kontali, Djibouti. Es el primer torneo de fútbol para chicas que se celebra en su localidad. En numerosos países, a las niñas se les niega el derecho a la educación, pero también el derecho a disfrutar del tiempo libre y el ocio porque tienen que atender las tareas domésticas, atender a los hermanos menores, o traer agua a los hogares porque no hay acceso a agua corriente.

© UNICEF/HQ04-0632/GIACOMO PIROZZI







## Lalita, una instructora de Kárate en la India

En el distrito de Sitamarhi, en la India, casi dos terceras partes de la población viven por debajo del umbral de pobreza, y la educación de las niñas nunca ha sido una prioridad. Como muchos otros, los padres de Lalita querían que ella se casara a los 10 años.

Cuando se inauguró el programa Educación en pro de la igualdad de las mujeres, Lalita desafió a sus padres y participó en el primer curso. Aprendió a leer, a escribir, y recibió conocimientos para la vida activa. También aprendió a andar en bicicleta y karate. Tras completar el curso solicitó ayuda para recibir un curso de instructora de karate, y hoy en día, enseña karate a las alumnas de cuatro escuelas.

# Tarjeta azul a la solidaridad con la infancia

## SITUACIÓN PARA APRENDER

Unos días antes de la sesión de preparación se ha producido una emergencia humanitaria por una catástrofe natural, hambruna o guerra en algún país del mundo. Hay muchas personas afectadas.

### Valores a trabajar

- Tolerancia
- Integración
- Solidaridad
- Cooperación
- Autonomía
- Participación
- Igualdad
- Salud y bienestar físico

El deporte proporciona oportunidades muy valiosas para la solidaridad. El deporte a lo largo de la historia ha servido para unir culturas, países y continentes, para construir la paz y romper las barreras entre los pueblos. Los equipos son cada vez más internacionales, y muchos jugadores aprovechan su fama para dar a conocer en sus países de acogida la situación de pobreza y las injusticias que se viven en los territorios de donde proceden.

## ANTES

Explícales la utilidad del deporte como herramienta de construcción de paz y de recuperación psicosocial para las víctimas de catástrofes o violencia.

UNICEF ayuda a los niños y niñas a superar los traumas ocasionados por las catástrofes fomentando las actividades deportivas. Para ello, una actividad importante en todos sus programas de emergencia es la creación de espacios seguros para la recreación y el juego, y la distribución de material deportivo (balones, combas, palas, bolos etc.). Aprovecha todas las ocasiones de transmitir mensajes de solidaridad. Puedes leer las historias de vida de la presente guía.

## DURANTE

Haz que tus deportistas se pongan en el lugar de todos aquellos niños y niñas que han perdido sus



Tres niños de Sicilia, tras un partido de fútbol.

hogares, escuelas, en ocasiones a la familia. Proponles organizar un evento deportivo en apoyo a las organizaciones que están trabajando para atender a las víctimas.

Puede ser una actividad deportivo-festiva en la que participe todo el mundo. Los familiares y amigos de los participantes pueden patrocinar la superación de las marcas (actividad "La carrera solidaria").

## DESPUÉS

Haz seguimiento del avance del proyecto con el que han colaborado (las actividades que han ido desarrollando, la población a la que se ha beneficiado etc.). Puedes invitar a los miembros de la ONG ejecutora del proyecto y organizar una charla tanto para tus deportistas como las familias y patrocinadores.

## ACTIVIDAD Tarjeta azul a la solidaridad con la infancia

# Un esfuerzo con causa

Organiza un evento deportivo en apoyo de los derechos de la infancia en el mundo. El deporte proporciona oportunidades muy valiosas para la solidaridad.

### Objetivos

- Fomentar la solidaridad global
- Implicar a la comunidad en una acción solidaria en torno a la práctica deportiva



### Desarrollo

Organiza una actividad deportivo-festiva en la que puede participar todo el mundo colaborando con una causa solidaria. En la web de UNICEF en España ([www.unicef.es](http://www.unicef.es)) o en el portal educativo de UNICEF ([www.enredate.org](http://www.enredate.org)) puedes encontrar información y propuestas sobre las acciones solidarias en favor de los derechos de la infancia. El 20 de noviembre, Día Internacional de los Derechos del Niño, puede ser una fecha idónea. Los familiares y amigos de los participantes pueden patrocinar la superación de las marcas y se pueden recaudar fondos para un proyecto solidario. Así se logra poner parte del esfuerzo deportivo al servicio de la solidaridad.

### Materiales

Materiales como la garrafa solidaria, usada en la campaña Gotas para Níger pueden servirte como ejemplo para la captación de fondos en torno a una causa solidaria.

## CÓMO SE USA LA GARRAFA SOLIDARIA

Los participantes se marcan un objetivo deportivo individual, consensuado con sus entrenadores y lo señalan en su Garrafa Solidaria. A continuación, buscan sus patrocinadores entre su familia y amigos y se les solicita una aportación económica por cada vuelta al circuito que sea capaz de dar para ayudarle a cubrir su objetivo.

En este momento, cada participante informa sobre el propósito de la campaña y el destino de los fondos.



## CARRERA SOLIDARIA AGUA Y SUPERVIVENCIA INFANTIL

unicef   
únete por la infancia

Nombre:.....Curso:.....

Patrocinador	Aportación por vuelta	Vueltas realizadas	TOTAL
	€	X .....	€
	€		€
	€		€
	€		€
	€		€
	€		€

**Gotas para Níger** es una campaña educativa de UNICEF España que apoya el programa de Supervivencia Infantil que desarrolla en Níger. Más información en [www.enredate.org](http://www.enredate.org)

Firma del responsable

	€
--	---

# POR EJEMPLO...

© UNICEF/HQ01-0445/VERSANI



## Baile sobre los vertederos de Fortaleza

Cada año se celebra en Fortaleza, Brasil, el “Jangurussu”. Una fiesta que representan las situaciones que viven las personas en los vertederos de basura de la ciudad. Fortaleza es la quinta ciudad del Brasil según su población y uno de los principales centros turísticos de la costa nororiental del Brasil. Allí pocos jóvenes tienen acceso a la educación y al trabajo, por lo que muchos ven en la prostitución su única posibilidad. Esta alumna de danza clásica de la Escuela para la Danza e Integración Social de Fortaleza ensaya la representación que llevarán a la fiesta del Jangurussu. La danza, como el deporte, puede servir para difundir mensajes sobre las cosas que nos preocupan y sobre nuestras propuestas para cambiarlas.

## 02. Situaciones para aprender en **COMPETICIÓN**

En la competición es importante el resultado del marcador, consecuencia del esfuerzo físico, técnico y táctico de los deportistas, pero es mucho más importante y trascendente la

educación en valores de los escolares, adquirida a través de la práctica deportiva y válida para el resto de su vida, desarrollando el juego limpio.



© UNICEF/HQ03-0510/SHEHZAD NOORANI

En un orfanato de Basra (Iraq), varios niños juegan al fútbol con material del kit deportivo de UNICEF.

# Tarjeta azul a la cooperación

## SITUACIÓN PARA APRENDER

Uno de tus jugadores de hockey comete un error defensivo y el otro equipo anota un tanto. Algunos de tus deportistas comienzan a gritar al que ha cometido el error, otro miembro del equipo se dirige a él le pasa un brazo por la espalda y le dice: “No te preocupes, lo intentaste; la próxima vez te irá mejor”.

### Valores a trabajar

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tolerancia             | <input checked="" type="checkbox"/> Autonomía     |
| <input type="checkbox"/> Integración            | <input type="checkbox"/> Participación            |
| <input type="checkbox"/> Solidaridad            | <input type="checkbox"/> Igualdad                 |
| <input checked="" type="checkbox"/> Cooperación | <input type="checkbox"/> Salud y bienestar físico |



Dejemos todos que los niños y niñas disfruten y se diviertan jugando y aplaudamos su esfuerzo y sus buenas acciones. La fuerza de un equipo proviene de sus reacciones ante la adversidad, así como ante el éxito. Cada miembro del equipo ha de anteponer el equipo a sí mismo y debe pensar antes en el éxito del conjunto que en sí mismo. No es suficiente puntuar más, sino hacerlo desde el criterio de la competencia y eso sólo es posible "en relación" con todo el entorno deportivo.

## ANTES

Alienta el comportamiento positivo y promueve el compañerismo.

Enséñales que no pueden estar obsesionados por el triunfo. Los que pierden hoy, seguramente ganarán mañana y ambas cosas, derrotas y victorias, deben ser aceptadas de la misma forma. Promueve gestos que fortalezcan las relaciones de los miembros del equipo. Destaca la contribución de todos y cada uno de los deportistas en los éxitos del equipo. Recuérdales que un equipo unido es un equipo fuerte. Puedes poner ejemplos de equipos en los que hay deportistas que individualmente tienen un buen rendimiento deportivo, pero sin embargo no obtienen victorias porque no conforman un equipo cohesionado. Para tener un equipo compenetrado es importante reforzar las relaciones personales entre los miembros del equipo.

Recuérdales a menudo que cada uno de ellos falla alguna vez y que si el resto es comprensivo con ellos el fallo es más llevadero.

Desarrolla dinámicas que promuevan la solidaridad entre los miembros del equipo, y la cooperación. Propón a tu equipo desarrollar una dinámica.

## DURANTE

Durante la competición promueve gestos como que se den la mano entre los deportistas de los equipos rivales antes de la competición y después, entre ellos en momentos de tensión o de necesidad de apoyo, o anima al grupo de forma genérica sin personalizar en ningún jugador. También es positivo que saluden al árbitro al comienzo del partido. Para ello es importante que tu mismo des ejemplo, dando la mano al técnico del equipo rival al principio del partido y al final, y que junto a tus deportistas te acerques al árbitro para saludarlo.

## DESPUÉS

Dile al capitán (deportista) que estás muy orgulloso de su comportamiento.

Comunica al equipo que los mejores deportistas del mundo tienen éxito porque reconocen el valor y la importancia de todos los deportistas del equipo. Es un buen ejemplo de una situación en que alguien asume su posición de liderazgo de manera positiva.

## ACTIVIDAD Tarjeta azul a la cooperación

# Imágenes y percepciones

### Objetivo

Valorar la importancia de una comunicación verbal y no verbal positiva.

### Descripción

Haz un corro con tus deportistas y reflexionad en grupo sobre la comunicación no verbal durante las competiciones. Plantéales que digan tres cosas positivas y negativas que puede significar una sonrisa.

## EL GESTO UNIVERSAL

**La sonrisa es absolutamente universal, se entiende en todo el mundo como un gesto positivo.**

**No puede ser malinterpretado.**

**Sonreír favorece la liberación en el cuerpo de unas sustancias llamadas endorfinas y nos hace sentir mejor.**

**Puede ayudar a escapar de los malentendidos causados por otros gestos.**



Niño de la ciudad de Nyal (Sudán).

# POR EJEMPLO...

## Deporte para la recuperación psicosocial

Unos chicos juegan al fútbol en el campo de refugiados de Kou-noungo, en el Chad. Desde que comenzó el conflicto de Darfur, en Sudán, miles de personas han cruzado la frontera para salvar sus vidas. Han tenido que abandonar sus hogares, en muchos casos familiares en los lugares de origen. UNICEF trabaja desde hace años en la recuperación psicosocial de los niños víctimas de las guerras y catástrofes naturales a través del fomento del deporte.



# Tarjeta roja a los trastornos alimentarios

## SITUACIÓN PARA APRENDER

En una carrera ciclista, tus deportistas y tú escucháis a otro entrenador que dice a una de sus corredoras, que ha quedado rezagada del pelotón, que no corre lo suficiente porque tiene el culo gordo. Esto provoca la risa de algunos espectadores, pero ha provocado un rechazo entre las ciclistas de tu equipo.

### Valores a trabajar

- Tolerancia
- Integración
- Solidaridad
- Cooperación
- Autonomía
- Participación
- Igualdad
- Salud y bienestar físico



© UNICEF/NYHQ1998-1084/GIACOMO PIROZZI

**Grupo de niños durante el recreo en una escuela de la ciudad de Randfonteinm, en Sudáfrica.**

Es importante promover hábitos saludables de alimentación e higiene, al mismo tiempo que contribuyas a prevenir y erradicar los problemas alimenticios entre las y los deportistas de tu equipo. Debes saber que en el ámbito del deporte se detecta una prevalencia de trastornos del comportamiento alimentario superior a la hallada en la población general, especialmente en algunas especialidades deportivas.

## ANTES

Debes tratar de prevenir los trastornos alimentarios entre tus deportistas. Para ello debes enseñarles a alimentarse, a hidratarse, a cuidar su higiene y en general a mantener hábitos de vida saludables. Enséñales que hay muchas formas de alimentarse y es responsabilidad de

cada deportista el saber elegir de forma correcta los alimentos que sean más convenientes para su salud y que influyan de forma positiva en su rendimiento físico. La ingesta energética debe cubrir el gasto calórico y permitir al deportista mantener un peso corporal adecuado para rendir de forma óptima en su deporte. La actividad física aumenta las necesidades energéticas y de algunos nutrientes, por ello es importante consumir una dieta equilibrada basada en una gran variedad de alimentos, con el criterio de selección correcto. Además, hay otros factores que condicionan los requerimientos calóricos de cada individuo, la intensidad y tipo de actividad, la duración del ejercicio, la edad, sexo y composición corporal, la temperatura del ambiente y el grado de entrenamiento.

Consulta la guía *Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte* elaborada por el Consejo Superior de Deportes.

## DURANTE

Manifiesta a tus deportistas, tu rechazo firme al comentario del entrenador rival. El respeto entre el equipo debe ser en todas las direcciones, y llamar gordo a alguien con la finalidad de herir y delante de todo el mundo es una falta de respeto muy grave.

Anúnciales que en la siguiente sesión trabajéis el tema de los trastornos alimentarios.

## DESPUÉS

Mantén una charla con tus deportistas. Comienza destacando la importancia de mantener hábitos saludables.

El sacrificio y la resistencia mejora el rendimiento deportivo. No existe deportista o atleta que no sacrifique cosas por entrenar y por avanzar hacia el fin que persigue. Pero este sacrificio debe realizarse siempre de forma saludable. Háblales sobre los trastornos alimentarios.

Hay muchos factores desencadenantes de los trastornos alimentarios. Un factor de enorme importancia\* parece ser el hacer dieta ya a una edad temprana, sobre todo porque no reciben una orientación adecuada sobre como hacerlo.

El ejercicio extremo también se ha considerado un factor provocador de los trastornos alimentarios. Los deportistas que aumentan su volumen de entrenamiento pueden experimentar una privación calórica, quizá debida a una disminución de la ingesta por cambios en los niveles de hormonas relacionadas con el apetito y la saciedad. También las lesiones o enfermedades pueden hacer que el deportista aumente de peso, lo que le lleva a iniciar dietas no controladas para compensar la falta de ejercicio.

La vulnerabilidad para el desarrollo de trastornos alimentarios en deportistas puede verse incrementada por sus propias características psicológicas, o por el abuso de ciertas sustancias.

\*MARQUEZ, S. Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. *Nutr. Hosp.* [online]. 2008, vol.23, n.3 [citado 2009-12-18], pp. 183-190



**Niños practicando deporte  
en un centro asistencial de  
UNICEF en Liberia.**

## ACTIVIDAD Tarjeta roja a los trastornos alimentarios

# Me alimento correctamente

Enseña a tus deportistas a alimentarse de manera adecuada. Es importante que tus deportistas conozcan las proporciones adecuadas en las que deben ingerir los distintos alimentos. Para ello, preséntales la pirámide que aparece a la derecha.

Se trata de una pirámide que presenta en su base los alimentos cuyo consumo es recomendado a diario y en mayor cantidad (productos ricos en hidratos de carbono, frutas y verduras) y en el vértice los de consumo ocasional.

También es importante que conozcan el ritmo de las comidas. Es conveniente que realicen entre 4–5 comidas a lo largo del día para repartir mejor el aporte energético y llegar con menor sensación de hambre (o ansiedad) a las comidas principales, y realizar ingestas muy copiosas. Es muy importante tener en cuenta

el horario del entrenamiento, intentando siempre tomar algún alimento unas dos horas antes del mismo, y al finalizar el esfuerzo. La distribución energética de un día puede ser la siguiente:

- Desayuno: 15-25%
- Comida: 25-35%
- Merienda: 10-15%
- Cena: 25-35%.

También se puede comer algo a media mañana, según la hora del desayuno y el almuerzo. Debes recordarles que el estado nutricional óptimo no se alcanza por la comida previa a la competición, ni siquiera siguiendo unas pautas de alimentación determinadas uno o dos días antes de la prueba. Un buen estado de nutrición es el resultado de unos hábitos ali-



mentarios correctos practicados día a día, durante mucho tiempo y con regularidad. El ajuste del número y el horario de las ingestas debe ser personalizado, pues depende mucho de las circunstancias individuales de cada deportista. Puedes proponer a tus deportistas que a lo largo de una semana (o entre dos sesiones de entrenamiento) hagan un seguimiento de todos los alimentos que ingieren y las horas a las que lo

han hecho. Analizad después los resultados con la pirámide delante.

También puedes desarrollar otra actividad más sencilla que es una merienda con todos los deportistas del equipo en la que les pidas que cada uno contribuya trayendo alguna cosa. Es importante dejar a su propia iniciativa la elección de los productos que han de traer. El día de la merienda podéis analizar entre todos si la merienda sería equilibrada o no.



Imagen elaborada por el Ministerio de Sanidad y Política Social, Estrategia NAOS (Campaña ¡Come sano y muévete!).

# Tarjeta roja al racismo

## SITUACIÓN PARA APRENDER

**Durante un partido, escuchas que el público insulta a un miembro de tu equipo cuando marca un tanto. Se trata de bromas y ataques racistas porque es de origen étnico diferente. El jugador a quien se refieren los comentarios se siente humillado.**

### Valores a trabajar

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tolerancia             | <input type="checkbox"/> Autonomía                |
| <input checked="" type="checkbox"/> Integración | <input type="checkbox"/> Participación            |
| <input type="checkbox"/> Solidaridad            | <input checked="" type="checkbox"/> Igualdad      |
| <input type="checkbox"/> Cooperación            | <input type="checkbox"/> Salud y bienestar físico |



**Dos niños juegan con un trineo en la zona norte de Kosovo.**

El racismo es inaceptable en todas las ocasiones. Hay que rechazar de pleno la violencia verbal y física y recordemos que los niños y niñas aprenden del ejemplo de las personas adultas. Los actores principales de la competición son los deportistas y equipo técnico, los y las jueces y el público, y todos tienen la obligación de someterse a las leyes no escritas de la deportividad y el juego limpio, que incluyen el respeto y la aceptación de la derrota.

## ANTES

No se puede prevenir este tipo de situaciones, pero puedes trabajar con tu equipo valores como la amistad, el respeto y el espíritu deportivo. Todos estos valores deberán estar impregnados del concepto de juego limpio, que significa mucho más que el respeto a las reglas de juego, es una forma de pensar y actuar en el deporte y en la vida en general.

## DURANTE

Los y las jueces son las personas garantes de la estricta observación de las reglas de juego, y por ello debe controlar la actividad de preparadores y deportistas a través de sanciones técnicas y disciplinarias (amonestaciones, tarjetas, faltas personales, descalificaciones y expulsiones), pero en demasiadas ocasiones las situaciones antideportivas las protagonizan los espectadores de las gradas. Esto resulta especialmente preocupante en competiciones infantiles.

El Consejo Superior de Deportes, con la colaboración y visto bueno de todas las comunidades autónomas, ha decidido incorporar a todas sus competiciones en edad escolar un elemento disuasorio cuando se produzcan situaciones conflictivas y antideportivas que perturben gravemente el normal desarrollo de la competición.

La decisión de emplear la medida será del representante del Comité Organizador designado para el partido en cuestión. Éste elegirá para parar el tiempo de partido un momento en el que no sea inminente una acción decisiva del juego. El proceso a seguir será el siguiente:

1. El responsable hará sonar la bocina del marcador mostrando una tarjeta blanca a los árbitros.
2. Los árbitros pararán automáticamente el partido haciendo sonar su silbato y mostrando, desde donde estén, una tarjeta blanca en dirección a la zona de la grada donde se está

produciendo la situación conflictiva.

3. Los jugadores permanecerán detenidos en el lugar donde se encuentran, mirando hacia la zona conflictiva.
4. Todos los componentes de los banquillos se levantarán, adoptando la misma posición que los jugadores de la pista.
5. A los 30 segundos se reanudará el juego.

Con esta iniciativa se pretende que los protagonistas de la conducta antideportiva (que la mayoría de las veces en estas competiciones suelen ser los padres o familiares de los jugadores) se enfrenten al hecho vergonzoso de que los niños hayan tenido que dejar de jugar y divertirse debido a que personas ajenas al juego están muy lejos de comprender la necesidad de que el deporte debe ser limpio, alegre y divertido para todos y que no pueden estar obsesionados por el triunfo a cualquier precio.

## DESPUÉS

Proponles desarrollar la siguiente actividad. Se trata de que cada deportista escriba una carta a las familias. Es importante que las familias conozcan y compartan el esfuerzo que realizas en los entrenamientos para educar en valores a sus hijos e hijas, ya que la coherencia en los mensajes es fundamental. Por ello, te sugerimos que compartas con las familias los compromisos que tus deportistas han adquirido contigo y pidas a los padres y madres que te apoyen en este proyecto a través de la carta que les escriban sus propios hijos e hijas.



© UNICEF/HO.05-0162/SHEHZAD NOORANI

Niños afectados por un tsunami en Sri Lanka juegan con el material de uno de los kit de juegos y deportes que reparte UNICEF en los centros de desplazados.

# ACTIVIDAD Tarjeta roja al racismo

## Prejuicios en la cabeza

### Objetivo

Reflexionar sobre los prejuicios y la discriminación.

### Descripción

Cada participante lleva una cinta de papel en la cabeza con una palabra que describe a un grupo discriminado y tiene que cumplir una misión. Por ejemplo:

PALABRA: HOMOSEXUAL

Misión: encontrar alguien que te dé un masaje.

PALABRA: SUCIO/A

Misión: encontrar a alguien que te preste la equipación deportiva.

PALABRA: INÚTIL

Misión: encontrar un buen consejo sobre en qué posición debes jugar.

PALABRA: LADRÓN/A

Misión: encontrar a alguien dispuesto a compartir su taquilla.

PALABRA: GENEROSO/A

Misión: encontrar a alguien para te guarde dinero.

PALABRA: EMBARAZADA

Misión encontrar alguien que te dé tabaco.

PALABRA: LIGÓN/A

Misión: Encontrar a alguien para ir al cine al estreno de tu peli favorita.

Finalizada la actividad haced un corro y reflexionad sobre cómo se han sentido. Algunas preguntas para fomentar la reflexión pueden ser:

■ ¿Quién ha adivinado lo que tenía escrito en la cinta?

■ ¿Quién cree que tiene una etiqueta po-

sitiva? ¿Y negativa? ¿Cómo te trataban?

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿En qué ocasiones te has sentido etiquetado/a o con un estereotipo del que no te dejaban salir? Poner ejemplos cercanos.
- ¿Cómo influyen los prejuicios en la conducta de una persona?

## Materiales

- Cintas de papel y rotuladores.
- Grapadora o clips para fijar las cintas a la cabeza.



# Tarjeta roja a la violencia

## SITUACIÓN PARA APRENDER

Tu equipo de fútbol juega un partido muy reñido contra uno de sus grandes rivales. El ambiente está tenso y hay muchas faltas malintencionadas y tentativas de intimidación. De golpe una de tus defensas y una de las delanteras del equipo contrario comienzan a pelearse. El partido se interrumpe.

### Valores a trabajar

- Tolerancia
- Integración
- Solidaridad
- Cooperación
- Autonomía
- Participación
- Igualdad
- Salud y bienestar físico



## ANTES

Haz que tus deportistas interioricen el hecho de que competir contra un adversario nos ofrece la oportunidad de mejorar y que sin el contrario la competición no sería posible.

Trata de modular las expectativas familiares con respecto a la competición.

Canaliza la ansiedad de tus deportistas por la competición hacia el desempeño deportivo. Procura no aumentar la presión antes de la competición. Evita caldear el ambiente antes del partido. Desautoriza las declaraciones que fomenten la confrontación y no toleres la apología de la violencia.

Recuérdales que todas las normas de conducta social, cortesía y respeto, se aplican también durante la competición.

Transmite claramente que no se va a permitir el uso de la violencia.

Trabaja con ellas la resolución de conflictos. Para ello puedes desarrollar la actividad propuesta “Un mundo injusto”.

## DURANTE

Verifica que nadie se haya lesionado y pregúntales que ocurrió.

La violencia es inaceptable y debe conllevar las sanciones adecuadas. Recuérdales que las ganas de ganar no implican que se rompan las reglas del juego.

## DESPUÉS

Después del partido, reúne a todo el equipo, inmediatamente si es posible, y si no durante el descanso o al final del partido. Es más fácil controlar su comportamiento y protegerlas del comportamiento de los demás cuando están juntas en equipo.

Antes de que tus deportistas te expongan los motivos de la pelea, plantéales estas cuestiones generales:

- Recuérdales que la violencia no es nunca una forma de resolver los conflictos.
- Explícales que la violencia está reñida con el deporte y que recurrir a la violencia no es nunca una prueba de superioridad.

Una vez presentadas estas cuestiones, analiza con ellas lo sucedido. Analiza el conflicto que ha desencadenado la pelea. Hazles reflexionar sobre otra manera en la que podrían haber resuelto el problema sin haber recurrido a la violencia. Es importante que ellas mismas reflexionen y elaboren sus propias conclusiones.

## **ACTIVIDAD** Tarjeta roja a la violencia

# ¿Un mundo injusto?

Juego de rol que simula una competición deportiva donde las reglas son injustas primero para un equipo y luego para el otro. Se trata de que se comporten de manera no violenta ante esta situación y luego reflexionen sobre su propio comportamiento.

### **Objetivo:**

Fomentar resolución pacífica de conflictos.

### **Descripción**

En el próximo entrenamiento organiza una competición deportiva. Informa a tus deportistas que vais a realizar una actividad con el objetivo de aprender a resolver los conflictos. Arbitra la competición de forma claramente injusta para un equipo y luego para el otro. Ante cualquier conato de violencia finaliza la actividad. Finalizada la competición reflexiona sobre su comportamiento. Algunas preguntas para orientar el debate pueden ser:

- ¿Cómo os habéis sentido cuando el arbitraje os perjudicaba? ¿Y cuando os favorecía?
- ¿Habéis actuado de forma violenta o habéis sentido ganas de hacerlo?
- ¿Creéis que no había otra solución que recurrir a la violencia?
- ¿Creéis que el mundo es siempre justo para todas las personas?

### **Materiales**

- Ninguno.



# Tarjeta azul a los deportistas solidarios

## SITUACIÓN PARA APRENDER

En todos los medios de comunicación se publica un anuncio en el que una karateka reconocida apoya una campaña solidaria para sensibilizar a la sociedad sobre el impacto del SIDA en la infancia. Tus deportistas comentan durante su sesión de preparación el anuncio porque es muy impactante.

### Valores a trabajar

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tolerancia             | <input type="checkbox"/> Autonomía                |
| <input type="checkbox"/> Integración            | <input checked="" type="checkbox"/> Participación |
| <input checked="" type="checkbox"/> Solidaridad | <input type="checkbox"/> Igualdad                 |
| <input type="checkbox"/> Cooperación            | <input type="checkbox"/> Salud y bienestar físico |

## ANTES

Explícales la labor que realizan los deportistas embajadores de buena voluntad de distintas organizaciones.

Explícales la utilidad del deporte para acercar a los pueblos y traer la paz en distintas partes del mundo. Por ejemplo en el Centro Peres de la Paz, participan en la actualidad 1.600 jóvenes, de los cuales la mitad son israelíes y la otra mitad palestinos y una actividad muy importante es su liga de fútbol, en la que juegan todos juntos.

Recuérdales que el deporte es una herramienta útil para la recuperación psicosocial de las víctimas de catástrofes o violencia.

Aprovecha para contarles algunas historias de vida que se recogen en esta guía. Trasmíteles los mensajes de los deportistas.

## DURANTE

Respetando las reglas de la competición, anima a tus deportistas a aprovechar el próximo evento deportivo para expresar mensajes apoyando la campaña protagonizada por su ídolo. Haz que los niños y niñas de tu equipo se solidaricen con la causa que defiende su ídolo.

Haz que los deportistas de tu equipo escriban una carta al equipo rival informándoles de las actividades que ellos van a promover en la competición y pedirles que se sumen a la iniciativa.



**George Weah, Embajador de UNICEF.**

Recuerda que dado su atractivo casi universal, su poder de convocatoria y sus muchas asociaciones positivas, el deporte tiene una capacidad enorme de transmitir a toda la sociedad mensajes de cooperación y coexistencia.

## DESPUÉS

Haz seguimiento de la campaña.

## **ACTIVIDAD** Tarjeta azul a los deportistas solidarios

# Una campaña solidaria

Para desarrollar esta actividad de sensibilización, los deportistas miembros del equipo pueden elaborar carteles y volantes que possibilitem dar a conocer la situación del SIDA y la infancia que serán distribuidos en el próximo partido.

### **Exprésate**

Respetando las reglas de la competición, aprovecha el próximo evento deportivo para expresar tus mensajes a favor de los derechos de los niños.

### **Objetivo**

Sensibilizar a espectadores y deportistas sobre los derechos de la infancia.

### **Descripción**

Se trata de desarrollar una sencilla actividad de sensibilización en el siguiente partido en relación a los derechos de la infancia. Infórmate en la web de UNICEF en España ([www.unicef.es](http://www.unicef.es)) o en el portal educativo de UNICEF ([www.enredate.org](http://www.enredate.org)) sobre la situación de los niños y niñas en mundo y sobre las acciones de UNICEF a favor de los derechos de la infancia.

Para desarrollar esta actividad de sensibilización, pueden elaborar carteles y folletos que serán distribuidos antes del partido. Además, pueden reforzar la actividad buscando otros apoyos: contacta con el equipo rival y/o con las familias para solicitarles su implicación.



## Ejemplos de deportistas

Hay muchos ejemplos de deportistas que colaboran desinteresadamente con UNICEF difundiendo el mensaje de la importancia de cumplir los derechos de los niños en todo el mundo. Por ejemplo, el Fútbol Club Barcelona además de realizar una importante aportación económica con el fin de apoyar los programas de UNICEF, lleva el logotipo en su camiseta durante los partidos.



© UNICEF BRASIL

**Fernando Alonso, bicampeón del mundo de Fórmula 1 y Embajador de UNICEF.**



© FC BARCELONA

**Carles Puyol, junto a dos niños, en el inicio del partido de Champions League, celebrado en septiembre de 2006, en el que se estrenó la camiseta del FC Barcelona con el logotipo de UNICEF.**

## Para finalizar

La oportunidad de participar y disfrutar del deporte y del juego es un derecho humano que tienen todos los niños y niñas y desde todas las instancias debe promoverse y apoyarse. Porque además de ser un derecho aporta innumerables beneficios a la salud y fomenta

la creación de hábitos de vida saludable. Es esencial para el desarrollo físico, intelectual, psicológico y social de las niñas, niños y adolescentes. Por ello, la educación física y la actividad deportiva debe estar integrada en toda educación básica de calidad.



Un grupo de niñas juega en una escuela de uno de los barrios más pobres de Bagdad (Iraq).



El deporte fomenta la paz, permite reanudar el diálogo social y superar las divisiones destacando las semejanzas entre las personas y acabando con los prejuicios. Además, la práctica deportiva en contacto con la naturaleza aumenta la conciencia y el respeto por el medio ambiente.



© UNICEF/NYHQ2003-0234/PATRICK ANDRADE

El deporte contribuye a crear un entorno de protección de los niños y niñas frente a la violencia, la explotación y el abuso. Por ello, resulta una herramienta clave para la recuperación psicosocial de los niños y niñas que sufren un trauma después de una catástrofe.

Fomenta el desarrollo humano sostenible consistente en aumentar las opciones de las personas y las oportunidades disponibles para todos los miembros de la sociedad.

La asociación deportiva fomenta la participación, la inclusión y la ciudadanía. El deporte es un poderoso instrumento de comunicación y movilización social que puede contribuir a luchar contra la discriminación, la pobreza, el racismo y la desigualdad de género.

Por lo tanto, el deporte es una herramienta poderosa que puede transformar nuestra sociedad hacia un mundo más justo para todos sus habitantes, y para ello es fundamental el rol de los equipos técnicos. Debes completar las sesiones formativas acompañando la enseñanza de las tácticas deportivas con la promoción de valores sociales y personales de tus deportistas. Recuerda que no es suficiente la práctica sino que debe existir intencionalidad y organización a tal efecto.

Las situaciones expuestas en la guía son sólo ejemplos, tu imaginación y tu formación serán la fuente de otras muchas actividades que se pueden desarrollar para crear un mundo mejor.

# Bibliografía

- BUXARRAIS, M. R.; MARTÍNEZ, M. (2000): "Los valores de la educación física y el deporte en edad escolar" en Aula de innovación educativa, n.91.
- CARRANZA, M.; MORA, J. M. (2003): Educación física y valores: educando en un mundo complejo. Barcelona, Graó.
- Comisión de las Comunidades Europeas (2007): Libro Blanco sobre el Deporte. Bruselas, 11.07.2007 COM (2007) 391 final.
- Comisión Europea. Dirección General de educación y cultura (2008): Directrices de actividad física de la UE. Actuaciones recomendadas para apoyar la actividad física que promueve la salud.
- Consejo de Europa CDDS (2000): Carta Europea del Deporte y Código de ética deportiva.
- Curso online Esport i Valors a través de la Universidad de Barcelona.
- Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE) (2008): La utilidad de la actividad física y de los Hábitos Adecuados de Nutrición como Medio de Prevención de la Obesidad en Niños y Adolescentes. Archivos de Medicina del Deporte; 2008; 25(5): 333-353.
- GONZÁLEZ, M.E. (2004): "El reflejo del deporte en los medios de comunicación en España" en RES. Revista Española de Sociología n.4, pp. 271-280.
- HERNÁNDEZ, I.; MARTÍNEZ, L. F.; ÁGUILA, C. (eds.) (2008): El deporte escolar en la sociedad contemporánea. Almería, Universidad de Almería.
- LILLO, J. I. (coord.) (2005): Actas IV Congreso deporte y escuela. Cuenca 20, 21 y 22 de mayo de 2004. Cuenca, Diputación Provincial de Cuenca.
- Ministerio de Sanidad y Política Social, Ministerio de Educación y Ciencia. (2007): Actividad física saludable. Cuaderno del alumnado.
- Ministerio de Sanidad y Política Social, Ministerio de Educación y Ciencia. (2006): Actividad física y salud en la infancia y adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación.
- Ministerio de Sanidad y Política Social, Ministerio de Educación y Ciencia. (2007): Actividad Física y Salud. Guía para familias.
- Ministerio de Sanidad y Política Social. Come Sano y Muévete: 12 Decisiones Saludables. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS). <http://www.naos.aesan.msc.es>
- MONTGOMERY, R. A. (2009): Siempre me elegían el último. Elige tu propia aventura. Agencia Española Antidopaje, Agencia Mundial Antidopaje. Dragonlark.
- Naciones Unidas (2003): Deporte para el desarrollo y la Paz. Informe del grupo de trabajo interinstitucional de Naciones Unidas sobre el deporte para el desarrollo y la paz.
- PALACIOS, N.; MONTALVO, Z.; RIBAS, A. (2008): Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte. Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición. Centro de Medicina del Deporte. Consejo Superior de Deportes.
- PALACIOS N.; SAINZ, L. HERAS, E. (2004): Alteraciones de la imagen corporal en el deporte. Monografías de Psiquiatría 2: 32-40
- PALACIOS, N.; ROMÁN, J.M. (1998): Guía práctica de la alimentación para el escolar: el deportista del futuro. Consejo Superior de Deportes, Puleva. Health & Research Consulting
- UNICEF (2004): Manual de aplicación de la convención sobre los derechos del niño.
- UNICEF COMITÉ ESPAÑOL (2006): Convención para los derechos del niño. Madrid, Nuevo Siglo.
- VVAA (2001): Tándem. Didáctica de la Educación Física, n. 2. Barcelona, Graó.
- VVAA (1996): La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO por la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI. Paris, Santillana, Ediciones UNESCO.

“ El deporte puede jugar un importante papel para mejorar la vida de todas las personas, no solo de personas individuales, sino también de colectividades enteras. Estoy convencido de que ha llegado el momento de apelar a los gobiernos, a las organizaciones de desarrollo y a la sociedad para que encuentren los medios y las vías de integrar sistemáticamente el deporte en proyectos de ayuda para los niños, especialmente para aquellos niños que viven en la pobreza o que son víctima de las enfermedades y los conflictos.”

**KOFI ANNAN**, EX SECRETARIO GENERAL DE LA ONU

# DEPORTE

PARA UN MUNDO MEJOR

