

APUNTES BLOQUE COMÚN DE MONITORES Y MONITORAS NIVEL I

(MONITORADO AUXILIAR DE DEPORTE ESCOLAR)

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Kirol eskola
Kiroletik hazi eta ikasi

2023 BIKAIN
EUSKARAREN KALITATE-ZIURTAGIRIA

© Kirol Eskola, junio 2026

EDITA:
Kirol Eskola
Avda los Chopos, 64
48992 Getxo
tlf. 944032866
e-mail: kiroleskola@euskadi.eus

FOTOGRAFÍAS:
Las imágenes utilizadas en esta publicación están protegidas por derechos de autor.
Su reproducción o uso sin autorización está prohibida

DISEÑO:
Lantegi Batuak



APUNTES BLOQUE COMÚN DE MONITORES Y MONITORAS NIVEL I

(MONITORADO AUXILIAR DE DEPORTE ESCOLAR)

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Kirol eskola
Kiroletik hazi eta ikasi

2023 BIKAIN
EUSKARAREN KALITATE-ZIURTAGIRIA



ÍNDICE

Indicaciones para el estudio de los apuntes 6

1 **Introducción** 7

2 **Primeros auxilios** 9
2.1 Indicaciones básicas para una práctica deportiva saludable 9

3 **Bases del comportamiento deportivo** 21
3.1 Introducción a la psicología evolutiva. Su relación con la iniciación y enseñanza deportiva 21
3.2 Consideraciones fundamentales en la práctica deportiva derivadas del desarrollo producido en edades de 6-16 años 25
3.3 Conceptos básicos sobre la organización y funcionamiento de los grupos deportivos 29
3.4 Aprendizaje del acto motor 44

4 **Actividad física adaptada y discapacidad** 57
4.1 Marco conceptual y terminológico de la discapacidad 57
4.2 Fundamentos estructurales del deporte adaptado 60
4.3 Bases funcionales y enfoque inclusivo 61
4.4 Autonomía y valoración individual 62
4.5 Dinamización, evaluación y mejora continua 64
4.6 Adaptaciones en juegos y eventos 66

5 **Organización deportiva** 75
5.1 Organización deportiva del Estado y de la CAPV 75
5.2 Competencias de las administraciones públicas en el ámbito del deporte 89
5.3 Competencias de las federaciones y los clubes deportivos 93
5.4 Competencias de los centros escolares 98
5.5 Regulación de las profesiones deportivas en el País Vasco 100
5.6 Normativa básica reguladora del deporte en la CAPV 106



INDICACIONES PARA EL ESTUDIO DE LOS APUNTES

1 Este documento recoge los apuntes a emplear en el bloque común de los cursos de entrenadores y entrenadoras de nivel I, promovidos por la Escuela Vasca del Deporte.

2 Se recomienda la lectura detenida del texto previo a las clases presenciales, para una mejor comprensión y asimilación.

3 En cada área, además del texto referido a sus contenidos, se incluye la bibliografía citada, así como la bibliografía recomendada.

4 Asimismo, en cada área se presenta un resumen final de cada capítulo y una síntesis final de todo el área, en donde se recogen las ideas fundamentales expuestas en el texto.

5 Ante cualquier duda o inquietud que pueda surgir el profesorado del área, estará a disposición del alumnado de los cursos.



1 INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente, la formación de los y las entrenadoras ha dependido de los criterios establecidos a iniciativa de las federaciones deportivas. De este modo, mientras en algunas modalidades todos los años se contaba con nuevas promociones de diplomados y diplomadas en los cursos que su federación promovía y además se organizaban otro tipo de actividades que permitían actualizar los conocimientos de las anteriores promociones, en otros deportes la oferta formativa era muy reducida o inexistente.

Asimismo, los planes de estudio de los cursos de unas y otras federaciones eran muy heterogéneos, con objetivos, contenidos, cargas lectivas, criterios de evaluación, etc. que variaban en gran medida según el deporte al que correspondían. Además, todas estas enseñanzas estaban reguladas por las normativas generadas por las propias federaciones o escuelas de entrenadores, y no tenían ninguna validez académica y validez profesional exclusivamente la determinada por cada federación en su ámbito de actuación.

En la actualidad, esta situación se ha modificado. Pese a que existen normativas anteriores que inciden en la realidad actual, tomaremos como punto de partida el Real Decreto 1913/1997, de 19 de diciembre, por el que se configuran como enseñanzas de régimen especial las conducentes a la obtención de titulaciones de técnicos deportivos, se aprueban las directrices generales de los títulos y de las correspondientes enseñanzas mínimas.

La principal consecuencia de la publicación de este Real Decreto es que abre la puerta para que las enseñanzas de técnicas y técnicos deportivos se contemplen dentro del sistema educativo. Es decir, son enseñanzas con plena validez académica y profesional, con unas características similares a los ciclos formativos de la Formación Profesional específica, en cuanto a su estructura (grado medio y superior), requisitos de acceso y titulación.

También se debe considerar que el establecimiento de estos nuevos títulos se realiza por modalidades o especialidades, es decir, además de este RD 1913/1997 que hemos citado, cada modalidad debe contar con la regulación de sus títulos. En la actualidad ya están reguladas más de una docena de modalidades deportivas, entre ellas montaña y escalada (RD 318/2000), deportes de invierno (RD 319/2000), fútbol y fútbol sala (RD 320/2000), baloncesto (RD 980/2015),atletismo (RD 427/2023), judo (RD 705/2011), piragüismo (RD 981/2015), y otras.

El resto de modalidades, mientras no se aprueben las normas propias de sus títulos (**como puede ser el caso de este curso que has iniciado**), deben regirse al amparo de la Orden ECD/158/2014 la cual regula los aspectos curriculares, los requisitos generales y los efectos de la formación en régimen transitorio. Se desconoce cuál es el ritmo con el que se irán aprobando las normativas propias de cada modalidad, pero aparentemente la "orden del periodo transitorio" seguirá siendo la referencia de aplicación en la mayoría de las modalidades y especialidades deportivas durante los próximos años.

Paralelamente, tanto la **Ley 2/2023, de 30 de marzo, de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco, como la Ley 8/2022, de 30 de junio, sobre acceso y ejercicio de profesiones de la actividad física y del deporte en el País Vasco**, incluyen numerosas menciones a la formación de los y las entrenadoras, entre las que destacan las funciones atribuidas a la ya **consolidada Escuela Vasca del Deporte**.

Es precisamente la Escuela Vasca del Deporte la entidad promotora de este bloque común, cuya superación, conjuntamente con el bloque específico y el periodo de prácticas, da lugar a la obtención del diploma de entrenador o entrenadora de primer nivel en una modalidad o especialidad concreta.

Esta formación tendrá por objeto proporcionar, en cada modalidad y especialidad deportiva, las capacidades necesarias para realizar tareas de iniciación técnica y táctica, programar y en su caso dirigir el entrenamiento en un estadio básico, acompañar a los jugadores a las competiciones básicas, participar en la organización y desarrollo técnico de las competiciones y actividades y colaborar como auxiliar de un entrenador de nivel superior.



2 PRIMEROS AUXILIOS

2.1 Indicaciones básicas para una práctica deportiva saludable

2.1.1 Medidas preventivas 9
- Reconocimiento médico
- Hábitos saludables
- Control deportivo

2.1.2 Lesiones 12
- Causas y factores predisponentes
- Lesiones más frecuentes
- Terapia básica en las lesiones

2.1.3 Primeros auxilios 15
- Accidentes más frecuentes
- Pérdida de consciencia

En apartado se va a tratar el tema de la prevención de lesiones y el de primeros auxilios.

La palabra **prevención** hace referencia a todas las actuaciones destinadas a evitar daños, en este caso, al deportista de 6 – 16 años. Además de evitar daños, los hábitos saludables deben ir encaminados a proteger y fortalecer la salud para que se produzca un crecimiento normal.

Por otra parte, cuando en una actividad deportiva ocurre un accidente o se produce una lesión, suele ser una persona no técnica sanitaria la que realiza los **primeros auxilios**, por lo que se justifica que toda persona relacionada con la actividad física, debe conocer la problemática que plantean dichos accidentes por si se ve obligada, alguna vez, a prestar su colaboración o ayuda (es de sobra conocida la importancia de actuación rápida y correcta sea cual sea el grado de lesión).

Los temas a tratar en este apartado son:

- **Medidas preventivas:** reconocimiento médico, hábitos saludables y control deportivo.
- **Lesiones:** causas y factores predisponentes, lesiones más frecuentes y terapia básica.
- **Primeros auxilios**.

2.1.1 Medidas preventivas

Los y las deportistas esperan que su salud y seguridad tenga la máxima prioridad en todo momento, por lo tanto, los y las profesionales del deporte deben tener en cuenta que es mejor prevenir un problema de salud que curarlo cuando se ha producido.

La persona profesional del deporte que mantiene una relación más estrecha con deportistas de edades comprendidas entre los 6 y los 16 años es el entrenador o entrenadora. Por ello, será la responsable de identificar y evitar los factores predisponentes de las mismas y adoptar las medidas preventivas generales y específicas que evitarán en parte la producción de una lesión o al menos hará que ésta sea menos grave.

● Reconocimiento médico

La evaluación del estado de salud de las personas deportistas puede dividirse en tres apartados:

REVISIÓN MÉDICA PRETEMPORADA

Los **objetivos** de esta revisión son:
- Determinar si existen defectos o dolencias que puedan constituir un riesgo para el o la deportista.
- Alertar a la persona deportista sobre cualquier punto débil o desequilibrio para que pueda corregirlo.
- Determinar si, a pesar de tener problemas declarados, un o una deportista puede participar con seguridad en ese deporte (si necesita tratamiento, más pruebas diagnósticas,...) Y si no, indicar qué deporte puede ser el adecuado en su caso.

Una revisión médica **debe incluir**:
- Una historia médica tanto personal como familiar.
- Estudio antropométrico (peso, talla y porcentaje graso, por lo menos).
- Una revisión física general: haciendo hincapié en el aparato locomotor (postura, apoyo plantar,...), Aparato respiratorio y aparato cardiocirculatorio (incluyendo un electrocardiograma basal).
- Es conveniente realizar unan valoración en esfuerzo.
- Pruebas complementarias en caso de que así se considere.

Tras el reconocimiento médico se debe solicitar un **informe** donde se indique si la persona es apta o no, si hay limitaciones o aspectos a tener en cuenta para corregir, así como las revisiones o pruebas complementarias que se precisen, en caso de necesidad.

EVALUACIÓN DURANTE LA TEMPORADA

Tiene como objetivo observar los efectos y adaptaciones al entrenamiento y competición.

Aquí también se pueden incluir las consultas sin programar que se realizan cuando él o la deportista sufre una lesión o enfermedad.

● Hábitos saludables

Además de los que se señalan a continuación, aquí podemos hablar también de las horas de sueño, ingesta de productos no recomendables (alcohol, drogas, tabaco...).

HIGIENE PERSONAL Y DE LAS INSTALACIONES

Higiene personal: Aunque seguramente sea una misión de la familia el educar a la persona deportista en este sentido, se debería incidir en:

- Ducha después de entreno o competición (haciendo hincapié en hacerlo con agua templada, jabón y luego, un buen secado).
- Limpieza y secado de los pies para evitar la aparición de hongos, así como el uso de zapatillas de ducha.
- Higiene bucal con el fin de evitar las caries.

Higiene de las instalaciones: Se debe exigir una instalación en buen estado (sobre todo el suelo), que tenga buena ventilación en caso de que sea una instalación cerrada y que disponga de vestuarios y ducha.

MATERIAL DEPORTIVO ADECUADO

El material que se utilice debe ser el adecuado para cada deporte. Hay que tener en cuenta:

- La **ropa** debe ser la adecuada al tamaño del niño o la niña y a la temperatura.
- El **calzado deportivo** es considerado como un elemento esencial en la mayoría de actividades deportivas. La utilización de un calzado adecuado permite amortiguar correctamente los impactos que se producen durante la carrera y en el salto, disminuyendo de esta forma la intensidad de microtraumatismos que debe soportar el aparato locomotor, evitando o retrasando la aparición de lesiones. Cada deporte tiene unas necesidades concretas y exige un calzado específico, que debe adaptarse a las características morfológicas del pie de cada deportista y a su comodidad personal.
  La colocación de **elemento ortopédicos** de soporte en las zapatillas deportivas es de gran ayuda para compensar problemas biomecánicos.
- **El material sobre el que se realiza** el juego o actividad deportiva tiene que ser el adecuado. La superficie en la que se desarrolla la actividad deportiva, junto con el calzado utilizado, puede favorecer la aparición de algunos tipos de lesiones de sobrecarga. Se ha visto que el cambio a una superficie más dura y con menor poder de amortiguación aumenta la intensidad de los microtraumatismos que deben soportar huesos, músculos y articulaciones, facilitando que se produzcan lesiones.
- **El material que se utilice** (balón, bici, raquetas, medidas del campo...) tiene que adecuarse a las medidas del niño o la niña.

NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN ADECUADAS

Existen datos científicos de que la alimentación tiene gran influencia sobre la salud y el rendimiento deportivo. Es evidente que no hay dietas milagrosas pero sin embargo, sí hay hábitos inadecuados que pueden poner en peligro el rendimiento y la salud de un o una deportista.

No se puede hablar de dieta "normal" puesto que las diferencias culturales hacen que las dietas también lo sean, pero sí se puede hablar de una **dieta equilibrada**.

La finalidad de una dieta equilibrada es aportar la energía necesaria para mantener las funciones corporales en reposo (en este caso, hay que tener presente que están en proceso de crecimiento), durante las actividades habituales y durante la actividad física. Todo esto manteniendo un peso corporal correcto.

Tan malo es un exceso de energía (se acumula en forma de grasa), como un déficit de la misma (por problemas de moda se puede llegar a estados de anorexia muy peligrosos para la salud) que puede conllevar déficit vitamínicos y minerales. Estos déficit pueden retrasar el crecimiento, producir lesiones por desmineralización del hueso,..

Aunque la mayoría de los y las deportistas cuidan más la dieta precompetición, lo realmente importante es mantener unos **hábitos correctos** por lo que no sea necesario modificar la dieta considerablemente antes de la competición (siempre nos referimos a deportistas de 6 a 16 años que no están en deporte de alto rendimiento).

● *Una dieta equilibrada tiene que aportar, más o menos: 60% hidratos de carbono + 25% grasa + 15% proteína (más los minerales, vitaminas y agua necesarios).*

La **distribución** de la ingesta de alimentos varía dependiendo de horarios, costumbres,...), pero una referencia puede ser:

- Desayuno: 15 – 25%

- Comida: 30% - 35%
- Merienda: 10%
- Cena: 25 - 30%

Para entrenamientos y competiciones las normas son:

- Comer por lo menos 3 horas antes del ejercicio.
- Evitar alimentos difíciles de digerir y flatulentos.
- No probar dietas nuevas antes de una competición.
- El contenido calórico de la última ingesta no debe ser muy alto en calorías.
- La dieta debe ser rica en hidratos de carbono y pobre en grasas, proteínas y sal.
- Es importante ingerir suficiente cantidad de agua: 1 ml. de agua por Kcal. ingerida.

La correcta **hidratación** es tan importante como la nutrición para prevenir lesiones y para alcanzar un rendimiento físico adecuado. En condiciones normales existe un equilibrio hídrico entre la ingesta y la pérdida de agua, pero en situaciones de ejercicio, la cantidad de las pérdidas se ve aumentada considerablemente debido a:

- Intensidad y duración del ejercicio.
- Temperatura ambiental.
- Humedad relativa del aire.
- Porcentaje de peso graso.
- Edad y sexo.
- Indumentaria deportiva.
- Estado de nutrición e hidratación previo.
- Nivel de entrenamiento físico.

En general, **las pautas de reposición hídrica** en el ejercicio dependerán de las condiciones ambientales y duración del ejercicio, debiendo tener siempre un carácter individual. Las cantidades de fluidos a reponer deben estar basadas en las pérdidas, calculadas mediante la diferencia de peso antes y después del ejercicio.

No hay que esperar a tener sed para beber, ya que para entonces se habrá iniciado el proceso de la deshidratación.

● *En general se puede comenzar con la ingestión de 500 - 600ml de agua antes de la competición o del entrenamiento (15 a 30 minutos antes), 150 – 250ml cada 15 a 20 minutos durante el entrenamiento o competición y al finalizar, 500 – 1000ml x kg^{-1} de peso perdido.*

CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

Numerosos estudios consideran que el calentamiento y la vuelta a la normalidad o enfriamiento tienen gran importancia desde el punto de vista preventivo (en otra área se detallará la forma de realizarlos correctamente).

El calentamiento tiene como objetivo preparar al organismo de forma progresiva para la actividad que se va a realizar. En los días fríos deberá ser más prolongado.

El calentamiento se puede dividir en dos categorías: general, que consiste en actividades que producen un aumento general de la temperatura corporal y que son independientes del deporte a realizar, y específico, que debe imitar a lo que se va a realizar durante el entrenamiento o la competición.

De la misma forma que no se debe iniciar un ejercicio bruscamente, no se debe finalizar de repente, sino de una forma progresiva que es lo que llamamos vuelta a la calma.

La vuelta a la normalidad se aplica al ejercicio de reducción gradual de la intensidad que sigue a un trabajo intenso y permite el retorno de la circulación y las funciones corporales a los niveles previos al ejercicio.

Una razón fisiológica importante para los ejercicios de vuelta a la normalidad es que los niveles de ácido láctico disminuyen más rápidamente durante la recuperación activa que durante la pasiva.

● Control deportivo

El objetivo de todo entrenador o entrenadora debe ser conseguir que los y las deportistas vayan mejorando según van alcanzando el rendimiento marcado en los objetivos adecuados a la edad y al nivel de exigencia y que éste rendimiento repercuta en los resultados obtenidos.

Para que el entrenamiento sea eficaz (teniendo en cuenta que el principio fisiológico más importante que tiene el entrenamiento es la sobrecompensación) tiene que haber un período de **recuperación**, es decir, el reposo tiene que ser una parte de la programación del entrenamiento.

Es interesante que desde el principio se realicen controles deportivos y se planifique correctamente el trabajo a desarrollar por los y las deportistas, siempre teniendo en cuenta la edad, el sexo, el grado de maduración biológica y el estado físico y técnico, para así evitar en lo posible las sobrecargas física y mecánicas

El realizar controles deportivos de forma periódica facilitará la planificación correcta y autoevaluación en caso de observar que los resultados obtenidos no concuerdan con los objetivos prefijados.

Este apartado se tratará de forma más exhaustiva en otra área.

2.1.2 Lesiones

En muchos casos, el mejor pronóstico y recuperación de una lesión dependen de una correcta actuación nada más producirse ésta, por lo que se pretende que se tengan unas nociones para saber distinguir las más frecuentes y saber cómo actuar en ese primer momento.

● Causas y factores predisponentes

Existen numerosos factores que van a influir en la aparición de lesiones. Estas lesiones no son exclusivas de la práctica de deporte pero sí es verdad que, al realizar un ejercicio extra de la actividad rutinaria, es más frecuente su aparición. Además, al referirnos a la persona deportista en edad de crecimiento, podemos hablar de lesiones asociadas al crecimiento

Por lo tanto las **causas** más frecuentes en deportistas de estas edades son:

- Causas inevitables, p. ej. caídas, traumatismos directos,...
- No haber tenido en cuenta el apartado de las medidas preventivas.
- Específicas de la edad: **lesiones por sobrecarga**.

Las mayores exigencias deportiva a las que se somete en la actualidad a los y las jóvenes deportistas, no solo a quienes practican deporte de alto rendimiento, hacen que las lesiones por sobrecarga sean cada vez más frecuentes.

Estas lesiones se caracterizan por la aparición de un dolor crónico, generalmente de larga evolución y con períodos de recurrencia, en alguna estructura del aparato locomotor.

Cada deporte provoca una hipersolicitación específica del aparato locomotor, en relación con su biomecánica. Por ello cada modalidad deportiva favorece la aparición de unas lesiones de sobrecarga típicas.

El aparato locomotor en crecimiento del niño o niña y adolescente tiene unas características propias que le hacen susceptible a determinadas lesiones. El hueso es inmaduro, tanto en su estructura como en su composición y existen cartílagos de crecimiento que son más susceptibles a la lesión en períodos de crecimiento rápido; los elementos de estabilización articular (cápsula, ligamentos y tendones) son muy elásticos en los niños y las niñas y permiten una gran amplitud de movimientos pero al mismo tiempo confieren una mayor inestabilidad articular; el cartílago articular en período de crecimiento es particularmente susceptible.

Las lesiones de sobrecarga se producen por autotraumatismo. Es decir, el propio aparato locomotor, a través de acciones no necesariamente violentas (como pueden ser acciones de presión o tracción), pero repetidas en forma de microtraumatismos y con efectos acumulativos, es capaz de desencadenar y desarrollar alteraciones anatómicas y funcionales sobre sí mismo.

Factores de riesgo:

- Errores de entrenamiento: mucha carga de entrenamiento, poca técnica, entrenamientos unilaterales, movilidades anormales,...
- Desequilibrio músculo tendinoso : excesivo desarrollo muscular.
- Desalineaciones anatómicas: las desviaciones de las extremidades inferiores (genuvaro, valgo, apoyo plano o cavo, dismetrías,...) y de la columna vertebral (escoliosis, hiperlordosis,...) pueden provocar trastornos biomecánicos, que generalmente son mínimos y no se manifiestan en la persona sedentaria. Sin embargo, si se realiza una actividad deportiva, estas alteraciones biomecánicas leves pueden favorecer la aparición de determinadas lesiones de sobrecarga, aunque no suelen impedir una práctica deportiva regular. Es importante en el niño o niña y en el y la adolescente detectar las desalineaciones anatómicas que pudiera tener a fin de corregirlas en lo posible mediante la colocación de ortesis, controlar su evolución y prevenir la aparición de lesiones.
- Calzado deportivo y terreno de juego inadecuados.
- Enfermedades asociadas: enfermedades reumáticas y metabólicas. O factores nutricionales: déficit de elementos nutricionales necesarios. O crecimiento rápido.

Las lesiones por sobrecarga más frecuentes son: modificaciones estáticas (la adopción continuada de posiciones no fisiológicas es capaz de desarrollar modificaciones en el sentido de la posición viciosa, por ejemplo en gimnasia rítmica), tendinitis, osteonecrosis y fracturas de estrés.

● Lesiones más frecuentes

Una lesión es el resultado de la aplicación sobre el cuerpo o parte de él, de una fuerza que excede su capacidad de resistencia.

PARTES BLANDAS

DISTENSIONES MUSCULARES

Es un estiramiento o rotura de un músculo. La gravedad varía desde un grado I o rotura de algunas fibras hasta un grado III o rotura total del músculo.

Estas distensiones pueden producirse por sobrecarga o sobreesfuerzo y como resultado de un impacto directo.

En la producción de roturas musculares contribuyen factores importantes: falta de calentamiento, que el músculo esté mal preparado para el ejercicio, que el músculo esté cansado,...

La localización más frecuente es en extremidades inferiores.

Clínica: dolor agudo o punzante (justo en el momento de la lesión), impotencia funcional (imposibilidad de realizar el movimiento el músculo afectado) y hematoma (dependiendo el grado de lesión). Esto en caso de que la distensión sea grave; pero cuando no es grave, no se produce una incapacidad total del músculo, se puede seguir jugando con molestias. Esto se debe evitar, ya que facilitará que una lesión leve se agrave.

Tratamiento: no dar masaje ni calor en las primeras horas. Las indicaciones son: reposo, elevación de la extremidad, vendaje compresivo y aplicación de frío encima del vendaje y traslado a un centro sanitario.

CALAMBRES

Es una contracción dolorosa, involuntaria y transitoria que se da en determinados fascículos musculares.

No está clara la causa pero sí parece que tiene que ver con la circulación: sobrecarga muscular, calcetines apretados,...

Tratamiento: interrumpir la actividad que se esté realizando, masaje en el músculo afectado y si no es la primera vez, hacer una consulta médica.

TENDINITIS

Es la inflamación de un tendón. En general las tendinitis se producen por la suma de varios factores, sobre todo en deportistas jóvenes, a quienes a veces se les fuerza a realizar niveles de entrenamiento o preparación física por encima de sus posibilidades. También puede ser debido a las malas condiciones del entrenamiento (suelos duros, botas desgastadas), a alteraciones morfológicas (pies cavos, genuvaro,...).

Su localización más frecuente es: tendón de Aquiles, rodillas y aductores del muslo.

Clínica: aparecen dolores espontáneos con el esfuerzo o con la presión de la zona lesionada. Hay que tener en cuenta estos dolores que, como desaparecen después de haber calentado, en muchas ocasiones se dejan pasar.

Tratamiento: reposo hasta la desaparición de los síntomas. Si la lesión se produce de forma repentina por sobreesfuerzo, aplicar frío y hacer una consulta médica.

ÓSEAS

FRACTURAS

Son la rotura parcial o total de un hueso. En la mayoría de los casos se produce por traumatismo por lo que no es fácil prevenirlas. Son más frecuentes en deportes de contacto.

Las fracturas más frecuentes son las de las extremidades.

Clínica: dolor, impotencia funcional (movilidad anormal del hueso fracturado), hinchazón (por el hematoma) y equimosis. En el caso de que la fractura sea total y haya desplazamiento, se producirá, también, una deformidad.



Tratamiento: cubrir la lesión, si es que hay herida, con vendas o ropa limpia, inmovilizar la extremidad mediante un cabestrillo (una vez inmovilizada se puede elevar), y trasladar al deportista a un centro sanitario.

OSTEONECROSIS

Es una lesión producida por acciones microtraumáticas de tracción y de presión capaces, en el niño o niña y en adolescentes, de provocar una necrosis en el hueso (es una lesión típica de sobrecarga en el niño o niña). Se produce por isquemia en algunos núcleos de osificación donde se insertan elementos músculotendinosos potentes.

Las más frecuentes son: en la tuberosidad tibial anterior y en la apófisis posterior del calcáneo.

Clínica: dolor, tumefacción y cierto grado de afectación de la función.

Tratamiento: limitar la actividad que dispara el dolor, frío, inmovilizar con un vendaje y consultar al médico.

FRACTURAS DE ESTRÉS

Son producidas como consecuencia de una carga repetida sobre el esqueleto durante un largo período de tiempo; estos microtraumatismos repetidos alteran las propiedades físico-químicas del hueso, disminuyendo su resistencia. Estas lesiones también son típicas de sobrecarga en niños y niñas y por tanto, estas fracturas sí son evitables.

Las localizaciones más frecuentes son en tibia, peroné y metatarso.

Clínica: dolor que, en principio, aparece con el esfuerzo y cede con el reposo. Con el tiempo se mantiene también en reposo. En algunas ocasiones puede existir una discreta inflamación local.

Tratamiento: reposo.

ARTICULARES

ESGUINCES

Un esguince es la rotura parcial o total de un ligamento, por lo tanto, es una lesión articular. Se produce al forzar el movimiento de la articulación más allá de sus posibilidades. La gravedad varía desde un grado I hasta un grado V o rotura total del ligamento.

Su localización más frecuente es en el tobillo, la rodilla, dedos y muñeca.

Clínica: dolor, equimosis, tumefacción e inestabilidad articular (mayor inestabilidad cuando el desgarro haya sido completo).

Tratamiento: no mover la articulación y evitar la carga, no dar masaje ni calor en las primeras horas (24-48), inmovilizar con un vendaje, aplicar frío, elevar la extremidad y traslado a un centro sanitario.

LUXACIONES

Una luxación es la pérdida de contacto de las superficies articuares. Dada la intensidad del traumatismo, se pueden producir lesiones asociadas en el resto de estructuras articulares, lo cual va a influir en el pronóstico y rehabilitación posterior.

Su localización más frecuente es en hombro, rótula, codo y dedos de la mano.

Clínica: dolor, deformidad articular e imposibilidad de movimiento en esa articulación.

Tratamiento: no mover la articulación, no intentar reducirla y traslado a un centro sanitario.

● Terapia básica en las lesiones

En general, las lesiones más comunes, cursan con: inflamación, hemorragia, espasmo muscular y dolor, por lo que las bases de actuación inmediata son: frío, compresión, elevación y reposo.

FRÍO

Es un medio muy eficaz para lesiones de hueso, músculo y articulaciones.

Con el frío se consigue disminuir la inflamación, acelerar la contracción de los músculos vecinos y, además, sirve como analgésico.

La forma más práctica de aplicación es: hielo triturado o cubitos envueltos en una toalla (nunca el hielo directamente sobre la piel).

Uno de los protocolos que se suele seguir consiste en aplicar una bolsa de hielo sobre una lesión reciente durante 15 minutos y repetirlo a lo largo de las primeras horas después de producirse la lesión.

COMPRESIÓN

En la mayoría de los casos, la compresión inmediata es un importante colaborador del frío y de la elevación.

La compresión externa de la lesión disminuye la hemorragia y la formación de hematoma, retrasa la filtración de líquido al espacio intersticial y facilita su reabsorción.

Uno de los sistemas que se puede utilizar en un vendaje elástico previamente empapado en agua y congelado de forma que proporcione frío y compresión a la lesión reciente. El vendaje se coloca desde la parte distal de la extremidad a la proximal.

ELEVACIÓN

La elevación de la zona lesionada por encima del nivel del corazón disminuye la hemorragia y favorece el retorno venoso, reduciendo la inflamación.

REPOSO

El reposo es necesario en las lesiones músculo esqueléticas y se puede conseguir limitándose a no mover la zona lesionada, o bien inmovilizando con férulas, yeso o *"taping"* (actualmente muy utilizado ya que mantiene fija la estructura lesionada pero sin perder la movilidad).

Aunque, cada vez más se procura que el tiempo de inmovilización sea cada vez menor, movilizar una lesión de forma prematura sólo consigue aumentar la hemorragia y alargar el tiempo de recuperación.

2.1.3 Primeros auxilios

Ante una persona herida, la forma de actuación va a tener unos patrones generales. Muchas de estas medidas se pueden hacer simultáneamente:

- Actuar rápidamente pero con tranquilidad.
- Hacer una lectura rápida de lo que ha pasado.
- Dejar al herido tumbado boca arriba y con las piernas hacia arriba en caso de shock. Tener cuidado al mover al lesionado pues puede tener lesiones que se agraven con el movimiento.
- Hacer un examen inmediato de las funciones vitales: nivel de consciencia, pulso y respiración.
- No hacer nada que no sea estrictamente necesario.
- Mantenerle a una temperatura adecuada.
- No dar comida ni bebida a una persona inconsciente.
- Tranquilizar al herido.
- Traslado del herido, en una posición correcta, a un centro sanitario lo antes posible.

● Accidentes más frecuentes

CONTUSIONES

Son traumatismos cerrados producidos por golpes, en los que la piel no está rota. Síntomas: dolor, hematoma y equimosis.

Tratamiento: no dar masaje, no poner calor para no provocar vasodilatación, quitar la ropa que estorbe, reposo y aplicar frío.

HERIDAS

Una herida es una interrupción de la continuidad de una superficie, generalmente, ocurre en piel y mucosas, aunque también puede suceder en órganos internos.

Hay muchos tipos de herida según cuál haya sido el mecanismo de producción: heridas incisas, heridas contusas, heridas inciso-contusas y heridas punzantes. El mayor riesgo de todas ellas es la infección por eso hay que tratar de evitarla.

Según el grado de gravedad, las heridas pueden ser leves y graves.

Tratamiento: en el tratamiento de todas las heridas hay tres principios fundamentales:

- Detener y tratar la hemorragia y sus complicaciones si las hubiera.
- Evitar la infección (en general, se debe limpiar las heridas antes de las 6 horas de haberse producido). Los signos de la infección son: calor, dolor, rubor y sensibilidad aumentada.
- Favorecer la curación.
- Tratamiento de las heridas leves:
  - La persona que realice la cura debe lavarse bien las manos.
  - Limpiar la herida con agua y jabón neutro.
  - Siempre que haya y sea posible, extraer los cuerpos extraños.
  - Desinfectar con un antiséptico que no sea alcohol.
  - Si no sangra, se deja al descubierto; si sangra, cubrir con gasas (no con algodón).
- Tratamiento de las heridas graves:
  - Limpiar la herida con agua.
  - Taparla con una gasa intentando contener la hemorragia.
  - Traslado a un centro sanitario.

AMPOLLAS

Se producen por calor o por un agente físico-químico.

Dependiendo de la profundidad de la lesión pueden ser más menos graves.

Tratamiento: las más graves se tratan en un centro hospitalario y las más superficiales se deben limpiar con agua fría, para mantener limpia la zona y cubrirlas con una gasa. Nunca se deben romper las ampollas por el riego de infección que eso conlleva. Si se rompe la ampolla, hay que tratarla como una herida.

En el caso de ampollas producidas por mal calzado, en remeros,..., hay que interrumpir la actividad y proteger la zona.

HEMORRAGIAS

Se llama hemorragia cuando, tras la rotura de un vaso sanguíneo, se produce una salida de sangre. Según dónde se vierta la sangre, las hemorragias pueden ser:

HEMORRAGIAS INTERNAS

Cuando la sangre se vierte dentro del organismo. Pueden ser producidas por un traumatismo o no. Sucede en casos leves, como p. ej. en los hematomas, en los que la sangre se vierte debajo de la piel, hasta casos muy graves como las hemorragias cerebrales o por rotura de vísceras.

Clínica: piel pálida, fría y sudorosa, pulso rápido y débil, respiración agitada, tensión arterial baja, mareo con tendencia a la pérdida de conocimiento.

Tratamiento:
Acostarle en posición horizontal salvo que no haya conocimiento, en ese caso se colocará en posición de seguridad.
- Abrigarle bien.
- No dar nada vía oral.
- Traslado a un centro sanitario.

HEMORRAGIAS EXTERIORIZADAS

Son aquellas en las que inicialmente la sangre se ha vertido en el interior del cuerpo, pero que luego aparecen en el exterior a través de un orificio natural del organismo. Por ejemplo cuando se sangra al tubo digestivo y luego aparece la sangre por el ano o por la boca.

Según el orificio natural por donde aparezca la sangre se denominará de forma diferente. En el mundo del deporte las más frecuentes son las **epistaxis**, que es cuando la sangre sale por la nariz.

Tratamiento de las epistaxis:
- Sentar al deportista con la cabeza inclinada hacia delante.
- Presión en los laterales de la nariz y poner unos trozos de gasa a modo de tapones en los agujeros.

HEMORRAGIAS EXTERNAS

Se produce una hemorragia externa cuando la sangre sale al exterior. Son las más frecuentes y suelen sobrevenir tras accidentes.

Tratamiento:
- Elevación de la parte afecta, de esta forma se actúa en contra de la ley de la gravedad disminuyendo la fuerza del sangrado.
- Al mismo tiempo, presión sobre la herida. No mantener un vendaje compresivo más de 10 ó 20 minutos y, nunca, usar torniquete.
- Traslado a un centro sanitario.

● Perdida de consciencia

Hay muchas circunstancias en las que se va a producir una pérdida de consciencia o de conocimiento. Es muy importante saber la causa: traumatismo, golpe de calor, se ha sentido mal,...

ASFIXIA

La asfixia se produce cuando el aporte de O_2 a los tejidos es insuficiente. Si esta situación se mantiene podría acarrear la muerte de la célula. La sensibilidad de las células a la falta de oxígeno es diferente según el tejido de que se trate: así las células del cerebro pueden sobrevivir sin oxígeno como máximo 5 ó 6 minutos, mientras que las células de las uñas pueden permanecer vivas durante días.

Causas de asfixia: En el mundo del deporte suelen ser por que el aire no llega a los pulmones, debido a:
- Cuerpos extraños a nivel de la boca o de la tráquea que impiden el paso del aire.
- Cuando se inflama la tráquea o los bronquios, como ocurre en determinados procesos alérgicos, disminuye el diámetro de la misma y el aire no puede pasar. Esto ocurre p. ej. en el asma.
- Por paralización de los músculos respiratorios, bien por descargas eléctricas o lesiones de los nervios encargados de la respiración.

Manifestaciones de la asfixia: cuando una persona se está asfixiando, en poco tiempo, aparecen los siguientes signos:
- La piel, y fundamentalmente la de la cara, cambia de color adquiriendo un tono rojo oscuro o azul-morado.
- Los labios se hinchan y cambian de color.
- Si la asfixia se produce por una obstrucción mecánica (p. ej. atragantamiento), la persona se lleva las manos a la garganta.

Si esta situación se prolonga, el individuo quedará inconsciente entrando en coma, se produce una parada cardiaca, ya que se afecta el sistema nervioso y el corazón, que de mantenerse, le conducirá a la muerte.

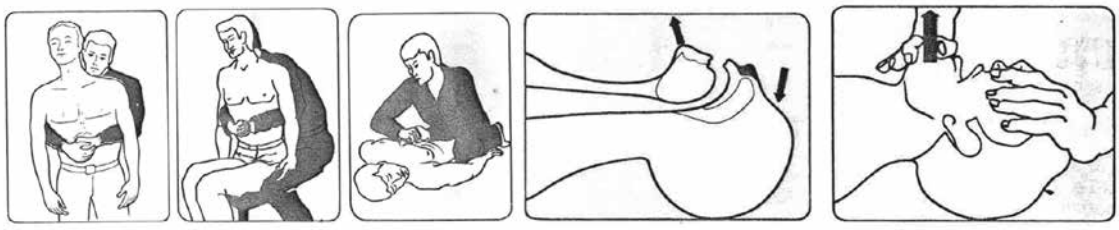


FIGURA 1. Reanimación respiratoria.
Fuente: *Vieux; Jolis; Gentils,* 1992.

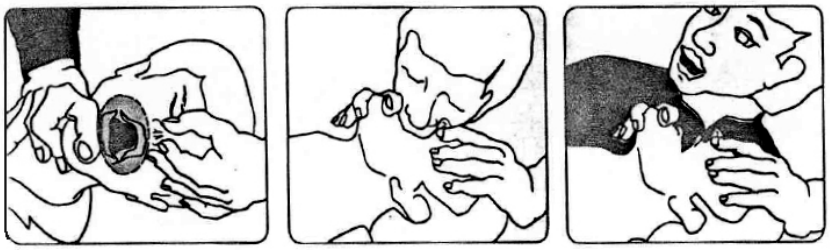


FIGURA 2. Ventilación artificial.
Fuente: *Vieux; Jolis; Gentils*, 1992.

PARADA CARDIACA

La parada cardiaca puede sobrevenir aisladamente, como consecuencia de algunos procesos (enfermedad cardiaca, electrocución,...) o después de una parada respiratoria mantenida.

La sospecha de una parada cardiaca se confirma por la desaparición del pulso en las arterias superficiales de grueso calibre, como las carótidas.

REANIMACIÓN

Las técnicas empleadas para conservar la vida de la persona paciente se conocen con el nombre de reanimación. Esta se divide en:
- Reanimación respiratoria.
- Reanimación cardiaca.
- Reanimación cardiorrespiratoria.

REANIMACIÓN RESPIRATORIA

1º Eliminación de obstáculos al flujo aéreo:
Lo primero que se debe hacer será cerciorarse de que las vías aéreas permiten el paso del aire que queremos introducir en los pulmones del sujeto.

Las técnicas más utilizadas son:
- **Cuerpos extraños:** si están en la boca o faringe, se abre la boca del accidentado y se introducen uno o dos dedos engancho procurando sacar todos los cuerpos extraños posibles (vómitos, alimentos,...).

Si están en laringe, tráquea o bronquios (atragantamiento) si con la tos no salen, se hace la **maniobra de Heimlich**. Esta maniobra consiste en situarnos detrás del atragantado y colocar el puño a la altura del diafragma, comprimiendo, con un fuerte golpe, hacia nosotros y hacia arriba con el objeto de aumentar bruscamente la presión dentro de la cavidad torácica y expulsar el cuerpo enclavado.

2º Ventilación artificial:
Una vez conseguida la desobstrucción de las vías aéreas, si el accidentado continúa sin respirar, se debe proceder a realizar una respiración asistida. Esta debe comenzar en el lugar mismo del accidente e inmediatamente producida la parada y continuará hasta que llegue la asistencia médica.

Primero se hiperextiende el cuello para que la lengua no vaya hacia detrás e impida el paso del aire. Esta hiperextensión consiste en colocar al deportista tumbado boca arriba, situar una mano bajo la nuca y la otra empujar la frente hacia abajo.

Después de realizado los pasos anteriores:
- Se pinza la nariz y con nuestra boca sellamos completamente la suya insuflando el aire. Una vez insuflado el aire, retiramos a boca para que el aire salga (la espiración es un movimiento pasivo).
- El ritmo debe ser de 12/16 veces por minuto.

Si la persona reacciona, lo normal es que se presenten episodios de tos. Si esto sucede, se le colocará en posición de seguridad (de costado, con la cabeza ladeada para que no aspire las secreciones).

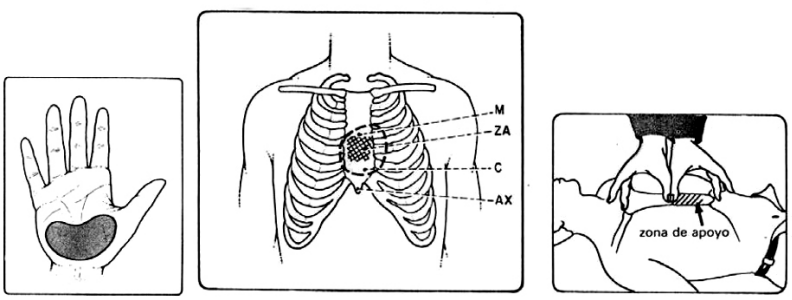


FIGURA 3. Reanimación cardiaca.
Fuente: *Vieux; Jolis; Gentils*, 1992.

REANIMACIÓN CARDIACA

El objetivo es garantizar el vaciamiento y llenado de un corazón detenido, para mantener una mínima circulación sanguínea, mediante el masaje cardíaco externo.

Si se confirma que estamos ante una parada cardiaca, hay que actuar con rapidez:

- Se le tumba al sujeto boca arriba en una superficie dura.
- Se coloca el talón de la mano sobre el tórax, dos dedos por encima de la parte inferior del esternón y se coloca la otra mano encima para ayudar a la compresión.
- Se comprime rítmicamente, de arriba abajo y sin doblar los codos, a razón de 60 compresiones por minuto.

REANIMACIÓN CARDIO-RESPIRATORIA

Frecuentemente, la parada cardiaca y respiratoria se presentan asociadas, es decir, un problema que comienza por una parada respiratoria puede acabar produciendo una parada cardiaca y siempre que existe una parada cardiaca, hay parada respiratoria.

En este caso, hay que hacer las dos reanimaciones. El ritmo de reanimación cardiopulmonar (RCP) es de 30 compresiones por 2 ventilaciones (30:2), tanto si hay una como dos personas reanimadoras, en población adulta y pediátrica (salvo en recién nacidos)s.

Una vez reanimada la víctima, se debe colocar en posición lateral de seguridad.



RESUMEN

- Unas medidas preventivas adecuadas van a evitar, en muchos casos, lesiones y accidentes.
- Estas medidas preventivas son:
  - Reconocimiento médico: para ver si la actividad que queremos realizar es la adecuada a nuestro estado físico.
  - Hábitos saludables: higiene personal y de las instalaciones, material deportivo adecuado (tanto ropa como el que se utiliza para juegos,..), Nutrición e hidratación adecuadas, realizar calentamiento y enfriamiento en todas las sesiones,...
  - Control deportivo: tanto de entrenamientos como de competiciones.
- Una dieta equilibrada (variada y donde haya todos los nutrientes necesarios), así como una buena hidratación son fundamentales para tener una buena salud, y más, en períodos de crecimiento y cuando se realiza una actividad física.
- Cuando no se puede prevenir una lesión o un accidente, y éste ocurre, una actuación rápida va a evitar que esa lesión se agrave y así evitar situaciones más agresivas y acortar el tiempo de recuperación.
- En período de crecimiento del aparato locomotor tiene unas características que le hacen susceptible a lesiones por sobrecarga. Estas lesiones se producen por auto traumatismos, no necesariamente violentos, pero sí repetidos.
- La terapia básica de las lesiones es: frío, compresión, elevación y reposo.
- Aunque en estas ocasiones de lesiones y accidentes haya que actuar rápidamente, no hay que olvidar que también hay que hacerlo de forma serena y nunca hacer más de lo que sea necesario.
- En caso de una herida, siempre hay que tratar de evitar la infección.
- Ante una pérdida de consciencia, hay que comprobar si existe una parada cardíaca, respiratoria o ambas.
- En caso de parada respiratoria hay que pensar en la posibilidad de que exista un obstáculo en la vía aérea impidiendo el paso del aire. Si es así, es necesario quitarlo y ver si persiste la parada. Si continua, reanimación.
- Si hay parada cardiaca hay que actuar también rápidamente y realizar una reanimación.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFíA RECOMENDADA

- ASTRAND, R. 1985. ***Fisiología del trabajo físico***. Médica Panamericana.
- THIBODEAU G, PATTON K. 1995. ***Anatomía y Fisiología***. Mosby/Doyma Libros. WILMORE J.H., COSTILL, D. 2000. Fisiología del esfuerzo y del deporte. Paidotribo.

BIBLIOGRAFÍA CITADA

- LEKUE J., LEJARRETA M. 1998 ***Área de Fundamentos Biológicos***. Beca de la Asociación de Ayuntamientos del alto Deba.
- LÓPEZ CHICHARRO, J. FERNÁNDEZ VAQUERO, A. 2001. ***Fisiología del ejercicio.*** Madrid: Panamericana.
- Mc.ARDLE, W. KATCH, F. KATCH, V. 1990. ***Fisiología del ejercicio***. Madrid: Alianza Deporte. MOORE, L. 1995. Anatomía con orientación clínica. Madrid: Panamericana.
- VIEUX, N. JOLIS, P. GENTILS, R. 1992. ***Manual de socorrismo***. Barcelona: Editorial Jims, S.A.
- WIRHED, R. 1989. ***Habilidad atlética y anatomía del movimiento***. Barcelona: Edika-Med. S.A.

3 BASES DEL COMPORTAMIENTO DEPORTIVO

ÁREA DEL COMPORTAMIENTO Y DEL APRENDIZAJE

a) Conocer los elementos básicos de la psicología del desarrollo, con especial atención a la evolución de los intereses, personalidad, psicomotricidad, inteligencia, etc., de los niños, las niñas y adolescentes.

b) Conocer los factores que mejoran el proceso de adquisición de las habilidades deportivas.

c) Conocer el papel que juega la técnica o técnico deportivo en la adquisición de destrezas y habilidades deportivas.

d) Conocer los métodos y sistemas de enseñanza de las habilidades deportivas.

3.1 Introducción a la psicología evolutiva. Su relación con la iniciación y enseñanza deportiva

3.1.1 Introducción

En este primer capítulo se intentarán esclarecer aspectos sobre el desarrollo humano y sobre la psicología en relación al desarrollo de los y las niñas, en nuestro caso deportistas.

Se describirán y analizarán aspectos relacionados con el desarrollo evolutivo de los niños y las niñas tales como: el desarrollo físico, motor, intelectual, afectivo-emocional y social, de una manera general para hacernos una idea global y clara para que los entrenadores, las entrenadoras y monitorado puedan realizar una adecuada y correcta intervención formativa de los y las deportistas teniendo en cuenta los aspectos mencionados.

3.1.2 Nociones básicas sobre la psicología evolutiva

Para empezar, es importante comprender qué es exactamente la psicología y qué estudia. La psicología es el estudio científico de la conducta. La conducta que la mayoría de los y las psicólogas estudian es la conducta humana.

La psicología del desarrollo tiene como objeto de estudio la descripción, explicación y optimización del cambio psicológico que se produce a lo largo del desarrollo humano, durante el ciclo vital.

La psicología del desarrollo, es uno de los mayores sub-campos de la psicología. Por lo tanto se preocupa por los cambios en la conducta y las habilidades que se dan al producirse el desarrollo. Las y los investigadores examinan cuáles son los cambios y por qué ocurren. Dicho de otro modo, la investigación del desarrollo tiene dos objetivos básicos:

- Describir la conducta de los niños y las niñas en cada etapa de su desarrollo. Esto implica cuestiones como: ¿cuándo comienzan a caminar?

Teorías Biológicas	Teorías de la maduración Teorías etológicas
Teorías Psicodinámicas	La teoría psicosexual de Freud La teoría psicosocial de Erikson
Teorías del Aprendizaje	Teorías del condicionamiento Teorías del aprendizaje social cognitivo
Teorías Cognitivas	La teoría del desarrollo cognitivo de Piaget Teorías de cognición social Teorías de procesamiento de la información
Teorías Culturales-Contextuales	La teoría socio histórica de Vygotsky La teoría ecológica de Bronfenbrenner

TABLA 1. Teorías del desarrollo.

- Identificar las causas y procesos que producen cambios en la conducta entre una época y otra.

Esto implica determinar los efectos de factores como la herencia genética, las características biológicas y estructurales del cerebro humano, el entorno social y físico en el que vive la persona menor, y los tipos de experiencias a las que se enfrenta.

Los procesos de cambio psicológico, ocurren en un contexto social, ambiental, ecológico, cultural determinado, por lo tanto uno de los objetivos debería ser identificar los patrones de influencia de los distintos contextos en el cambio psicológico, esto se complica ya que los distintos contextos tendrán diferentes patrones de influencia sobre el cambio psicológico y también el cambio psicológico producido por la influencia de los contextos modifica a su vez los propios contextos.

Dentro de la psicología evolutiva y a lo largo de la historia se han dado diferentes teorías sobre el desarrollo humano, cada grupo de teorías tiende a enfocarse en un aspecto diferente del proceso del desarrollo. Al evaluar las teorías, es importante considerar de qué forma una teoría ve la naturaleza del desarrollo, el proceso que le guía y la forma del mismo, así como el modo en que explica las diferencias individuales. (*Arranz*, E. 1994).

3.1.3 Aspectos evolutivos relacionados con la enseñanza deportiva

Las instituciones escolares, por su parte, mantienen la norma de agrupar a los niños y las niñas atendiendo a su edad cronológica. Estos cursos homogéneos en apariencia muestran, sin embargo, serias discrepancias en el grado de crecimiento y maduración biológica de la población deportista. En este sentido, uno de los aspectos que entrenadores, entrenadoras y personal monitor deben tener muy en cuenta viene determinado por el hecho diferencial que el propio crecimiento conlleva.

Todo esto obliga a mantener una atención individualizada y secuencial del desarrollo, diferentes fases evolutivas para, a partir de aquí, establecer las diferencias individuales y la atención personalizada que de ese conocimiento se deriva. (*Aspectos evolutivos del desarrollo*. *Cecchini, J.A, Arruza, J.* 2003).

● Crecimiento y desarrollo físico

En la fecundación comienzan una serie de procesos complejos, fenómenos físicos, químicos y morfológicos. El crecimiento somático de una persona puede ser valorado gracias a los cambios en las tres dimensiones clásicas (alto, largo y ancho; superficie, volumen y peso) que sufre en el tiempo.

El desarrollo es un crecimiento pautado cuya forma tiene por lo común un carácter progresivo, y cuyo sentido es el aumento de la calidad biosocial de la conducta.

El desarrollo, por tanto, implica algo más que un simple aumento de dimensiones de volumen o peso... De las investigaciones llevadas a cabo surgió el concepto de la curva del crecimiento o curva sigmoidea, esta curva del crecimiento evidencia, además, que no todos los sistemas corporales crecen al mismo tiempo ni con la misma proporción. Por este motivo, se puede hablar de la existencia de diferentes ritmos de crecimiento (*Tanner* 1978; *Marin* 1977). Otra forma de medir el crecimiento surge de comparar las tasas ganadas por año y, de este modo, establecer su curva de velocidad. Esto nos permite determinar los momentos de aceleración, estabilidad y desaceleración, así como el punto culmen y el final del crecimiento (*Malina R.*, 1975). El crecimiento implica, por tanto, una serie compleja de cambios en el tamaño, proporción y composición del cuerpo.

La educación primaria abarca una etapa de desarrollo amplia e importante en la vida del niño o de la niña que, por sus propias características no puede ser considerada como homogénea (véase tabla 3).

● Desarrollo motor

El movimiento motor es parte integrante del comportamiento. El desarrollo motor de niños y niñas está íntimamente unido a otros aspectos de su personalidad y es expresión observable de toda su carga interior.

Las diferencias individuales en la exhibición de algunas habilidades motrices, así como los efectos de la práctica, ofrecen pruebas de que el desarrollo motor no está programado genéticamente de forma rígida. Sin embargo, el desarrollo motor es universal y los hitos del desarrollo surgen en un pequeño margen de edad, es probable la existencia de un fuerte componente genético. La influencia genética funciona en parte determinando nuestra estructura biológica, que impone límites a la forma en que nos desarrollamos.

La capacidad creciente de la infancia para actuar sobre el entorno tiene importantes consecuencias psicológicas. A través de esta interacción, se consigue una sensación de dominio y un conocimiento del entorno que incluye las relaciones espaciales, la distancia y la altura.

El desarrollo motor más allá de la infancia consiste en el aumento de la coordinación entre las capacidades fundamentales de movimiento, que incluye movimientos locomotores, de manipulación y de estabilidad. Estas capacidades se desarrollan en tres etapas: una etapa inicial, una etapa de transición y una etapa de madurez. (véase tabla 4).

● Desarrollo intelectual

A partir de los estudios de Piaget, se observa cómo hacia los siete años se inicia una nueva etapa del desarrollo: las operaciones concretas. La etapa anterior es una fase de transición de un estado preoperacional a otro específicamente operativo. La diferencia entre una fase y otra gira en torno al concepto de operación. Las operaciones son un conjunto de acciones interiorizadas y organizadas en un sistema y que son independientes unas de otras.

De los siete a los doce años, nos encontramos en el periodo de las operaciones concretas. En estas edades la representación mental se organiza en estructuras y no son ya conocimientos independientes o aislados, sino que permiten una lectura adecuada de la realidad más allá de las manifestaciones aparentes que proporciona la percepción. Se desarrollan las habilidades para pensar de forma lógica sobre el aquí y el ahora, pero no con abstracciones. Son menos egocéntricos y aplican procesos lógicos para situaciones concretas.

Los cambios cognitivos más importantes que se producen en esta etapa son: la conservación, la clasificación, la seriación, las operaciones espaciales y los mapas cognitivos.

También mejoran las estrategias de memoria o actividades mentales deliberadas, que usamos para aumentar la probabilidad de mantener información a corto y largo plazo. Las técnicas que se desarrollan en esta etapa son la repetición, la organización y la elaboración. Una vez que esta información ingresa en la memoria, se recupera de tres formas que también maduran a lo largo de esta fase: el reconocimiento, el recuerdo y la reconstrucción.

El conocimiento también continúa creciendo estando más y mejor organizado, lo que facilita el uso de estrategias de recuperación.

El final de la educación primaria coincide con el acceso de la infancia al estadio de las operaciones formales, que se caracteriza por un tipo de razonamiento hipotético-deductivo propio de la persona adulta. Ante un problema concreto los sujetos realizan hipótesis sobre qué sucedería si las cosas cambiaran. El pensamiento puede ir más allá de la situación concreta, en la medida que pueden *«operar con operaciones»*. De tal forma que las cosas y los hechos concretos ya no son necesarios como objetos de pensamiento.

● Desarrollo afectivo-emocional y social

Resulta bastante difícil separar por un lado el desarrollo afectivo-emocional y por otro el desarrollo social, ya que son dos aspectos relacionados entre sí y complementarios. Este desarrollo global supone estudiar la evolución y expresión de los sentimientos y actitudes de la infancia en relación con su entorno social.

En estas etapas niños y niñas desarrollan numerosas habilidades y capacidades sociales. La inclusión, la aceptación y la participación que tengan en el ambiente social favorecerá la realización de actividades solidarias. Si la persona menor no es aceptada por el grupo social, si se limitan excesivamente sus acciones y si no se le reconoce sus esfuerzos y los logros alcanzados, es muy posible que desarrolle una autoevaluación negativa, un sentimiento de inferioridad.

La imagen que una persona tiene de sí misma (autoconcepto), se va desarrollando desde la infancia. El concepto de sí mismo que construye la persona menor en esta etapa suele ser fuerte y perdurable. En este proceso constructivo, compara su yo real con su yo ideal y se juzga de acuerdo con los estándares y las expectativas sociales. Esta opinión que va formando sobre sí misma ejerce una gran influencia en el desarrollo de su personalidad y, en especial, en su estado de ánimo. Las personas menores cuya autoestima es alta tienden a ser alegres, y quienes la tienen baja probablemente se muestren deprimidas (*Harter*, 1990). El autoconcepto y el grado de autoestima que de él se deriva dependen, en buena medida, del nivel de competencia percibido.

En cuanto a las emociones, en este periodo las personas menores comprenden mejor las propias y también reconocen e interpretan los sentimientos de otras personas. Desarrollan la autorregulación emocional mediante estrategias que les permiten ajustar su estado emocional a niveles adecuados de intensidad para participar de forma productiva en su entorno. Este proceso se apoya en la maduración del sistema nervioso central, el desarrollo cognitivo y del lenguaje, así como en un entorno familiar sensible. Además, en estas edades adquieren mayor conciencia de las normas de expresión emocional y utilizan múltiples indicadores para evaluar las emociones de los demás, comprendiendo que una persona puede experimentar varias emociones al mismo tiempo.

La empatía o habilidad para comprender los sentimientos de las otras personas y responder con emociones complementarias, aumenta a lo largo de esta etapa y se apoya en: una disposición genética; la capacidad para tomar la perspectiva de las demás personas, y una educación sensible y adecuada.

Las relaciones de amistad en estas edades se basan en el mutuo acuerdo. Ya no es una cuestión de participar en las mismas actividades sino que se valoran las cualidades personales de la otra persona y se responde a sus necesidades. Cuesta más comenzar una amistad y requiere más tiempo y esfuerzo, una vez que se ha formado, la confianza se convierte en su rasgo determinante.

Se observa una mejora en cuanto a las estrategias para la resolución de problemas sociales. Se tienen en cuenta las necesidades de las otras personas y se utiliza la persuasión amistosa y el compromiso, sugiriendo, algunas veces, que un conflicto se podría resolver creando nuevos objetivos comunes.

El interés en el desarrollo social a través del deporte constituye un área de investigación con una relevancia creciente. La perspectiva psicosocial, por ejemplo, incide en que la calidad de relaciones interpersonales en éste contexto y las habilidades personales que pueden desarrollarse durante la participación deportiva son relevantes.

Factores o aspectos a tener en cuenta en el desarrollo social de llas personas deportistas (*Brustad*, R; *Arruza*, *J.* 2003), Tabla 2.

3.1.4 Resumen

En la psicología evolutiva se estudian los cambios psicológicos que se producen a lo largo de la vida, en nuestro caso nos hemos centrado en la población infantil y adolescente.

Formación de Amistades	• Desarrollar y mantener nuevas amistades en la práctica deportiva. • Beneficios afectivos y psicológicos. • Importancia del aspecto social.
Aceptación y Rechazo	• Aceptación = apreciación. • Rechazo = ausencia de aprecio (*Bukowski* y *Roza*, 1989). • Aceptación = protección emocional (contextos de logro, aumento de la autoestima y la motivación intrínseca (*Harter*, 1988).
Habilidades Interpersonales	• Deporte: actividad social, oportunidades para el desarrollo de habilidades interpersonales. • Deporte escolar campo adecuado para ello. • Habilidad social: capacidad de funcionar efectivamente en grupo (deportivo). • Características: Toma de decisiones y la negociación de soluciones. • El entrenador o entrenadora debe ofrecer oportunidades de toma de decisiones y negociación de soluciones, influyendo positivamente en el aprendizaje. • *Don Hellison* (1995), *"Sistema de responsabilidad social"*. Objetivo: mejora de las habilidades sociales en jóvenes. Característica: el o la joven desarrolla habilidades sociales en contextos deportivos. Enfoque: Aprendizaje de habilidades sociales.
Desarrollo Ético	• Razonamiento sobre los derechos y el comportamiento ante la justicia. • El contexto deportivo adecuado para la mejora del razonamiento ético (*Bredemeier* y *Shields* (p.ej., *Bredemeier* y *Shields*, 1984; *Shields* y *Bredemeier*, 1995)). • Necesidad de crear clima favorable por parte de la pesona adulta en el deporte escolar, estableciendo valores positivos.
Papel del Entrenador/a o monitor/a	• Influencia en el desarrollo psicosocial de los y las deportistas. • Cambio positivo de la autoestima: en las personas deportistas que reciben retroalimentación positiva y frecuente, instrucciones técnicas, y poco castigo verbal por parte del entrenador o la entrenadora y del personal monitor.
Orientación Motivacional y Clima Motivacional	• *Nicholls* (1984) perspectiva de ego y perspectiva orientada a la tarea. • Dos climas motivacionales: el de rendimiento/resultado y el de aprendizaje/maestría (*Ames*, 1984; *Ames* y *Archer*, 1988).

TABLA 2. Factores del desarrollo social de las personas deportistas.

- En relación a los aspectos evolutivos relacionados con la práctica deportiva se han analizado diferentes aspectos relevantes del desarrollo que son:

Desarrollo físico:
- Diferencias individuales en el proceso.
- Procesos físicos, químicos y morfológicos.
- Curva del crecimiento, diferentes ritmos de crecimiento.

Desarrollo motor:
- Aumento de la coordinación entre las capacidades fundamentales del movimiento.

Desarrollo intelectual:
- Operaciones concretas.
- Pensamiento lógico.
- Razonamiento hipotético-deductivo.

Desarrollo afectivo-emocional y social:
- La aceptación, la participación y el rechazo.
- El autoconcepto.
- Reconocimiento de las emociones.
- Las amistades.
- La ética.
- Orientación y clima motivacional.

- Existe un gran interés sobre los efectos que tiene el deporte en el desarrollo integral de los y las deportistas, siendo fundamental el conocimiento de estos aspectos del desarrollo por parte del personal técnico-deportivo ya que su función se centra en la formación de estos y estas deportistas.
- Es importante que el personal técnico-deportivo vea el contexto deportivo como un contexto ideal para el desarrollo tanto motriz, intelectual, afectivo-emocional y social de la persona deportista, partiendo o siguiendo como guía conocimientos prácticos y didácticos como herramientas para lograr dicho desarrollo.

3.2 Consideraciones fundamentales en la práctica deportiva derivadas del desarrollo producido en edades de 6-16 años

	6-8 años	8-10 años	10-12 años
Generalidades	• Las proporciones corporales semejantes a la edad adulta: la cabeza se muestra más pequeña, los hombros más anchos, se insinúan los relieves musculares y las extremidades más largas. • La postura corporal se caracteriza: ligera inclinación de los hombros hacia delante.	• Se origina un grado mayor de proporción corporal con el consiguiente aumento de la capacidad física. • Las extremidades inferiores siguen desarrollándose a un ritmo superior.	• Cambios en estatura, peso y proporciones corporales relacionados con las primeras manifestaciones de la pubertad.
Diferencias por sexo	• No son importantes, pero se observa una ligera superioridad en los chicos. • Alrededor de los 8 años las chicas comienzan a almacenar más grasas.	• Las niñas a los 9 años comienzan un proceso de aceleración del crecimiento. • En la partel final de esta etapa las chicas alcanzan a los chicos en estatura corporal. • Las chicas siguen acumulando más tejido graso subcutáneo.	• La pubertad femenina comienza antes, origina importantes transformaciones morfológicas (desarrollo del pecho y aceleración del crecimiento). • Las niñas superan a los niños en estatura, alrededor de 3 cm. a los 12 años.
Diferencias individuales	• Diferencias en función de las características del organismo: ectomorfos, endomorfos y mesomorfos.	• Son menos significativas que en otros momentos.	• Divergencias importantes debidas a diferencias genéticas, étnicas y socioeconómicas.

TABLA 3. El Desarrollo físico entre los 6-12 años.
Fuente: *Cecchini J.* y *Arruza, J.*, 2003.



	6-8 años	8-10 años	10-12 años
Generalidades	• Etapa de transición de una motricidad espontánea a otra más controlada. • Desarrollo de las posibilidades de control postural y respiratorio. • Afirmación definitiva de la lateralidad. • Conocimiento de la derecha y de la izquierda. • Independencia de brazos con respecto al tronco.	• Desarrollo de las posibilidades de relajamiento global y segmentario. • Independencia de brazos y piernas con respecto al tronco. • Independencia de la derecha con respecto a la izquierda.	• Independencia funcional de los diversos segmentos corporales. • Transposición del conocimiento de los demás y viceversa.
Habilidades y destrezas	• Mejora de la coordinación dinámica general y óculo-manual. • Elaboración de esquemas motores básicos. • Mejora del equilibrio estático y dinámico.	• Mejora y refinamiento de la plasticidad de ajuste. • Mejora de los desplazamientos, saltos giros, lanzamientos y recepciones.	• Iniciación en las habilidades específicas. • Mejora del control motor. • Niveles elevados de eficiencia motriz.
Capacidades físicas	• Mejora progresiva de las capacidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. • No debe realizarse un entrenamiento especializado.	• Se siguen desarrollando como consecuencia del crecimiento y desarrollo motor de la infancia, no siendo adecuado un entrenamiento especializado.	• Mejora de los grandes sistemas que se encargan del aporte de energía, lo que permite incrementar el tiempo de práctica motriz. No es necesario un entrenamiento específico.

TABLA 4. El Desarrollo motor entre los 6-12 años.
Fuente: *Cecchini J.* y *Arruza, J.*, 2003.

	Desarrollo motor	Desarrollo emocional	Desarrollo social	Desarrollo moral
6 años	• Se pasa el tiempo jugando, cambia de actividad sin cesar. • Busca la pelea y juegos violentos. • Utiliza las manos con fines experimentales.	• Enfados muy brutales e inesperados. • Insolente, hace burlas y payasadas y responde "no"a cualquier cosa que se le pida. • No acepta los castigos hasta pasado cierto tiempo después de la falta.	• Persistente por su necesidad de afecto, suelen surgir complicaciones con el padre o madre. • Siente celos de sus hermanos y hermanas. • Prefiere los juegos de peleas, parque, excavaciones...	• La muerte adquiere importancia, teme que mueran sus padres. • Empieza a no creer en las maravillas y las fantasías.
7 años	• Con menor nivel de actividad.. • Pone más atención en las acciones y repite los ejercicios hasta dominarlos. • Controla mejor la coordinación óculo-manual y permanece en posición sentada.	• Se emociona fácilmente, muy sensible a los ruidos violentos. • Cuando hace lo que se espera de él o ella se muestra orgullo, tiene ganas de agradar y triunfar.	• Se inquieta por lo que puedan pensar de él o ella y todavía quiere que le protejan. • Se entiende mejor con sus progenitores que con los hermanos o hermanas. • No soporta los juegos en grupo, época de juegos en solitario, y la televisión ocupa un puesto de honor.	• Empieza a ser responsable. • Adquiere nociones de: justicia y suerte. • Tiene el deseo de ser buena persona y si no lo es les echa la culpa a las demás personas. • Interés por el dinero. • Acepta la muerte y piensa menos en la de las otras personas y más en la de él o ella.
8 años	• Ritmo psicomotor en alza, es una persona muy espontánea, se entrega a los deportes con entusiasmo. • le gusta correr y muestra una actitud valiente y emprendedora. • Su postura es más simétrica.	• Pasa sin cesar de un tema a otro, es muy impaciente. • Cuando cumple con lo que se espera, muestra orgullo y deseo de agradar y de alcanzar el éxito. • Discute y puede mostrarse grosero o insolente, pero también admira a su familia.	• Le gusta tener recompensa por lo que hace. • Puede mostrarse indisciplinado con sus hermanos y hermanas mayores, y ser severo en el cuidado de personas más pequeñas. • No le gusta jugar sólo o sola. Chicos y chicas se separan para jugar.	• Es muy sensible a las críticas, surge el verdadero sentido moral. • Contrae sentimientos de vergüenza y pesar. • Es lento o lenta en responder y en la ejecución. • Tiene crisis de generosidad.
9 años	• Gran interés hacia las competiciones deportivas. • Le cuesta calmarse. • Experimenta su destreza manual, dibuja a pequeños trazos y con detalle. • Capaz de escribir mucho tiempo sin cansarse.	• Sufre si ve sufrir a alguien. • Se avergüenza y se siente humillado o humillada si se le riñe en público. • Expresa sus emociones. • Se impresiona con las cosas que oye contar. • Intereses por temas nuevos. • Suele hacer lo que se espera de él o ella.	• Es muy servicial, quiere ayudar sin interés. • Surge una amiga o amigo íntimo con el que lo comparte todo. • La lectura puede llegar a ser una pasión, lo quiere conocer todo y clasificarlo. • Se eclipsa por la televisión, el cine u otra afición.	• Su afectividad es más profunda. • Adquiere el sentido de la justicia. • Empieza a ver la vida de las personas adultas con sentido común. • Acepta los castigos sin revelarse si cree que son justificados, pero se revela si los considera injustos.
10 años	• Cambio de la estructura general. • Se encuentra feliz en actividades que impliquen desgaste de sus fuerzas. • Salud más estable y la visión binocular es mejor que la monocular.	• La vida le es agradable, muy pocas ansiedades, excepto derivadas de la vida escolar. • Posibles rabietas breves: golpea, muerde, rompe... • Crisis de cariño parental. • No tiene desarrollado el humor.	• Las niñas se encuentran en un periodo de amistad apasionada y exclusiva. • Su mejor amigo o amiga ocupa un papel importante. • Le gusta crear y construir. • Tiene necesidad de un territorio.	• Tiene ya conciencia y se va haciendo una persona rígida y estricta. • Empieza a tener ideales morales, ya no hace trampas y tampoco suele mentir. • Empieza a tener conciencia del ahorro. • La muerte la acepta como una realidad, pero vive el presente.

	Desarrollo motor	Desarrollo emocional	Desarrollo social	Desarrollo moral
11 años	• El gasto de energía es enorme, no puede estar sentado o sentada, también mueve las manos sin cesar. • Es momento de hiperactividad motora.	• Es una persona muy intensa, tiene momentos de rabia y de ternura. • Su estado de ánimo es muy variable, puede sentirse contrariado o contrariada sin razón. • Cambios de humor. • Lo mismo critica como admira.	• Los progenitores caen del pedestal y no cesan de criticarlos. • Muchas disputas con los y las hermanas. • Interés por la música moderna. • No le gustan las tareas domésticas y se desentiende de todo lo que puede.	• Es menos rígido o rígida. • Le preocupa la idea de justicia. • Las trampas y el robo le indignan. • A veces hace cosas "malas" para probar. • La idea de la encarnación se pasea por sus mentes, lloran la muerte de familiares.
12 años	• Periodo de reposo. • Usa la energía si la necesita para alcanzar algún objetivo. • Aunque es capaz de entregarse vivamente a las actividades enseguida se siente cansado o cansada.	• Estado de ánimo bastante estable. • Con poca frecuencia pasa por estados de miedo y cólera. • El humor tiene mucha importancia.	• Se pierde algo el egocentrismo y empiezan a tener en cuenta la opinión del grupo. Los deportes son una atracción. • Momento para crear grupos deportivos, musicales...	• Su moral es la del grupo. • No quiere diferenciarse de las demás personas. • Es generoso o generosa no le preocupa la economía. • Vuelve a tener miedo a la muerte.
13 años	• Le falta espontaneidad y tono. • Habla frecuentemente en voz baja, y pese a tener el pensamiento rápido, se comporta calmosamente.	• Etapa de auto análisis. • Sabe dominarse y los sentimientos de tristeza adquieren importancia. • La cólera es sustituida por ataques sordos de enfado. • Es frecuente encontrar a la persona menor llorando a solas en su habitación.	• Es un momento de mayor aislamiento familiar, con distanciamiento de hermanos y hermanas y una actitud más crítica hacia la familia. • El grupo de amistades se estrecha. • Las citas chico-chica no son nada serias.	• Las chicas tienden al puritanismo, y los chicos tienen intenciones de apartarse de la moral corriente. • Sienten deseos de comportarse como las personas mayores, fumar y beber resulta muy tentador. • Ocultará la verdad.
14 años	• Salvo patologías concretas, en este periodo controla totalmente su motricidad.	• Es una persona más abierta y animosa. • Se enorgullece de hacerse una persona adulta. • Alterna los momentos de felicidad con enfados cortos y fuertes. • Cuando llora pide ayuda más que desahogarse. • Entusiasta.	• Se escoge a un amigo o amiga ya no por el interés o concurrencia sino porque se le quiere. • Interés por el sexo contrario. • A nivel familiar hay menos discusiones, las relaciones mejoran.	• No le preocupa el comportamiento moral. • Pueden mostrar pocos escrúpulos y tender al consumo de tabaco o alcohol, preferiblemente en grupo y a escondidas. • Sus deseos principales son tener una vida plena y larga.

	Desarrollo motor	Desarrollo emocional social	Desarrollo intelectual
15-16 años	• Evolución progresiva y continua de la capacidad física. • Mejora y control motor total.	• Evolución progresiva y continua de la capacidad física. • Mejora y control motor total. • Relaciones de amistad bajo mutuo acuerdo. • Mejora en las relaciones. • Necesidad de otras personas. • Empatía. • Calidad en la búsqueda de soluciones ante los problemas.	• Total razonamiento hipotético-deductivo.

TABLA 5. Aspectos relevantes del desarrollo evolutivo entre los 6 y 16 años.
Fuente: *Esquinas, M.* 1997.

3.3 Conceptos básicos sobre la organización y funcionamiento de los grupos deportivos

3.3.1 Introducción

En este tercer capítulo se abordarán temas relacionados con la organización y el funcionamiento del grupo deportivo. Se hará hincapié en diferentes aspectos como la motivación, la iniciación deportiva, el juego, los valores en el deporte y el papel del personal técnico y monitor. Todos ellos son aspectos clave que contribuirán a la progresión y mejora tanto del grupo como a nivel individual, siendo nociones válidas para el personal técnico y monitor en el desarrollo de una intervención adecuada y satisfactoria.

3.3.2 Características del grupo en el deporte escolar

● La definición de grupo

Quizá se piense que es fácil definir lo que es un grupo, pero puede ser bastante complejo. Por ejemplo, pueden considerarse grupos un equipo de fútbol, una clase de aeróbico o una clase de educación física. Pero, ¿Qué sucede si varias personas quedan para jugar a baloncesto, o para jugar un partido de fútbol? Un conjunto de individuos no constituye necesariamente un grupo.

La característica definitoria clave de un grupo es la **interacción** entre sus miembros. Estos deben depender entre sí y compartir objetivos comunes, y entre ellos ha de haber sentimientos de atracción interpersonal y líneas de comunicación abiertas. Los grupos también exhiben una **interdependencia** con respecto a la tarea, es decir, sus integrantes deben interactuar para cumplir un cometido. Por ejemplo, las personas jugadoras de un equipo de fútbol deben interactuar en ataque y en defensa, dependiendo unas de otras en el desempeño de tareas específicas. Pero lo más importante es que un grupo necesita un sentimiento de **identidad** colectiva en virtud del cual sus miembros consideran al grupo como una unidad en sí mismo, distinguible de los demás grupos. Cuando pensamos en equipos deportivos, lo que normalmente nos viene a la cabeza es un grupo de deportistas que trabajan juntos para alcanzar sus objetivos tanto individuales como colectivos.

Algunos de los rasgos distintivos de un grupo son, la identidad colectiva, el sentimiento o espíritu participativo, patrones estructurados de interacción, métodos estructurados de comunicación, interdependencia entre la persona y la tarea encomendada y atracción interpersonal (*Carron*, 1980).

En lo que al equipo deportivo se refiere, la regla general es que el cuerpo técnico deportivo debe desarrollar el espíritu del *"nosotros y nosotras"* y reducir la importancia del *"yo"*. Un gran número de técnicas generales pueden ser de ayuda en este proceso. Dependiendo del tipo de deporte y de la edad de los y las participantes, algunas son más eficaces que otras.

● Desarrollo del concepto de grupo

La investigación ha demostrado que algunos de los factores más importantes para el desarrollo de un grupo, más allá de una colección de individuos, son (*Shaw*, 1981; *Zander*, 1982):

- La proximidad.
- La diferenciación.
- La similitud
- El establecimiento de objetivos y recompensas grupales.

● Estructura del grupo

Cuando un conjunto de personas se reúne por primera vez, comienzan a surgir un buen número de aspectos estructurales, característicos de todos los grupos. Estas características provienen de las interacciones entre las personas que integran el grupo, de sus percepciones sobre las demás y de sus expectativas respecto a sí mismas, al resto de compañeras y compañeros y al propio grupo. El desarrollo de estas características estructurales es inevitable y esencial para que el conjunto de personas se convierta en un grupo que funcione eficazmente.

Las características estructurales son los roles y normas grupales. Aunque ambas son parecidas en algunos aspectos, una distinción importante entre ellas podría ser que:

- El rol es una propiedad de las personas que conforman el grupo tomados individualmente. Cuando intentan llevar a cabo cada persona su rol con su mejor capacidad entonces la eficacia del grupo mejora (*Schriesheim*, 1980). Además la claridad del rol, su aceptación y la percepción de su ejecución se asocian con procesos grupales tales como: la comunicación, cohesión, concordancia y comportamiento dirigido a la consecución de metas.
- Una norma es propia del grupo en sí mismo. Una norma refleja el consenso del grupo sobre las conductas a las que ellos y ellas consideran aceptables.

● Mejora de la estructura del grupo

Zander (1982), expuso una serie de métodos para el establecimiento y cumplimiento de pautas grupales. Algunas de las propuestas enunciadas por Zander para el líder del grupo (el personal técnico o monitor en este caso) incluyen las siguientes:

- Mostrar a las personas individuales del grupo la manera en que las pautas grupales pueden contribuir a la consecución de cualidades deseables en el grupo, un rendimiento más eficaz y un mayor espíritu de unidad dentro del mismo.
- Concretar a todas las personas del grupo cuáles son sus contribuciones al desarrollo y mantenimiento de las normas que pueden contribuir al éxito del grupo.
- Elaborar un método para evaluar si existe o no adhesión a las pautas grupales y recompensar a aquellas personas del grupo que realmente se adhieran y sancionar a las que no lo hagan.

La persona encargada del entrenamiento, como líder, tiene obviamente una importancia significativa en lo que hace referencia a cualquiera de las normas adoptadas por el grupo. Sin embargo, siempre que sea posible, debe dar al grupo la oportunidad de participar en la toma de decisiones. Las personas que forman el grupo se adhieren mejor a aquellas decisiones en las que han participado.

● Cómo un grupo se convierte en un equipo

Un grupo de deportistas no forma necesariamente un equipo. La formación de un equipo es realmente un proceso evolutivo. De hecho, los grupos pasan por una secuencia de desarrollo de cuatro fases, que va desde la simple agrupación de personas hasta el equipo propiamente dicho (*Tuckman*, 1965). Aunque la duración de cada fase puede variar para los distintos grupos, en el proceso de desarrollo del equipo la secuencia que siguen es invariable. Las cuatro fases incluyen:

- Constitución.
- Conflicto.
- Normalización.
- Ejecución.

Para que esto ocurra, se deben establecer los roles de los y las componentes del grupo y las normas, con un clima de trabajo basado en el apoyo social, la proximidad, la distintividad, la imparcialidad, y la similitud.

La finalidad de todo esto sería llegar a constituir grupos de trabajo cohesionados. Según *Weinberg* y *Gould* (1995), las características de un grupo cohesionado son: satisfacción de sus miembros, conformidad con las normas de productividad, estabilidad, objetivos del grupo como suma de metas personales, comunicación efectiva, y poco absentismo.

3.3.3 La motivación

La motivación es fundamental para que los y las niñas persistan en la práctica deportiva.

● *El personal técnico y monitor debe mantener alta la motivación de las personas deportistas, para ello sería recomendable: crear un clima de aprendizaje agradable, utilizar modelos significativos, apoyar a los y las deportistas, buscar retos desafiantes, proponer ejercicios atractivos, valorar las mejoras tanto grupales como individuales, etc.*

La motivación puede definirse simplemente como la dirección e intensidad del esfuerzo (*Sage*, 1977).

Dirección del esfuerzo: la dirección del esfuerzo se refiere a si el individuo busca, se aproxima o se siente atraído por ciertas situaciones.

Intensidad del esfuerzo: la intensidad del esfuerzo se refiere a la cantidad de empeño que una persona emplea en una situación determinada.

En el estudio de la **motivación** cabe señalar la teoría de las metas de logro de *Nicholls* (1984), en el cual se distinguen (ver Tabla 6).

Orientación hacia la tarea	Orientación hacia el resultado
• Objetivos orientados a la tarea. • Nivel de habilidad en base a la consecución de metas personales, el aprendizaje, el esfuerzo... • Fracaso: como una herramienta de mejora.	• Objetivos orientados al resultado. • Nivel de habilidad en base de la evaluación social, comparación social... • Fracaso: como una falta de habilidad.

TABLA 6. Metas de logro de Nicholls.

Parece ser que la adopción de un objetivo u otro puede verse afectada por la situación, por diferencias individuales y por la habilidad del niño o niña para diferenciar los conceptos de habilidad, esfuerzo y dificultad de la tarea

● Porqué practican deporte los y las escolares

El personal técnico y monitor que quiera mejorar la iniciación deportiva en la población infantil y reducir el abandono en el deporte debe conocer, en primer lugar, los motivos que llevan a niños y niñas a participar en actividades deportivas. De esta forma, al comprender las razones por las que practican deporte con objetivos educativamente apropiados, como mejorar sus destrezas, divertirse o mantenerse en forma, podrá estructurar los entrenamientos y las competiciones de manera que satisfagan las necesidades de las personas deportistas. Por el contrario, cuando observe que la población infantil muestra motivos inapropiados para participar, como ganar a toda costa, recurriendo incluso a la agresión o a la transgresión del reglamento, debería buscar asesoramiento en relación con estrategias psicológicas para modificar dichas conductas. Así pues, conocer los principales motivos que llevan a niños y niñas a participar en el deporte es un aspecto de gran importancia para el personal técnico y monitor.

Después de realizar una revisión de los estudios elaborados sobre el tema, podemos sacar, al menos, cuatro conclusiones generales de la investigación sobre los motivos de participación de los y las deportistas jóvenes:

- La mayoría de niños y niñas no tienen un solo motivo para participar. Los más importantes en los estudios revisados son: divertirse, mejorar las propias destrezas y aprender nuevas destrezas, demostrar habilidad deportiva al compararse con otros, estar con los amigos y hacer nuevas amistades, la emoción y el reto propios del deporte, ganar y estar en forma.
- Le han encontrado pequeñas diferencias entre sexos. Así, las chicas evalúan *"el divertirse"* y *"hacer nuevas amistades"* más que los chicos y, en cambio, conceden menos importancia a los aspectos competitivos y de reto propios de cada deporte.
- También se han encontrado diferencias, según la edad. p.ej, a medida que aumenta la edad disminuye la importancia concedida a mejorar las destrezas propias del deporte y aumenta la importancia dada a la emoción del juego y, sobre todo, a la victoria.
- No se han encontrado diferencias en los motivos de participación de los y las jóvenes que practican deportes diferentes.

En el estudio de motivos de participación y causas de abandono de la práctica físico-deportiva en jóvenes promesas guipuzcoanos de 15-18 años, *J. Arruza et al.* 2001, entre los aspectos motivadores para la práctica se destacan: me gusta, la diversión y el sentirse bien.

Entre los motivos de la población joven para iniciar su participación en una actividad según los estudios de *Robert Brustad, PhD* (Jornadas *Sn-Sn* 2001), son: mejorar su competencia, la afiliación con los demás, aspectos grupales, competir y estar en forma. Este autor asegura que, si el personal técnico y monitor no permite a las personas jóvenes alcanzar sus metas personales, la motivación y la persistencia se verán afectadas. Siendo clave el clima motivacional, los valores, las creencias, y las normas del entorno social que influyen en las personas y los grupos.

Tipos de climas motivacionales:

- **Clima de aprendizaje: éxito = mejorarse**. Aportaciones de este clima: menos estrés, más probabilidad de que las personas participantes elijan un nivel de desafío adecuado, más placer en aprender, deseo de continuar aprendiendo, más persistencia, menos rivalidad entre el grupo, proporciona mejores interacciones con iguales.
- **Clima de rendimiento: éxito = ganar** sobre todo. Problemas de este clima: es probable que las personas jóvenes dirigirán atención al resultado en lugar de al proceso de mejora, las personas que tienen menos habilidad no recibirán aceptación de iguales del equipo.

Pautas para mejorar el clima motivacional (*Brustad, R.,* 2001):

- Al principio de la temporada, discutir y reforzar los valores del aprendizaje en lugar de pensar en ganar sobre todo.
- Desarrollar normas positivas en el grupo para fortalecer el enfoque de aprendizaje.
- Reconocer cuando el equipo ha mejorado en cada aspecto importante.
- Ayudar a cada deportista a desarrollar sus habilidades, a identificar y elegir la tarea adecuada.
- Evaluar el rendimiento del equipo según criterios de mejora en lugar de criterios de ganar o perder.

De diferentes investigaciones llevadas a cabo podemos señalar la relación entre la edad y los diferentes tipos de motivación:

- **8 - 11 años:** motivaciones orientadas a la mejora y la aprobación social.
- **11 - 13 años:** fundamentalmente, orientación a la competencia.

- **13 - 17 años:** orientación a la competencia y a la mejora personal.

En definitiva, la mayoría de jóvenes participan en el deporte, en primer lugar, por razones intrínsecas como divertirse y mejorar las propias destrezas. En segundo lugar, por motivos sociales como estar con los y las amigas y hacer nuevas amistades y, por último, por razones extrínsecas como competir y agradar a otras personas, tal como comprobaron *Wankel* y *Kreisel* (1985).

● Porqué abandonan la práctica deportiva los y las escolares y cómo evitarlo

La participación deportiva de los niños y niñas alcanza su máximo entre los 10 y los 13 años, a partir de ahí disminuye constantemente hasta los 18, cuando un porcentaje de jóvenes relativamente pequeño sigue implicado en el deporte organizado (*Ewing* y *Seefeldt*, 1989).

La elevada cifra de abandonos que se producen en el deporte en edad escolar, es un fenómeno generalizado en todos los países occidentales de los que se tienen datos.

Revisando el modelo de motivación de la población joven para la participación y el abandono de la práctica deportiva, adaptado de *Gould* y *Petlichkoff* (1988), las razones de las personas jóvenes para abandonar son: el fracaso en el aprendizaje de nuevas destrezas, falta de diversión, falta de afiliación, ausencia de emoción o entusiasmo, ausencia de ejercicio y forma física y falta de desafío/derrota.

En el estudio de motivos de participación y causas de abandono de la práctica físico-deportiva en jóvenes promesas guipuzcoanos de 15-18 años, (*J. Arruza et al.* 2001), las personas jóvenes encuestadas señalaron los siguientes motivos al plantearles las razones de abandono: falta de tiempo, aburrimiento, disolución del equipo y el personal técnico y monitor...

A partir de los diferentes trabajos revisados, podemos destacar las siguientes conclusiones generales:

1) El conflicto de intereses con otras actividades o con otros deportes es el motivo de abandono más frecuente.
2) Bastantes deportistas jóvenes, sin embargo, abandonan por una serie de factores negativos que están bajo el control del personal técnico y monitor, así como de las personas organizadoras de las competiciones: estrés competitivo, estar demasiado tiempo en el banquillo durante los partidos, entrenamientos aburridos...
3) Faltan estudios longitudinales que presten atención a la evolución de los motivos de participación o a las causas de abandono en función de variables contextuales, el nivel de competición, el personal técnico y monitor, así como variables personales relacionadas con el desarrollo físico y cognitivo. Al analizar sólo los motivos iniciales de participación o las causas de abandono en un determinado momento, da la impresión de que ambas cosas son estables, en lugar de ser moldeadas por las influencias sociales y personales. *Bamett*, *Smith* y *Smoll* (1992) y *Coakley* (1992).

La afirmación de la mayoría de autores o autoras de que los abandonos deportivos se producen por un conflicto de intereses no explica realmente sus causas, aunque resulte descriptivamente correcta. Así, cuando una persona menor señala, por ejemplo, que *"encontró otras actividades"* o que *"el deporte dejó de divertirle"*, estas respuestas no explican por qué dichas actividades resultan más atractivas o por qué se pierde la motivación. Por tanto, pueden interpretarse más como consecuencias de problemas motivacionales que como causas explicativas del abandono. Autores como *Roberts* (1984), *Weinberg* y *Gould* (1995) y *Weiss* y *Chaumeton* (1992), exponen cómo, a la larga, la percepción de habilidad personal en un deporte concreto, que los niños y las niñas adquieren mediante la información que reciben sobre sus éxitos y fracasos diarios, constituirá una de las variables fundamentales para continuar practicando dicho deporte o para abandonarlo. Esta percepción depende, en parte, de la orientación que el personal técnico y monitor transmite a las personas deportistas.

Como últimas apreciaciones podemos destacar:

- La falta de una definición operativa del término abandono: no es lo mismo dejar un deporte para practicar otro que abandonar la práctica deportiva por completo.
- También es importante considerar factores negativos relacionados con el personal técnico y monitor, como entrenamientos poco motivadores, exceso de tiempo en el banquillo o una relación poco satisfactoria. Estos factores están bajo su control y, por tanto, pueden ser modificados.

Finalmente, destacar la necesidad de la mejora cualitativa de las competiciones y su adaptación a los motivos de participación de los niños y niñas, tal vez, podría evitar alguno de los abandonos que se producen a partir de los 12-13 años.

3.3.4 La iniciación deportiva

El concepto de iniciación deportiva ha sido ampliamente definida, pero haciendo una revisión de las mismas podemos decir como en casi todas se aprecia, como un proceso en el que una persona toma contacto con una actividad física reglada. La iniciación deportiva representa el periodo en el que él o la escolar empieza a aprender de forma específica la práctica deportiva.

Blázquez (1986): *"tradicionalmente se conoce con el nombre de iniciación deportiva, el periodo en el que la persona menor empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes"*.

tradicionalmente se conoce con el nombre de iniciación deportiva, el periodo en el que la persona menor empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.

El proceso de enseñanza debe partir de la comprensión del juego y sus elementos fundamentales: utilizando actividades y juegos que desarrollen la disponibilidad motriz. A través del juego modificado, la persona deportista comenzará a observar sus características básicas, analizando y buscando las relaciones que se desarrollan; considerando que en esta etapa, debe aprender a resolver problemas que plantea el juego, justificando el aprendizaje de los elementos técnicos básicos.

La iniciación deportiva se basa en la mejora de la técnica individual conectada a la práctica global del juego, se debe evitar una excesiva mecanización, así como repetir las tareas muchas veces. Una vez que conozca los principios del juego, desarrollará las habilidades motrices y coordinativas que le permitan realizar la práctica.

La finalidad del deporte escolar es colaborar en el desarrollo armónico y en los valores delo de la escolar. Esta práctica posee una orientación educativa-cultural, que permite un aprendizaje de diferentes capacidades a partir del movimiento corporal.

El deporte escolar debe preocuparse en él o la escolar como sujeto que participa activamente. En el deporte escolar adquieren un papel importante el personal técnico y monitor, los familiares, las instituciones... ya que de ellos y elas depende dicha actividad.

Entre las características del deporte escolar encontramos: la formación integral de la persona, el desarrollo de las capacidades motrices básicas, evitar la especialización temprana, priorizar la participación sobre la competición y el papel del personal técnico como agente educativo...

● Objetivos que debe cumplir

Entre los objetivos prioritarios en la iniciación deportiva caben destacar los siguientes:

- Favorecer la cooperación y la participación de los y las deportistas
- Crear un clima social adecuado.
- Utilizar juegos integradores que favorezcan la participación y la coeducación.
- Potenciar el trabajo cooperativo en grupo y la toma de decisiones.
- Asignar a la persona participante un papel activo en la elaboración de reglas.
- Estimular el diálogo y la reflexión de grupo.
- Reflexionar sobre el juego limpio y el ejercicio de la solidaridad.
- Reducir la competitividad y las comparaciones entre los y las participantes.



- Reducir la importancia del resultado, valorando el proceso del juego y los logros personales.
- Favorecer situaciones de éxito y fracaso proporcionadas.

El juego en la iniciación deportiva

Uno de los recursos metodológicos que el personal técnico y monitor utiliza de una forma generalizada en la iniciación deportiva es el juego. En este apartado definiremos el concepto de juego y analizaremos las características de su estructura interna, los contenidos de los juegos y las implicaciones del juego en el desarrollo cognitivo y socio-emocional.

La utilización del juego motor suele estar vinculada al desarrollo de las capacidades coordinativas y al aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de los deportes. Aunque, en algunas ocasiones, la utilización del juego responde únicamente a objetivos de tipo lúdico y de diversión. Sin embargo en pocas ocasiones la utilización del juego está asociada con el trabajo de las capacidades condicionales, sabiendo que cualquier juego motor tiene implícito su desarrollo y adquisición.

Encontramos diferentes definiciones del concepto de juego motor según el enfoque o la perspectiva de su estudio. En el Diccionario de las Ciencias del Deporte, se define el juego motor como *"un tipo de juego que se caracteriza por la motricidad y la actividad social"*. Por otra parte, (*Huizinga*, 1972) definió el juego: *"como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene un fin en si misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de ser de otra manera que en la vida corriente"*.

A partir de estas ideas generales, definiremos los siguientes elementos (Tabla 7) (*Pradas, R., Escosa, J.* 2003).

Los contenidos de los juegos

Los contenidos de los juegos son el medio adecuado para poder percibir, sentir, experimentar, analizar, comprobar, buscar, verificar, elegir, etc..., por parte de los y las niñas aquello que les enriquecerá y les ayudará a conseguir formas positivas de relación, así como la mejora de sus capacidades desde un punto de vista global.

El juego es imprescindible para entender los comportamientos sociales por las relaciones que surgen en su desarrollo, relaciones de comprensión, de complicidad, de rivalidad... y además, realiza una función equilibradora de las conductas. *"El juego es una forma de actividad especialmente poderosa que fomenta la vida social y la actividad constructiva del niño o de la niña"* (*Piaget, J.*, 1972).

Se debe utilizar el juego libre y espontáneo, y en ocasiones, dirigirlo hacia los objetivos deseados, teniendo en cuenta la dimensión lúdica del juego y su lógica interna. Las reglas son el conjunto de condiciones, derechos y obligaciones que se han de respetar por todas las personas, y sobre las que se van a cimentar las capacidades relacionales del juego, que tienen que ver con su componente socializante.

El espacio	• Limitado o ilimitado. • Limitado: zonas o subzonas: fijas o móviles: utilizables o prohibidas: permanente o transitorio (*Bayer*, 1986; *Blázquez*, 1986).
Las formas de participación	• Equipo (cambiante), grupal (estable) o individual. • Relación entre jugadores o jugadoras: Enfrentamiento menos en los juegos cooperativos (*Orlick*, 1997). • Niveles de relación: una persona puede enfrentarse a otra (I-I), a un grupo (I-G) o a un equipo (I-E), un grupo puede enfrentarse a otro grupo (G-G) o a un equipo (G-E) y, finalmente, un equipo puede enfrentarse a otro equipo (E-E) (*Blázquez*, 1986).
Los roles y las tareas	• Uno o dos roles por jugador o jugadora. • Rol: papel que desempeña en el juego. Puede ser estable o inestable. • Rol: realización de una o más tareas (acciones) (*Blázquez*, 1986).
El objetivo	• Alcanzar una meta o un objeto.
El final	• Posibles finales: agotar un tiempo predeterminado al alcanzar el objetivo o al conseguir un número predeterminado de puntos (intentos).
Los medios auxiliares	• Necesarios para realizar los juegos: móviles (balones,...), implementos (raquetas,...), materiales (pañuelos,...), códigos verbales y gestuales.

TABLA 7. Elementos estructurales del juego motor.

La evolución de los juegos a lo largo de la vida, no va a atender a los mismos intereses.

Los juegos en función de sus orientaciones, valores y formas de presentación pueden ser clasificados como: formas jugadas, es una intención de juego que mantiene una relación directa con el aprendizaje; juegos tradicionales y populares, que constituyen una manifestación lúdica natural, fruto de la evolución de la cultura; los juegos predeportivos, juegos para adaptarse a otros juegos de mayor complejidad que contienen elementos afines a los de alguna modalidad deportiva; y los juegos recreativos, cuyo fin es la diversión, y el entretenimiento, son juegos participativos que atienden a los intereses de las personas jugadoras inmersos en ellos.

Respecto a las conexiones entre el juego y el desarrollo cognitivo se han puesto de relieve las siguientes conclusiones (*Garaigordobil, M.* 1995):

- Los juegos manipulativos son un instrumento de desarrollo del pensamiento.
- El juego es una fuente de aprendizaje que crea zonas de desarrollo potencial.
- La actividad lúdica estimula la atención y la memoria.
- El juego simbólico o de representación fomenta el descentramiento cognitivo.
- El juego libre origina y desarrolla la creatividad.
- El juego estimula la discriminación fantasía-realidad.
- El juego es comunicación y facilita el desarrollo del lenguaje coherente.
- La ficción es una vía de desarrollo del pensamiento abstracto.

En relación a las conexiones del juego con el desarrollo social se constatan efectos diferenciales de los juegos simbólicos, de ficción o representación y los juegos de cooperación. El análisis de los valores de estos juegos en el desarrollo conduce a concluir (*Garaigordobil, M.* 1995):

a) Los juegos simbólicos, de representación o de ficción:
   - Estimulan procesos de comunicación y cooperación con los iguales.
   - Promueven un incremento del conocimiento del mundo social del adulto, preparando al niño o a la niña para el mundo del trabajo.
   - Estimulan el desarrollo moral, ya que son escuela de autodominio, voluntad y asimilación de reglas de conducta.
   - Facilitan el autoconocimiento, el desarrollo de la conciencia personal.
   - Ayudan en los procesos de adaptación socio-emocional.

b) Los juegos cooperativos:
- Promueven la comunicación, la cohesión y la confianza.
- Enseñan a los niños y niñas a cooperar y compartir.
- Potencian el desarrollo de la conducta prosocial.
- Disminuyen las conductas pasivas y agresivas.
- Facilitan la aceptación interracial.

Finalmente, respecto al papel del juego en la expresión y control emocional se ha señalado que el juego estimula este desarrollo afectivo-emocional porque:

- Es un instrumento de expresión de la personalidad infantil que origina y desarrolla la intersubjetividad cuya motivación consiste en compartir experiencias emocionales significativas.
- Es una actividad placentera que promueve la satisfacción emocional.
- Permite la asimilación de experiencias difíciles facilitando el control ansiedad asociada a estas situaciones.
- Posibilita la expresión simbólica de la agresividad y de la sexualidad.
- Es un medio para el aprendizaje de técnicas de solución de conflictos.
- Facilita el proceso progresivo de la identificación psicosexual.

Revisando las aportaciones que el juego desempeña en el desarrollo integral del deportista, podemos afirmar, en la misma dirección que *Isenberg* y *Quisenberry* (1988), que siendo la actividad por excelencia, es una actividad vital e indispensable para el desarrollo humano. El juego no es sólo una posibilidad de autoexpresión para la persona deportista, sino también autodescubrimiento, exploración y experimentación con sensaciones, movimientos, relaciones, a través de las cuales llega a conocerse a sí misma y a formar conceptos sobre el mundo. Las actividades lúdicas que la persona deportista realiza a lo largo de la infancia-adolescencia, le permiten desarrollar su pensamiento, satisfacer sus necesidades, elaborar experiencias traumáticas, descargar sus tensiones, explorar y descubrir el goce de crear, colmar su fantasía, reproducir sus adquisiciones asimilándolas, y relacionarse con otras personas. Por ello, se puede afirmar que estimular la actividad lúdica, positiva, simbólica, constructiva, y cooperativa en la iniciación deportiva es sinónimo de potenciar el desarrollo infantil-juvenil de la persona deportista.

3.3.5 La transmisión de valores en el deporte escolar

El deporte escolar como actividad física puede promover valores positivos y negativos. Entre los valores positivos encontramos aquellos que tratan de estimular el juego limpio, el respeto a las normas, subordinación de los intereses personales a los intereses del grupo... pero también puede promover valores negativos como la vanidad personal y la del grupo, el deseo codicioso de victoria y el odio a los rivales... se estaría fomentando la intolerancia y el desdén hacia las personas que no cumplen el rol que se espera de ellos/as (recogido por *Arnold*, 1991, *de Huxley*, 1969).

El personal técnico y monitor es una figura clave en el clima del grupo y da forma a los valores, a las metas y a los objetivos de participación.

● Interpretación y desarrollo de los valores sociales en general y en relación con la actividad física

El valor es un problema fundamental para todo educador o educadora ya que educar implica saberes, habilidades, comportamientos y actitudes valiosas. Toda persona adquiere su estilo de vida a través de las influencias que le aportan diversos agentes socializadores como la familia, la escuela, el grupo deportivo y los medios de comunicación social. Estos agentes, a su vez, generan un amplio abanico de expectativas que, con frecuencia, están asociadas a los diversos papeles o roles que cada persona debe asumir a lo largo de su existencia. Por tanto, el desarrollo de cada persona se ve muy afectado por las expectativas mantenidas por otras personas significativas de su entorno inmediato. El sistema social genera unas expectativas de rol y la personalidad del individuo unas disposiciones de necesidad. Se dice que una persona se ha socializado cuando recibe la aprobación de las demás personas, aprobación que se produce al compartir valores comunes y adaptar su conducta a las expectativas de su rol.

El deporte escolar debe ser entendido como un elemento positivo en la educación de los niños y las niñas, pero para ello, debe atender a supuestos de formación, se le deben dar connotacionesde beneficio social y debe ser potenciado desde los organismos institucionales, sobre los que se cimenta la sociedad. Las normas en el deporte escolar deben estar consensuadas por ellos, deben ser justas y deben ser aceptadas por todas las personas, para que dirijan la conducta social del grupo, al tiempo que defienden los pensamientos y las acciones de sus componentes (*Peiró*, 1996)

La actividad física en estas edades ofrece la oportunidad de potenciar la pertenencia al grupo, demostrar su capacidad y la consecución de logros. Permite potenciar las habilidades para aprender a trabajar bajo presión, resolver problemas, trabajar en grupo, establecer metas de largo y corto plazo, demorar las recompensas. El deporte, y en nuestro caso el deporte escolar, debería favorecer el desarrollo de los siguientes valores (*Eguia*, 2000):

- La sinceridad.
- La responsabilidad.
- La libertad.
- La tolerancia.
- La competitividad en sentido positivo.
- Dar alternativas a las conductas agresivas.
- Empeño y dedicación como base del esfuerzo personal.

El deporte debe promover comportamientos y actitudes sociales adecuadas.

La orientación motivacional puede ser un elemento clave en la manera de entender los valores deportivos.

Brustad y *Arruza* (2002), afirmaron que en el deporte escolar, el personal técnico y monitor son elemento de referencia sobre el aprendizaje de valores positivos, creando las pautas base del clima motivacional. En general los trabajos previos han demostrado que en estas edades es más fácil intervenir sobre los valores y sobre las creencias, que en edades posteriores (*Johnson* y *Jhonson*, 1996).

Es importante intervenir sobre las habilidades sociales en estas edades, habilidades sociales ta-

Valores personales	Valores sociales
• **Morales:** honestidad, responsabilidad, justicia, solidaridad, lealtad. • **Relacionados con el estilo de vida:** esfuerzo, constancia, sentido de realidad, disciplina, conocimiento de sí mismo, autocontrol, superación, higiene y salud, austeridad.	• Civismo. • Respeto a los iguales. • Respeto a la autoridad.

TABLA 8. Los valores.

les como: responsabilidad y autocontrol (*D. Hellison*, 1995, 1998).

Cabe destacar *"El modelo de responsabilidad social"* de *D. Hellison*, (1978, 1985, 1995), ya mencionado en el primer capítulo, el cual es un programa que aporta la introducción de modificaciones en las variables sociales de la práctica deportiva. Este autor trabaja la responsabilidad individual y social y establece una jerarquía de valores con diferentes niveles: autocontrol, esfuerzo, trabajo en equipo, autoentrenamiento (autodirección), entrenamiento y tareas fuera del gimnasio.

Según *Comellas* (1992), los valores pueden ser (Tabla 8).

Los valores significan seleccionar modos de actuar y de pensar que se adecuan a lo deseable por un grupo social, siendo convicciones que proporcionan satisfacción a la persona, en cambio las habilidades sociales son la capacidad de poner en práctica esos valores, es decir las habilidades sociales son la utilización adecuada de los valores en un sistema social.

En la actividad física y el deporte, son muy importantes las actitudes del personal técnico y monitor y significantes, sobre el proceso de adquisición de valores de escolares y jóvenes deportistas.

El proceso mediante el cual los y las niñas van interiorizando lentamente los valores hasta llegar a un criterio personal de valoración, va haciéndose cada vez más evidente a medida que se incrementa la edad, a través de la manifestación personal de opiniones, actitudes y conductas.

Entre los ocho y doce años, el niño o la niña supera su egocentrismo y a través de la relación con las demás personas hacen suyos los valores aprobados socialmente. De manera progresiva comienza a valorar conocimientos y experiencias del mundo exterior y aparecen los valores sociales y estéticos, aspirando a la comprensión de las relaciones, elogio, amistad, belleza,... A través de la cooperación en el grupo de iguales aparece el concepto de justicia, comenzando a manifestarse conductas de reciprocidad.

La captación de los valores tiene lugar en las nuevas situaciones de experiencias y relaciones sociales en las que la persona menor tiene que buscar nuevas pautas de adaptación, pautas que obtiene del grupo de iguales. Va tomando valores de las personas adultas (familia, profesorado, personal técnico o monitor...) personas fiables y relevantes de su círculo vivencial, no sólo por imitación, sino también por interacción y contraste, a lo cual colabora la propia madurez alcanzada en el juicio moral como resultado del progreso evolutivo.

Según *Rokeach* (1973, 1979) los valores son adquiridos a través de los procesos de socialización y de transmisión entre los seres humanos. Considera, que todo cuanto se haga alrededor de un niño o una niña incidirá en el proceso de formación de su personalidad. De ahí que los diferentes sistemas de educación influirán en los valores que la persona menor desarrolle. Por tanto, los valores personales dependen en gran medida de los factores sociales, y que toda sociedad posee un sistema de valores que impone a sus miembros.

El ambiente la persona deportista se puede dividir en tres contextos, los cuales serán los configuradores de los valores y actitudes de quienes practican deporte: el sociocultural, el familiar y el deportivo/escolar, es importante destacar como en los tres contextos puede estar presente la actividad física y el deporte, por lo que los niños y las niñas percibirán los valores del deporte como parte integrante del ambiente, confirmando los propios valores en la interacción existente, ya que los valores son fenómenos psicosociales intrapersonales muy característicos y, por tanto, son conformados a partir de la interacción de la persona con su ambiente.

Un valor es una creencia según la cual la persona actúa por preferencia, es una concepción de lo preferible. Todas las creencias se forman y desarrollan pronto en la vida de los niños y las niñas. Primero se aprenden mediante las interacciones con los progenitores. A medida que va creciendo la persona deportista, aprende que existen ciertas creencias que todas las personas creen. Pero también desarrollará otras creencias que considera verdaderas, aunque nadie más las interprete como ciertas, creencias que serán arbitrarias, según el gusto y esquema personales.

Los valores sociales y personales más propicios de alcanzar a través de la actividad física y el deporte son los siguientes (*Gutiérrez, M.* 1995):

- **Valores sociales:** participación de todas las personas, respeto a las demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, responsabilidad social, convivencia, lucha por la igualdad, compañerismo, justicia, preocupación por las demás personas, cohesión de grupo.
- **Valores personales:** habilidad (forma física y mental), creatividad, diversión, reto personal, autodisciplina, autoconocimiento, mantenimiento o mejora de la salud, logro (éxito-triunfo), recompensas, aventura y riesgo, deportividad y juego limpio, espíritu de sacrificio, perseverancia, autodominio, reconocimiento y respeto (imagen social), participación lúdica, humildad, obediencia, imparcialidad, autorrealización, autoexpresión, imparcialidad.

En la aplicación a la investigación del deporte, el estudio de los valores y el desarrollo moral han sido contemplados conjuntamente, aunque ambos conceptos se fundamenten en distintas teorías. El desarrollo del juicio moral encuentra su auténtico sentido cuando los valores de una persona entran en conflicto. La persona, para elegir, tiene que ejercitar su juicio moral, entendiendo éste como un proceso cognitivo que nos permite reflexionar sobre nuestros valores y ordenarlos en una jerarquía lógica.

Como resumen de las diferentes aportaciones mencionadas, los valores básicos son:

- Respeto.
- La responsabilidad y autocontrol del comportamiento.
- Sinceridad.
- Libertad.
- Competitividad positiva.
- Compasión.
- Asertividad y no agresividad.
- Esfuerzo y dedicación.
- Responsabilidad sin culpa.

● Orientación de valores en el deporte escolar

Numerosos autores y autoras han estudiado aspectos del funcionamiento de los deportes así como de las actitudes y orientaciones de sus practicantes. Se han estudiado la influencia que pueden tener sobre la orientación de la práctica deportiva las siguientes variables; el papel de la familia, el personal técnico y monitor, y otras personas significativas, carácter profesional o no del deporte, la edad, el género...

En diferentes estudios los resultados obtenidos destacan (*McElroy* y *Kirkendall*, 1980):

- Que los chicos manifiestan una actitud deportiva más profesionalizada que las chicas.
- Que los chicos perciben a su padre como el otro significativo, mientras que para las chicas el otro más significativo es su madre.

Estas diferencias se deben en el papel que las familias juegan en el proceso de socialización, diferentes para niños o niñas, en la manera en que los progenitores pueden tomar parte y ser responsables de desarrollar actitudes como el triunfo y la habilidad, valores muy importantes para los y las deportistas. Pero esta diferenciación de roles y la significación de las personas adultas está cambiando.

Las personas deportistas que perciben de sus familias una orientación de valores hacia el éxito, se identifican más a menudo con actitudes hacia el triunfo que quienes perciben a sus familiares sin esta orientación hacia el éxito deportivo. La actitud hacia el juego limpio es seleccionada con más frecuencia por las personas deportistas cuyas familias no están orientadas hacia el éxito que aquellas que sí muestran esta orientación. Esto nos confirma la importancia de las expectativas y actitudes de la familia con respecto a cómo será percibido y vivido el deporte por los y las deportistas escolares.

En el contexto de la orientación de valores y haciendo referencia a las definiciones sociales del deporte cabe destacar (*Spreitzer* y *Zinder* 1975) las siguientes respuestas obtenidas:

- El deporte como proveedor de funciones positivas, tanto para la sociedad como para los y las practicantes.
- El deporte es valioso porque enseña autodisciplina.
- El deporte promueve el desarrollo del juego limpio.
- El valor del deporte por su capacidad de enseñar respeto a la autoridad.

En estas respuestas no se encontraron diferencias en las funciones atribuidas al deporte en cuanto a género, sí en el caso de otros estudios, *Petrie* (1971), descubrió como los deportistas estaban más atraídos por la competición y la demostración de habilidad dentro de las actividades físicas, mientras que las deportistas asociaban el deporte con la experiencia social, el disfrute y el juego limpio.

La participación en el deporte facilita la interiorización de los valores sociales (*Best*, 1985). Los autores *Sage* (1980) y *Barber* (1982) señalaron que la trasmisión de los valores es un importante componente del proceso de socialización y ambos autores resaltan que el personal técnico y monitor a juega un papel importante como modelo para los y las deportistas jóvenes.

La socialización de valores no tiene porqué producirse únicamente en ambientes deportivos, sino que también puede producirse en otros ambientes, es decir los valores sociales también se pueden interiorizar a través de la familia, la escuela, los amigos y las amigas, etc.

Los medios de comunicación social pueden desempeñar un importante papel, a veces positivo y otros negativo, en el proceso de adquisición de valores sociales y personales relacionados con la actividad física y el deporte.

Es de mencionar el comentario de (*Hers y col.* 1988), según estos autores, uno de los problemas para la falta de éxito en la enseñanza de valo-

res radica en las posturas conflictivas a las que se encuentran expuestas las personas en edad escolar; esta población, muchas veces, recibe orientaciones contradictorias de sus familias, el profesorado, el personal técnico y monitor, los medios de comunicación y sus compañeros y compañeras. Por ello, un programa comprensivo sobre inculcación de valores y educación moral debería recoger y ordenar todas esas influencias (las que provienen de la familia, la escuela y la sociedad) y desarrollarse en plena cooperación entre familias, profesorado, personal técnico y monitor y medios de comunicación.

● Participación deportiva y valores, diferencias de género y edad

Hay pocos estudios que analizan los valores y su desarrollo en el terreno deportivo en relación a las variables de edad y de género de las personas practicantes.

Los valores que manifiestan y persiguen los niños y las niñas a través de sus comportamientos deportivos pueden ser diferentes de los que corresponden a las personas adultas. En diversas ocasiones ha podido confirmarse que muchas niñas y niños ponen un mayor énfasis en la diversión, el desarrollo de las técnicas, el pertenecer a un equipo, el estado de forma, y el juego limpio, que en la búsqueda del triunfo como objetivo último. De igual modo, pueden encontrarse evidencias de que la participación deportiva influye en el desarrollo de los valores, así como que las chicas manifiestan menores aspiraciones de éxito y triunfo que los chicos (*Dubois*, 1986).

Dubois sugiere que la participación durante una temporada en un programa deportivo organizado produce efectos diferenciales sobre la orientación de valores de los hombres y de las mujeres participantes, siendo el caso más evidente, en realidad, el que concierne a la importancia relativa concedida al triunfo por ambos géneros.

Dubois expone que para encontrar una explicación adecuada a los datos, debe considerarse el papel que las otras personas significativas en el juego desempeñan en el terreno deportivo en relación con la orientación de valores de la infancia.

Gutiérrez, (1994), llevó a cabo un trabajo de investigación en el que trata de analizar los posibles efectos de la variable edad en la preferencia de valores sociales y personales cuando éstos se presentan en pares de valores contrapuestos. La edad de la muestra es de 8 a 21 años. Del análisis de las respuestas aportadas por la muestra se obtuvo el grado de adhesión a cada uno de los valores contrapuestos, la contraposición de valores surge del planteamiento seguido por *Schwartz* y *Bilski* (1987):



- La participación lúdica es un valor preferido frente a la ambición de logro (8-14 años), después se invierten los términos.
- El compañerismo y ayuda frente a la ambición de logro.
- La cooperación frente al individualismo.
- El deseo de triunfar (éxito) frente al comportamiento humilde.
- La aceptación de las reglas del juego frente a las manifestaciones agresivas.
- Oscilaciones entre los valores contrapuestos: deseo de ser reconocido socialmente frente al espíritu de humildad.
- La deportividad frente a la agresividad, sólo en edades más jóvenes (8-9 años).
- El espíritu de sacrificio frente al de seguridad personal durante la infancia y juventud, se da un cambio de elección en la adolescencia.
- La obediencia a la autoridad frente a la sumisión al líder.
- La amistad frente a la independencia.

En relación a las investigaciones que estudian las diferencias de edad cabe señalar:

- En el deporte el razonamiento moral es más bajo que en la vida diaria. Encontrándose diferencias por edades (*Bredemeier*,1995).
- Los y las jugadoras más expertas están más de acuerdo con las trampas para sacar ventaja en el resultado (*Shields*, *Bredemeier*, *Gardner* y *Bostrom*,1995).
- En la expresión de sentimientos, los y las jóvenes de 13-15 años son quienes más valoran su manifestación en la práctica deportiva, los y las jóvenes de 16-18 años valoran más la habilidad y la forma física como un valor del deporte (*Gutiérrez*, 1995).
- A mayor nivel de experiencia y compromiso, se acepta mejor la violencia de las reglas (*Silva*, 1983).
- Las personas deportistas más expertas justifican más la violación de las normas y el juego brusco que las menos expertas (*Bredemeier*, 1984).
- Los valores que persiguen los niños y las niñas (8-10 años), pueden ser diferentes a los preadolescentes, adolescentes y pesonas adultas, ya que aparecen como más importantes la diversión, el deseo de pertenecer a un equipo, el buen estado de forma, por encima del resultado final como meta del deporte (*Dubois*, 1986).

En cuanto a los estudios que hacen referencia a las diferencias de género cabe destacar:

- Los valores instrumentales (asertividad, autonomía e independencia) son más importantes para los hombres, y los valores expresivos (relaciones interpersonales, sensibilidad, emotividad, afectividad) más importantes para las mujeres, aunque dependiendo del nivel de introducción en el deporte (*Bredemeier* y *Shields*).
- Los hombres legitiman más las acciones violentas que las mujeres (*Silva*, 1983).
- Los chicos muestran preferencia por los valores instrumentales de manera muy clara al principio de la temporada competitiva (*Dubois*, 1990).
- Las mujeres razonaban con un nivel de reflexión moral mayor que los hombres, su pensamiento sobre los casos que se daban en el deporte era más imparcial y más consistente que el de los hombres (*Beller* y Stoll,*1995*).

Sugerencias para favorecer la educación en valores por parte del personal educador, técnico deportivo y monitor (*Gutiérrez* y *Estarelles*, 1993).

- Hacer un esfuerzo por evitar establecer diferencias en el entrenamiento entre las personas más capaces y las menos capaces.
- Potenciar la idea de que la actividad física en general es un hábito recomendable, por lo que debe intentarse inculcarlo como sistema de vida.
- Ayudar sobre todo a los y las deportistas más pequeñas, a resolver la cotidiana contradicción entre la competición y la cooperación, enseñándoles que el respeto hacia las demás personas y a las reglas es lo que da sentido al juego y proporciona satisfacción.
- Evitar en lo posible reconocer únicamente los resultados, prestando atención al éxito en los progresos.
- Procurar crear en el entrenamiento, un clima de tolerancia que facilite la comprensión de la igualdad entre géneros.
- Intentar ser creativos a la hora de proporcionar actividades cooperativas más que competitivas, sin que ello conlleve la eliminación absoluta de la pugna por alcanzar un objetivo.
- No permitir las trampas cuando sean conscientes de que están cometiendo.
- Es frecuente ver cómo se producen altercados en el entrenamiento sin que el personal técnico o monitor tome parte en el asunto. Por tanto se hace necesaria la participación de estos cuando las personas deportistas implicadas no son capaces de resolver el conflicto por sí mismas.
- Actuar con coherencia en todo momento, no siendo intransigentes ahora y permisivos luego, sin que haya razones que justifiquen tal comportamiento.

La necesidad de las reglas de juego

Aparente convicción general de que el deporte promueve los valores éticos.

¿Qué tiene que ver los valores con el deporte? El deporte es el campo de entrenamiento de las conductas éticas (*Miller*, 1980).

Se aprecia un gran convencimiento de que el deporte promociona los valores éticos pero por otra parte cada vez son más numerosas las paradojas con que nos encontramos. Es evidente la incompatibilidad moral de competir y hacer trampas (*Delattre*, 1975). Todo esto está llegando al campo de la educación, es decir al terreno educativo mientras unas personas esperan encontrar integridad otras luchan por obtener una recompensa, un premio.

¿Falta de ética en el deporte? Renovar el entusiasmo para remediar la falta de ética en el deporte a través de una movilización social.

El comportamiento de violar las reglas del juego es un proceso complejo influido por tres variables: reglas constitutivas, reglas normativas y estructuras de refuerzo. Las reglas constitutivas son las reglas formales escritas de cada deporte. Las reglas normativas son reglas de *consenso* legitimadas (*Silva*, 1981).

Las reglas desempeñan cuatro funciones básicas:

- Nos dan una indicación de la realidad social.
- Indican formas aceptables e inaceptables de conducta.
- Definen el comportamiento específico en cada situación.
- Proporcionan una esperanza de recompensa de cumplimiento y esperanza de castigo cuando la conducta no es correcta.

Las reglas del juego se convierten prácticamente en una obligación para la persona deportista. La violación de las reglas es algo bastante común en todos los deportes.

¿Cómo evitarlo? Se produciría una reducción de comportamiento no deseado modificando la estructura de refuerzo del deporte en concreto, de tal manera que el comportamiento violador de las reglas tenga como resultado un repertorio de castigos que supongan un valor sancionador mayor que los potenciales refuerzos o beneficios por la infracción de la norma. Los valores de refuerzo deben cambiarse cuidadosamente de modo que se evite la regla normativa que aliente una violación que podría suponer una ventaja para el transgresor. Al mismo tiempo, el valor de la sanción debería reflejar la severidad de la violación. Si el balance entre la violación y la naturaleza del castigo no se mantiene, puede perderse la esencia del deporte.



Los juicios de valor de los y las jóvenes sobre: el dopaje, la violencia y las ventajas económicas (*Irlinger*, 1993), en el estudio realizado con jóvenes entre 8 y 18 años:

- El dopaje es desaprobado por el 80,4% de los y las jóvenes y aprobado por el 6,4% de ellos/as.
- La violencia de los/as deportistas es condenada por el 62,1%, es percibida como inevitable por el 19,9%, y admitida como parte integrante del deporte por el 8,6%.
- La violencia por los y las hinchas se encuentra rechazada por el 36,4%, cerca de la mitad (48,9%) la desaprueban pero reconocen que resulta difícil de erradicar y el 4,3% la admiten como parte constitutiva del deporte.
- Las ganancias de los campeonatos son condenadas por el 38,8%, tolerados por los 18,9%, aprobadas por el 25,4% y casi el 20% no se pronuncian.

3.3.6 El papel del personal técnico y monitor en deporte escolar

El papel del personal técnico y monitor en la iniciación deportiva es uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta, por lo que debe evaluarse detenidamente, considerando los siguientes puntos:

- Conocer la influencia de la actividad físico-motriz en el crecimiento y desarrollo infantil.
- Conectar los objetivos y contenidos con los intereses, demandas y capacidades del grupo.

- Dotar a los y las escolares de una capacidad física que les permita participar sin riesgos para la salud en la actividad deportiva.
- Respetar el nivel de exigencia según las capacidades y posibilidades reales de las personas deportistas.
- Dar prioridad a la salud integral del o de la escolar sobre el resultado.
- Posibilitar actividades de iniciación deportiva con un carácter polivalente, atendiendo las máximas capacidades de los y las deportistas.
- Diseñar actividades globales previamente a las analíticas, con objeto de que las pesonas deportistas comprendan mejor las situaciones de juego.
- Cuidar su formación continuada y profesional, siendo la base de una buena actuación didáctica.

● Intervención del personal técnico y monitor en deporte escolar

La intervención del personal técnico y monitor en deporte escolar debe de ir enfocada a la búsqueda de una buena iniciación deportiva para los y las escolares y a reducir el número de abandonos. Por lo tanto, es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos (*Cruz, J.* 1989):

Recompensar tanto las jugadas correctas como el esfuerzo de sus participantes.

↓

Dar ánimos, y sobre todo, instrucciones técnicas o tácticas ante los errores (feedback).

↓

Transmitir las instrucciones técnicas o tácticas de forma positiva.

↓

Utilizar el castigo y las instrucciones punitivas lo menos posible.

En cuanto a recomendaciones más generales al personal técnico y monitor, derivadas de la investigación, de la experiencia práctica y de la reflexión teórica, éstas podrían ser:

1) Explicación de las funciones del personal técnico y monitor en el deporte educativo con niños y niñas.
2) Establecimiento de objetivos para mejorar las destrezas deportivas, más que para obtener resultados.
3) Mejora de la comunicación y de las interacciones con sus deportistas en competiciones /partidos y entrenamientos.
4) Programa de asesoramiento a las familias sobre los objetivos de las competiciones deportivas infantiles.
5) Educación con el ejemplo: el personal técnico y monitor como modelo de comportamiento.

Tomando como referencias estas recomendaciones, más adelante se describen unas directrices conductuales para que el personal técnico y monitor de niños y niñas en edad escolar puedan mejorar el desarrollo de destrezas deportivas, la autoconfianza y la diversión en sus deportistas, siguiendo los trabajos de *Smoll* y *Smith* (1987); *Weinberg* y *Gould* (1995), y *Weiss* (1991,1993):

- Céntrate en la enseñanza y en la práctica de destrezas deportivas. En los entrenamientos proporciona una amplia variedad de experiencias, asegúrate de que sean divertidas y de que participen todas las personas deportistas.
- Cambia frecuentemente las actividades. Adapta la actividad al niño o niña y no la persona a la actividad, pues es la mejor manera de asegurar su aprendizaje.
- Establece expectativas realistas para cada persona en función de su edad y su repertorio previo. Procura traducir dichas expectativas en objetivos individuales concretos para cada deportista.
- Conviértete en un excelente ejecutor de demostraciones y da instrucciones cortas y simples.
- "*Caza*" a los niños y las niñas haciendo cosas correctamente y recompensa no sólo los resultados, sino también la ejecución técnica correcta. Recompensa los logros de tus deportistas, independientemente del resultado.
- Recompensa el esfuerzo además del resultado. Los esfuerzos de los y las jóvenes se han de reforzar tanto o más que los resultados.
- Utiliza un enfoque positivo para corregir los errores. Cuando una persona 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 tanto, crea un entorno que reduzca el miedo a intentar cosas más desafiantes.
- Modifica las reglas para aumentar la acción y la participación de los y las deportistas. Cambia las reglas para que el juego no esté tantas veces interrumpido y aumente el tiempo de juego y el marcador.
- Sé entusiasta, escucha, sonríe, interactúa con los y las deportistas, pues éstos responden adecuadamente a un entorno positivo. Haz preguntas e implica a las personas participan-

tes en la toma de decisiones. Identifica los momentos educativos y sé un modelo a imitar.

Sin lugar a dudas, las anteriores recomendaciones pueden ayudar a que el personal técnico y monitor proporcionen experiencias positivas a los niños y las niñas mediante la participación en competiciones deportivas y a que disminuyan las tasas de abandono del deporte infantil, como se comprueba en el trabajo de *Barnett*, *Smoll* y *Smith* (1992).

El personal técnico y monitor por tanto puede influir en el funcionamiento psicológico de sus deportistas, contribuyendo a potenciar su motivación, controlar su estrés, fortalecer su autoconfianza, lograr una atención apropiada en cada momento concreto y conseguir una buena cohesión de equipo. Para ello, debe aplicar correctamente estrategias psicológicas sencillas pero eficaces, como parte de su método de trabajo habitual.

● Estilo de funcionamiento personal técnico y monitor en deporte escolar

El o la entrenadora de menores sobre todo es una educadora, una formadora, y es recomendable que desarrolle un estilo de funcionamiento eficaz y adecuado, para la formación integral de los y las deportistas.

Directrices y aspectos a tener en cuenta para el correcto funcionamiento del personal técnico y monitor de los escolares, para una intervención eficaz y adecuada, para completar las recomendaciones anteriormente citadas:

- Tener claro que entrena a niños y niñas, y que está bajo su responsabilidad la formación y educación de las personas deportistas.
- Respetar a sus deportistas, con un trato adecuado
- Actitud constructiva y positiva, destacando los aciertos y satisfacción por lo que hacen bien. Es el camino hacia la progresión.
- Utilizar criterios objetivos, actuando con consistencia en todo momento, sin guiarse por sus emociones, o según le apetezca.
- Marcarse objetivos reales, pero a la vez desafiantes, en los cuales las personas deportistas tengan que esforzarse. El compromiso de estas personas será intentar conseguir los objetivos, sabiendo que los errores son el paso hacia la mejora y la consecución de los objetivos
- Estructurar sesiones divertidas, variadas, amenas... Ya que así por una parte aprenderán y por otra parte se divertirán.
- Tener ilusión por lo que está haciendo, esforzarse y disfrutar con los y las deportistas, creando un clima de trabajo e ilusión.
- Impulsar el trabajo en equipo, fomentando la cooperación y la correcta comunicación entre las personas deportistas.
- Explicaciones sencillas y claras de los ejercicios y de lo que tienen que realizar los y las deportistas. Dándoles posteriormente información sobre lo que han hecho. El uso del vídeo y las demostraciones pueden ser adecuadas.
- Es importante que tenga claro que las personas deportistas tienen que ser parte activa de la sesión.
- Tiene que ser modelo de comportamiento; ya que es probable que sus deportistas quieran imitarle o tiene que imitarla. Tiene que tener actitudes correctas y equilibradas ante el equipo arbitral, familias... Ante las victorias y las derrotas...
- Reconocer el trabajo de los y las deportistas y sobre todo decirles lo que hacen bien, tanto el esfuerzo como las acciones realizadas eficazmente (*feedback*). Consiguiendo la satisfacción y motivación de las personas deportistas y la ilusión de seguir practicando el deporte con atención y con ganas de aprender.
- Las competiciones o partidos no son el objetivo, sirven como formación de los y las deportistas. Ya que se obtenga el resultado que se obtenga lo realizado contribuye al progreso de las personas deportistas
- En las competiciones la actitud del personal técnico y monitor debe ser positiva, centrándose en lo que las personas deportistas pueden hacer, elogiándolos por lo que hacen bien, y corrigiéndolos constructivamente. Es importante que quienes coordinan la actividad aprendan a controlar sus emociones para actuar correctamente.
- A pesar de adversidades como la falta de material o grupo reducido en ocasiones, el uso de la imaginación por parte del personal técnico o monitor puede crear sesiones muy atractivas
- Saber que la mejora de sus deportistas será progresiva y el error será tener prisas para conseguirlo cuanto antes.
- Hacer hincapié en las tareas para la consecución de los objetivos, es decir valorar el trabajo que los y las deportistas tienen que hacer para llegar a conseguir el objetivo.
- Para finalizar, citar como el personal técnico y monitor en todo momento debe elogiar a sus deportistas por el esfuerzo realizado, destacando las acciones bien hechas, corrigiendo constructivamente los errores que se puedan mejorar, y por último establecer nuevos objetivos para seguir trabajando.

Estas directrices, son importantes para dirigir un estilo de funcionamiento adecuado por parte del personal técnico y monitor de deporte escolar. Teniendo en cuenta estos puntos es probable que obtenga respeto por parte de las personas deportistas, así como una mayor y positiva influencia sobre ellas.

3.3.7 Resumen

En la psicología evolutiva se estudian los cambios psicológicos que se producen a lo largo de la vida, en nuestro caso nos hemos centrado en los niños, las niñas y adolescentes.

- La interacción existente en el grupo define en sí el concepto de grupo.
- Rasgos del grupo: identidad colectiva, espíritu participativo, interacción, comunicación, interdependencia, atracción...
- Distinción entre normas y roles grupales.
- La importancia de la motivación para la adhesión al deporte.
- Motivos de participación: divertirse, mejorar las destrezas, aprender, estar con los y las amigas, ganar, estar en forma...
- Motivos para el abandono: conflicto de intereses, demasiado banquillo, entrenamientos aburridos...
- Iniciación deportiva como práctica de diferentes deportes, práctica global del juego, como desarrollo de los valores... por tanto el papel del personal técnico y monitor es fundamental.



- La importancia del juego en la iniciación deportiva y su relación con el desarrollo cognitivo y social de lqs personas deportistas.
- Los valores y su relación con la práctica deportiva, promoviendo actitudes y comportamientos sociales adecuadas.
- El personal técnico y monitor debe formar y orientar a las personas deportistas, su intervención es de gran importancia, debe: dar ánimos, dar instrucciones, elogiar las actuaciones correctas, ser agradable, apoyarlos/as, diseñar entrenamientos amenos, marcarse objetivos realistas, recompensar el esfuerzo, cuidar su formación...

3.4 Aprendizaje del acto motor

3.4.1 Introducción

En este capítulo se abordarán temas relacionados con el aprendizaje motor. Por una parte se analizará el proceso de adquisición de las habilidades motrices, es decir un breve resumen de las etapas/fases. Seguidamente un análisis de los factores relevantes en el aprendizaje motor, y para concluir se tratarán las diferencias individuales y procesos personales del aprendizaje motor. Con el principal objetivo de dotar al personal técnico y monitor de conocimientos para su posterior implantación.

3.4.2 Proceso de adquisición de habilidades motrices

Los y las deportistas con el paso del tiempo y gracias a la práctica, consiguen diferentes niveles de habilidad y su competencia mejora progresivamente. Cuando aprenden va dominando la tarea y conociendo mejor sus propias acciones, sobre sus errores y sobre la posibilidad estratégica de aplicar lo aprendido a situaciones nuevas (*Ruiz*, 1989).

El autor *Schmidt* (1982), entiende el aprendizaje como un cambio, siendo característica la noción de progresión. En cada etapa del aprendizaje las aptitudes a aprender son diferentes, en un primer momento las aptitudes reclamadas tienen un carácter cognitivo, en cambio cuando la tarea se domina y automatiza, las siguientes aptitudes son motrices.

La atención que hay que prestar no es la misma en todas las fases, el control en la fase inicial es primordialmente visual, en cambio al final es quinestésico. A medida que la persona deportista

práctica una habilidad, es capaz de detectar los errores, sin saber bien las causas o razones.

Los autores *Famose* y *Durand* (1988) describieron el proceso de adquisición como un conjunto de pasos, los más característicos:

- Percepción por parte de la persona deportista de qué tiene que hacer.
- Captación de los elementos importantes de la tarea en cuestión.
- Elaboración de una forma grosera de comportamiento motor.
- Realización de la respuesta.
- Conocimiento de los resultados.
- Elaboración de la tentativa siguiente.
- Realización de la siguiente tentativa.
- Etc.

Rigal (1990) describió de la siguiente manera las etapas del aprendizaje motor (Tabla 9).

Los autores *Laucken* y *Shick* (1977) en la secuencia que presentaron muestran etapas de exploración, planificación (programación), etapa de apreciación, etapa de ejecución y por último la etapa de verificación.

Las fases del aprendizaje motor, han sido descritas por numerosos autores y autoras, el promedio de etapas es de dos, aunque también hay quienes lo dividen en tres fases.

Después de revisar las diferentes clasificaciones se podría resumir el proceso en tres conceptos: Inicial, Intermedia y Final.

- La **FASE INICIAL** exige el despliegue de recursos perceptivo-motores para tratar de solucionar un problema motor. Según *Gentile* (1972), el y la deportista debe captar la idea del movimiento, participando cognitivamente. Es el momento de la comprensión de lo que se debe hacer. La persona deportista por medio de la práctica y del conocimiento de su ejecución y resultados, organizará y reorganizará su patrón motor para conseguir ir solucionando el problema motor planteado, siendo éste el momento en el que se debe formar la estructura del movimiento (*Grosser* y *Neumaier*, 1986)

  En esta fase la persona deportista comienza a seleccionar e identificar las condiciones del medio que influyen en la coordinación de sus movimientos (*Ruiz*, 1990).

  Como consecuencia de toda la información que recibe va elaborando la imagen de la acción que tiene que realizar o el plan de acción, de la coordinación global y burda se va pasando a la coordinación de los detalles (*Hotz*, 1985).

  Por lo tanto las mejoras se refieren más al cómo hacer, que a la realización concreta y al dominio del gesto o de la tarea.

  La duración de esta etapa es muy variable, como bien explica *Sage* (1984), y estará influenciada con los siguientes factores:
  – Complejidad de la tarea y sus demandas
  – Disponibilidad, experiencia y competencia de los/as deportistas.
  – Frecuencia de la práctica de la tarea.

  Resumiendo, en esta primera fase las personas deportistas crean su mapa cognitivo o plan de acción, con un alto componente cognitivo, y donde el y la deportista irá descubriendo cuáles son los recursos necesarios para realizar la tarea de forma eficaz. También conocerá el objetivo de la tarea y los movimientos necesarios para llevarla a cabo, por lo tanto también aprenderá a actuar estratégicamente.

- En la **FASE INTERMEDIA** los y las deportistas no son nuevos en la tarea, pero tampoco la dominan ni la automatizan. La ejecución de la habilidad ya es consistente, y con muchas características de la habilidad bien realizada. A medida que dominan el movimiento, ésta se hace adaptable y aplicable a otras situaciones. Gracias a la repetición tanto física como mental de la tarea, hace que sea más clara la

Etapa cognitiva	• Tarea motriz nueva: comprender la tarea, detección y tratamiento de la información, disminución de la incertidumbre.
Etapa preparatoria	• Planificación de la respuesta: qué hacer, elección del tipo de respuesta.
Etapa activa	• Ejecución de la respuesta: realización de la respuesta programada, tensión y activación generalizada, creación de nuevos circuitos nerviosos, intervención del feedback. intrínseco: visual, auditivo, somestésico, extrínseco: conocimiento de los resultados.
Etapa evaluativa	• Resultado: exactitud o error en la respuesta, evaluación.
Etapa amnésica	• Reproducción delmovimiento: reproducción del movimiento, reforzamiento de nuevos circuitos, interiorización de la respuesta motriz.

TABLA 9. Etapas del aprendizaje motor.



imagen y ésta se consolide y se haga adaptable. En esta fase la persona deportista va automatizando progresivamente los gestos. La duración de la fase dependerá de factores tanto biológicos, como psicológicos y ambientales.

- En la **FASE FINAL** el control del movimiento está dominado y automatizado, por lo tanto no necesita una atención consciente al realizarlo. Esta fase ha sido denominada por el autor *Simonet* (1985), como economía operacional, ya que el gesto o la actividad se realiza de forma eficaz con un mínimo gasto cognitivo y energético.

Para *Gentile* (1972) es la etapa de fijación y diversificación. Los procesos de anticipación son claros y se utilizan estratégicamente para dar la respuesta en el momento preciso, siendo ésta estable y consistente.

Esta etapa puede durar años, por tanto su duración es variable.

Resumiendo, se puede observar cómo los y las deportistas atraviesan una serie de etapas para adquirir, consolidar y dominar las habilidades y los gestos motores, que a su vez éstos forman parte de los programas de enseñanza.

Para contribuir a que se consiga este proceso de adquisición de habilidades motrices de forma eficaz, rápida y eficientemente es necesario una enseñanza eficiente. El papel del personal técnico y monitor es clave, y debe de conocer la situación de la persona deportista, el momento y la categoría de aprendizaje en la que se encuentra, de esta manera la actuación será más pedagógica tomando como punto de partida las necesidades de cada persona.

El personal técnico y monitor deberá de informar utilizando los canales de captación de información que los y las deportistas poseen, para que puedan comprender los objetivos de la tarea y elaboren su plan de acción. El equipo responsable presentará claramente el objetivo a trabajar, ya que cada deportista tiene que saber cuál es el problema a solucionar (*Gentile*, 1972).

Según *Grosser* y *Neuimaier* (1986) las expresiones y los conceptos que se utilicen con los y las deportistas deberán estar adaptados a su capacidad de comprensión y a su experiencia motriz.

El autor *Gentile* (1972) recalca cuáles son las dos finalidades que tienen que quedar claras para el personal técnico y monitor. Gracias a la práctica y a la experiencia la atenciónde la persona deportista se hará más selectiva y se concentrará en los elementos más relevantes de la habilidad, superando las dificultades paulatinamente, y que son:

- Dificultades de atención, codificación y retención de la información inherente a la respuesta.
- Dificultades para evaluar el nivel conseguido del objeto previsto.

El objeto personal técnico y monitor en la fase final es favorecer que la persona deportista perfeccione al máximo la imagen del movimiento ayudándole en la eliminación de los movimientos innecesarios (*Grosser* y *Neuimaier*, 1986).

Para concluir, citar cómo los esfuerzos del personal técnico y monitor van a tratar de conseguir del y de la deportista automatización y aplicabilidad/diversificación de las habilidades, para ello es necesario considerar tanto las variables personales cada persona, tanto las ambientales como el contexto en el que se enseñe.

3.4.3 Factores que condicionan el aprendizaje motor

El personal técnico y monitor debería de tener la intención de informar de todo lo relativo a la habilidad deportiva, las instrucciones también pueden darse para motivar o reforzar o para provocar un tipo de conducta.

● *Informar, imitar, practicar y conocer lo conseguido (feedback) son los aspectos necesarios del proceso de aprendizaje motor.*

En la situación de enseñanza-aprendizaje se establece una relación entre el personal técnico y monitor y las personas deportistas, mientras el primer grupo dice, demuestra o moviliza, la parte deportista escucha, observa el movimiento y lo practica.

Tener que **INFORMAR** para que realicen una actividad precisa de unas condiciones, tales como: que se sientan impulsados a atender y practicar (motivación), establezcan relaciones con otros aprendizajes previos (significación y trasferencia), estén disponibles (activación, atención y vigilancia) y que manifiesten la actitud que favorezca el aprendizaje y la enseñanza.

Para instruir adecuadamente es necesario:

Ganar la atención de la persona deportista

↓

Darle a conocer el objetivo a conseguir:
– Explicándolo verbalmente o por escrito
– Demostrándolo o presentándolo visualmente
– Provocando sensaciones quinestésicas

↓

Incitarles a practicar

↓

Dar conocimiento de los resultados

Los objetivos pueden afectar en los ámbitos del esfuerzo, persistencia, focalización de la atención y también en la motivación (*Locke* y *Lathman*, 1985).

El personal técnico y monitor debería de considerar tres aspectos:

- Los objetivos deben ser significativos, tienen que contener razones para que la persona deportista actúe y practique.
- Los objetivos deben tener una intención, deben convertirse en un plan que guíe la acción.
- Los objetivos deben favorecer el deseo de ser conseguidos.

Es necesario ganar la atención, dar las informaciones necesarias y concretas sobre el objetivo y destacar sobre lo que deben hacer y cómo lo tienen que hacer.

La forma de trasladar la información bien puede ser verbalmente o por escrito, referidas sobre lo que se debe hacer. Por lo tanto la persona deportista escucha o lee lo que tiene que tratar de realizar.

Otro aspecto para desarrollar el proceso de aprendizaje muy aceptado es la **IMITACIÓN**, basándonos en demostraciones o modelos. La demostración permite a la persona deportista establecer el plan de acción con una guía para su realización. Atender, retener, imitar y la motivación para ello son elementos claves en la T*eoría Cognitiva social de Bandura* (1982).

Las demostraciones se deben utilizar de manera eficaz, el personal técnico y monitor a debe considerar la edad de los y las deportistas así como su experiencia, ya que pueden influir de forma importante (*Simonet*, 1985). Después de observar la demostración hay que proponer a lapersona deportista que practique la habilidad deportiva. El personal técnico y monitor debe considerar el uso de modelos en vivo y filmados.

Es conveniente además de la información y la demostración, que se les ayude táctil y propioceptivamente a desarrollar los programas motores necesarios y a calibrar mejor el gesto, es muy importante que sientan el movimiento.

Sabemos que no solo se aprende practicando, ya que también se aprende observando o imaginándose cada uno la tarea a realizar, pero la **PRÁCTICA** es un factor fundamental para el aprendizaje.

A la hora de hablar sobre la práctica nos encontramos con tipos y modalidades diferentes de prácticas (ver Tabla 10).

Por lo tanto, podemos citar, cómo la práctica es clave en el aprendizaje motor, y está constituida por diferentes modalidades, pudiendo ser tanto motriz como mental. La práctica variable favorece la generación de los esquemas motores y la trasferencia. Es importante también favorecer la búsqueda autónoma de soluciones a problemas tácticos.

Uno de los aspectos relevantes de todo el proceso del aprendizaje motor es **CONOCER EL RESUTADO** de lo practicado y tomar conciencia de los **LOGROS OBTENIDOS** (*Feedback*).

Práctica mental o imaginada	• Práctica simbólica o mental de una habilidad motriz sin el recurso de los movimientos (*Thiffault*, 1974).
Práctica global o analítica	• Hay que considerar si la práctica de la habilidad motriz debe hacerse globalmente o por partes, una vez que la habilidad ha sido analizada. • Tener en cuenta la complejidad y la organización propia de cada habilidad puede ayudar a decidir mejor (*Naylor* y *Brigs*, 1963).
Práctica masiva o distribuida	• Cuando la persona deportista practica de forma continuada sin descansos se denomina práctica masiva o continuada. Cuando los periodos de práctica están distribuidas en el tiempo, con descansos, se denomina práctica distribuida o espaciada. Los estudios se inclinan hacia la práctica distribuida como favorecedora del aprendizaje.
Práctica variable - constante	• La práctica variable parece ser un poderoso factor del aprendizaje motor.
Práctica guiada o libre	• No se sabe si es más efectiva para la enseñanza de la técnica, guiar a la persona deportista o dejar que busque y encuentre la solución por sí misma. • Para el equipo de entrenadores y monitores el aprendizaje guiado acelera el proceso de adquisición, mientras que la búsqueda necesita de un tiempo del que a menudo se carece.

TABLA 10. Modalidades de práctica.

La importancia del conocimiento de resultados se refiere a que, si las personas deportistas no tienen conocimiento de sus propios resultados, la práctica no produce aprendizaje. El *feedback* intrínseco en forma de conocimiento de resultado genera un aprendizaje rápido y permanente. Hay que recalcar el uso de *feedback* como refuerzo. El origen de las informaciones sobre la acción realizada puede venir de dos fuentes diferentes:

- **Interno:** información sensorial del exterior captada por los sentidos y la información sensorial del interior captada por mecanismos propioceptivos.
- **Externo:** información suplementaria, generalmente proviene del personal técnico y monitor.

Según los autores *Grosser* y *Neumaier* (1986), es importante expresar pocas palabras y no conferencias para ayudarles a progresar. Con las personas debutantes las informaciones deben de ser más generales que con las avanzadas. Es importante cierta inmediatez en la comunicación de los resultados para que puedan utilizar las informaciones del personal técnico y monitor, mientras tengan fresca la acción realizada individualmente.

Las funciones que el conocimiento de los resultados tiene según diferentes autores (*Magill*, 1986; *Adams*, 1971; *Singer* 1980; *Grosser* y *Nuimaier*, 1986) pueden ser:

- El conocimiento de los resultados informa sobre lo que está haciendo y cómo lo está haciendo.
- El conocimiento de los resultados incentiva al y la deportista al proporcionarle ánimos para seguir con la práctica hasta conseguir el objetivo.
- El conocimiento de los resultados refuerza la respuesta que el sujeto realiza.

Además de éstos se pueden añadir los de ser correctores de errores, medio de favorecer la autoobservación, de economizar tiempo y esfuerzo, de orientar la atención a lo importante, etc...

El conocimiento de los resultados está considerado como una variable del proceso de análisis de la enseñanza y como característica de una enseñanza eficiente (*Mosston*, 1986, *Pieron*, 1988 o *Berstch*, 1987).

Es muy útil la utilización del vídeo como forma de informar a los y las deportistas sobre los resultados de las acciones, es decir uso del vídeo como *feedback* informativo, ya que apoya la información retroactiva del cuerpo técnico y monitor, capta elementos destacados de la ejecución y los retiene y es muy apropiado por su inmediata utilización para favorecer el conocimiento de los resultados.

Los *feedbacks* y el conocimiento de los resultados han sido clasificados por diferentes autores (*Sage*, 1984; *Pieron*, 1988) en diferentes categorías:

- Conocimiento de resultado evaluativo, su intención es identificar, valorar la realización del y la deportista con clara intención correctiva.
- Conocimiento de resultado prescriptivo, ofrece al y la deportista medios para solucionar el problema.
- Conocimiento de resultado comparativo, presenta al deportista una analogía con otra acción para su comparación.

Conocimiento de Resultados	Características
Forma	Auditiva, auditiva-visual, auditiva-táctil.
Dirección	Una persona deportista, 2 o más, todo el grupo.
Tiempo	Simultaneo, terminal, diferido.
Intención	Estimativo, prescriptivo, comparativo, descriptivo, afectivo.
General	Todo el movimiento, una parte, objetivo.
Específico	Fuerza, espacio, tiempo.
Carácter	Positiva, negativa, neutro.

TABLA 11. Dimensiones y características del conocimiento de los resultados, observadas en el estudio elaborado por (*Fishman* y *Tobet*, 1978; *Lirette* y *Pare*, 1990).

- Conocimiento de resultado explicativo, explicando a la persona deportista las características de la habilidad.
- Conocimiento de resultado descriptivo, se da a grupos numerosos sobre la intención de recordar posiciones o acciones.
- Conocimiento de resultado afectivo, queriendo establecer un clima emocional positivo.
- Conocimiento de resultado neutral, dar información de lo conseguido sin carácter evaluador o correctivo.
- Conocimiento de resultado interrogativo, pregunta a la persona deportista cómo realizó la acción, provocando su análisis, contribuyendo a una mayor autonomía.

Para concluir con este apartado es importante recalcar cómo en el aprendizaje es muy importante valorar tanto el esfuerzo como el resultado. Hay que favorecer una enseñanza donde predomine el éxito sobre el fracaso, favoreciendo a su vez la autoobservación y el autoanálisis. Tenemos que dar la información de los resultados considerando las capacidades de las personas deportistas, ya que no todas entienden de la misma manera.

3.4.4 Procesos personales/ individuales en el aprendizaje motor

Entre los procesos individuales en el aprendizaje motor destacan los siguientes procesos, en las que hay que diferenciar las diferencias individuales que se dan en cada una de ellas:

- Proceso de atención y anticipación.
- Proceso de motivación y activación.
- Proceso de retención motriz y memoria.
- La trasferencia.

a) La atención y anticipación

La atención lo podemos definir como la disposición para recibir y procesar información de una situación dada. Esto supone un estado de vigilancia (activación) preparatorio para recibir una información. Atender supone orientar la propia conducta hacia una fuente de información.

Las informaciones de la habilidad motriz que se procesan son captadas por diferentes sistemas sensoriales: visión, audición y kinestesia principalmente.

Qué es lo que puede influir en la atención de los y las deportistas:

- La novedad, las situaciones novedosas así como las informaciones novedosas captan la atención de las personas deportistas.
- La sorpresa, refiriéndose a la presentación de la información de manera no convencional o usual.
- La complejidad, los retos son atractivos para los y las deportistas.
- La disposición para atender, la implicación activa por parte de la persona deportista.
- Atención y anticipación, previniendo lo que pueda ocurrir gracias a la anticipación de una situación. Cuando aprendan a atender conseguirán anticipar y tener tiempo para poder responder adecuadamente a la situación. La anticipación supone favorecer la posibilidad de una respuesta más rápida y ajustada.

La falta de atención puede darse bien por la fatiga, ya que el estado fisiológico y psicológico pueden afectar al aprendizaje, o bien por el aburrimiento o monotonía. En el caso del aburrimiento siendo necesario un cambio en la forma de presentar la habilidad, de método o del personal técnico y monitor.

b) Motivación y activación

La motivación estimula, dirige, activa y canaliza las acciones de la persona, siendo parte importante para aprender pero no es la única, para conseguir el aprendizaje. Entre los motivos para aprender habilidades encontramos la excitación, el reto, la novedad, la pertenencia a un grupo, la búsqueda de reconocimiento, el evitar un castigo o un fracaso etc... El autor *Roberts* (1989), nos revela cómo la motivación en los y las deportistas más jóvenes puede estar motivada hacia los logros o bien hacia evitar los errores.

Es importante conocer cómo las personas deportistas perciben y viven el éxito y el fracaso, es decir ver cómo aceptan o rechazan las tareas siendo una herramienta para el personal técnico o monitor.

Entre las estrategias para favorecer la motivación encontramos: la estructuración de la práctica, la valoración del esfuerzo, dar conocimiento de los resultados, conocer el nivel de aspiraciones, favorecer la participación en el establecimiento de los objetivos, incentivar a la persona deportista, utilización de materiales diversos, reforzando o castigando, manifestando las expectativas, etc.

c) Retención motriz y memoria

La memoria es definida por *Tulving* (1985) como la capacidad para aprovechar la experiencia. Diferentes compartimentos de la memoria:

- Memoria a corto plazo, es necesaria alguna estrategia como la repetición mental o motriz, la memoria de trabajo u operacional, trabaja para preparar la información para su almacenamiento en la memoria a largo plazo y contribuye a la toma de decisiones, *Singer*, (1980), limitaciones en cuanto a la cantidad.
- Memoria a largo plazo, es la memoria más estable, permite que las habilidades aprendidas se mantengan de forma más duradera, se almacenan clases de información de todo tipo.
- Memoria sensorial, se pone en acción de manera inmediata, capacidad de recepción de gran cantidad de información, tiempo de retención en esta memoria es muy breve (mlsg).

Las funciones de la memoria son registrar, almacenar la información, recuperarla y exponerla.

¿Cómo se puede trabajar la memoria motriz? Es importante: dar significado a las acciones deportivas a practicar, favorecer la participación de los y las deportistas, el uso de la repetición, la intencionalidad, especificidad del procesamiento informativo, y analizar el efecto de lo primero y lo último practicado.

En cuanto a la retención motriz, cabe señalar que hay informaciones cuyo mantenimiento es menos duradero que otras, las habilidades deportivas y motrices se retienen mejor que otros tipos de informaciones.

Todo acontecimiento que influye en el aprendizaje de una habilidad deportiva y que impide que se retenga bien se denomina Interferencia.

Las posibles influencias en la retención motriz:

- El grado de aprendizaje original.
- La naturaleza y el tipo de habilidad motriz.



- Grado de procesamiento informativo.
- Grado de significación de la habilidad deportiva.
- La distribución de los períodos de práctica.
- Existencia o no de interferencias

Para concluir citar cómo el fenómeno por el que aumenta el rendimiento motor después de un período de inactividad se denomina *Reminiscencia*.

d) La transferencia

Cuando el aprendizaje de una habilidad motriz influye en la adquisición de otra habilidad motriz estamos hablando del fenómeno de la transferencia.

Tipos de transferencia:

- Transferencia bilateral (cómo una mano enseña a la otra, etc.).
- Transferencia intratareas e ínter tareas. (Similitud entre estímulos y tareas).

La persona deportista establece las relaciones entre lo aprendido anteriormente y lo que se quiere aprender.

Sugerencias para favorecer la transferencia:

- Aumentar la similitud entre las habilidades aprendidas y las que van a aprender.
- Dar muchos ejemplos a los y las deportistas.
- Necesario la comprensión total las tareas por parte de los y las deportistas..
- Que las personas deportistas se impliquen cognitivamente en la tarea.
- Practicar lo antes posible en situaciones similares a la real.

3.4.5 Resumen

- Proceso de adquisición de las habilidades motoras mediante fases:
  - Inicial (captando la imagen del movimiento, debe comprender lo que tiene que hacer, elaborando la imagen de la acción, creando el mapa cognitivo).
  - Intermedia (automatizando progresivamente el movimiento).
  - Final (dominio del movimiento, automatizado).
- Los aspectos necesarios del proceso de aprendizaje deporte son: La información (imprescindible ganar la atención de las personas deportistas, incitarlas a practicar, explicaciones verbales, demostraciones...), imitación (como guía para la puesta en marcha de la práctica), práctica (mental, práctica global o analítica, práctica masiva o distribuida, práctica variable versus constante, práctica guiada o libre) y el conocimiento de los resultados (*feedback*, conocimiento de los logros).
- Los procesos personales/individuales en el aprendizaje motor: Atención y anticipación (disposición para recibir información y procesarla), motivación y activación (cómo estímulo que dirige a la persona deportista a practicar), retención motriz y memoria (memoria a corto plazo, largo plazo y memoria sensorial) y por último la trasferencia (bilateral y intratareas e intertareas)



SÍNTESIS DE IDEAS FUNDAMENTALES

- La psicología del desarrollo tiene como objeto de estudio la descripción, explicación y optimización del cambio psicológico que se produce a lo largo del desarrollo humano.
- Aspectos evolutivos del desarrollo: Crecimiento y desarrollo físico, desarrollo motor, desarrollo intelectual y el desarrollo afectivo-emocional y social.
- La característica clave de un grupo es la interacción entre sus miembros.
- Los rasgos distintivos de un grupo son: la identidad colectiva, el sentimiento o espíritu participativo, patrones estructurados de interacción, métodos estructurados de comunicación, interdependencia entre la persona y la tarea encomendada y atracción interpersonal.
- La motivación puede definirse como la dirección e intensidad del esfuerzo.
- Las características de un grupo cohesionado son: satisfacción de sus miembros, conformidad con las normas de productividad, estabilidad, objetivos del grupo como suma de metas personales, comunicación efectiva, y poco absentismo.
- Motivos de participación de las personas deportistas: divertirse, mejorar las propias destrezas y aprender nuevas destrezas, demostrar habilidad deportiva al compararse con otras personas, estar con sus amistades y hacer nuevas, la emoción y el reto propios del deporte, ganar y estar en forma. Se han encontrado pequeñas diferencias de género y edad.
- Las razones de abandono: falta de tiempo, aburrimiento, se deshace el equipo, la actitud del personal técnico y monitor, el conflicto de intereses con otras actividades o con otros deportes, etc.
- Entre las características del deporte escolar encontramos: la formación integral de la persona, el desarrollo de capacidades motrices básicas, evitar la especialización temprana, participar sobre el hecho de competir, el personal técnico como figura educadora, etc.
- La finalidad del deporte escolar es colaborar en el desarrollo armónico y en los valores de la población escolar.
- El juego es una forma de actividad especialmente poderosa que fomenta la vida social y la actividad constructiva de la infancia.
- En el deporte escolar, el personal técnico y monitor son elemento de referencia sobre el aprendizaje de valores positivos, creando las pautas base del clima motivacional. Esta figura responsable es clave en el clima del grupo y da forma a los valores, a las metas y a los objetivos de participación.
- El personal técnico y monitor deben: recompensar tanto las jugadas correctas como el esfuerzo de sus jugadores y jugadoras. Dar ánimos e instrucciones técnicas o tácticas ante los errores (*feedback*).Transmitir las instrucciones técnicas o tácticas de forma positiva.
- El personal técnico y monitor de deporte escolar es una persona educadora y formadora.
- Las fases del aprendizaje motor: Inicial, intermedia y final.
- Informar, imitar, practicar y conocer lo conseguido (*feedback*) son los aspectos necesarios del proceso de aprendizaje motor.
- Procesos personales del aprendizaje motor: proceso de atención y anticipación, proceso de motivación y activación, proceso de retención motriz y memoria y por último la trasferencia.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFíA RECOMENDADA

- ARRUZA, J. y col. 2002. ***Nuevas perspectivas acerca del deporte educativo***. Bilbao: Servicio editorial de la EHU-UPV.

BIBLIOGRAFÍA CITADA

- ADAMS, J. A. 1971. ***Closed-loop theory of motor learning. Journal of motor behavior, 3***, 111-150.
- ARNOLD, P. J. 1991. ***Educación física, movimiento y curriculum.*** Madrid: Morata.
- ARRANZ, E. 1994. ***Modelos del desarrollo psicológico humano.*** Servicio editorial de la EHU-UPV.
- ARRUZA y Col. 2001. ***Estudio de motivos de participación y causas de abandono de la práctica físico-deportiva en jóvenes promesas guipuzcoanos de 15-18 años. Proyecto de investigación.*** Diputación foral de Guipúzcoa /EHU-UPV.
- AMES, C. 1984. ***Competitive, cooperative, and individualistic goal structures: A cognitive-motivational análisis.*** En R. Ames y C. Ames (Eds.), ***Research on motivation in education: Vol 1.*** Student motivatin (pp177-208). New York: Academic Press.
- AMES, C., ARCHER, J. 1988. ***Achievement goals in the classroom: student´learning strategies and motivation processes***. Journal of educational psychology, 80, 260-267.
- BANDURA, A. 1982. ***Teoría del aprendizaje social.*** Madrid: Espasa-Calpe.
- BARBER, H. 1982. ***Teaching attitudes and behaviors through youth sports. Journal of physical education, recreaction and dance,*** 53, 3, 21-23.
- BARNET, N. P., SMOLL, F. L., SMITH, R. E. 1992. ***Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition.*** The sport psychologist, 6, pp 11.127.
- BAYER, C. 1986. ***La enseñanza de los juegos deportivos colectivos.*** Barcelona: Hispano Europea.
- BELLER, J. M., STOLL, S. K. 1995. ***Moral reasoning ofhig school athletes and general students: an empirical study versus personal testimony.*** Pediatric exercise science (Champaign, Ill.; 7, (4), 352- 363.
- BERTSCH, J. 1987. ***Pour une approche cognitiviste de l´enseignement des activités physiques et sportives.*** En M. Laurent y P. Therme (Comp.) L´enfant par son corps. Paris: Actio.
- BEST, C. 1985. ***Differences in social values between athletes and nonathletes***. Research quarterly for exercise and sport, 56, 4, 366-369.
- BLÁZQUEZ, D. 1986. ***Iniciación a los deportes de equipo.*** Barcelona: Martínez Roca.
- BREDEMEIER, B. J., SHIELDS, D. L. 1984. ***Divergence in moral reasoning about sport and life.*** Sociology and sport journal, 1, 348-357.
- BREDEMEIER, B. J. 1995. ***Divergence in children´s moral reasoning about issues in daily life and sport specific context.*** International journal of sport psychology (Rome), 26, 453-463.
- BRUSTAD, B. 2001. ***Influencia del Clima Motivacional en la Practica Deportiva de los Adolescentes y Jóvenes Participantes.*** Kirolarte, Jornadas Sn-Sn.
- BRUSTAD, R., ARRUZA, J. 2002. ***Práctica deportiva y desarrollo social en jóvenes deportistas.*** En Arruza J. (ed.). ***En Nuevas perspectivas acerca del deporte educativo.*** Bilbao: Servicio editorial de la EHU-UPV. (pp.25-39).
- BUKOWSKI, W. M., HOZA, B. 1989. ***Popularity and friendship: Issues in theory, measurement, and outcome.*** En T.J. Berndt y G.W. Ladd (Eds.), Peer relationships in child developmente (pp.15-45). New York: Wiley.
- CARRON, A. V. 1980. ***Social psychology of sport. Ithaca***, New York: Mouvement publications.
- CECCHINI, J. A., ARRUZA, J. 2003. ***Aspectos evolutivos relacionados con la educación física y el deporte escolar. En nuevas perspectivas acerca del deporte educativo.*** Bilbao: Servicio editorial de la EHU-UPV.
- COAKLEY, J. 1992. ***Burnout among adolescent athletes a personal failure or social problem?*** Sociology of sport journal, 9, pp 271-285.
- COMELLAS, M. J. 1992. ***Aspectes educatius d´esport: actitud, comportaments i valors.*** En UAB (Ed.), Simposi internacional de filosofia de l´esport (pp.84-86). Barcelona.
- CRUZ, J. 1997. ***Influencia del entrenador en la motivación de deportistas jóvenes: su evaluación y cambio.*** Proyecto de investigación no publicado (1989). En Psicología del deporte, editor Jaume Cruz Feliu, Síntesis Psicología, pág. 168-169.
- DELATTRE, E. J. 1975. ***Some reflections on success and failure in competitive athletics.*** Journal of the philosofy of sport, september, 133-139.
- DUBOIS, P. 1986. ***The effect of participation in sport on the value orientations of young athletes.*** Sociology of sport journal, 3,2,29-42.
- DUBOIS, P. 1990. ***Gender differences in value orientation toxard sports: a longitudinal analysis.*** Journal of sport behavior, 13.1,3-14.
- EGUIA, J. 2000. E***ducar en tolerancia y en la responsabilidad.*** Colección educación y familia. Madrid: EOS.
- ESQUINAS, M. 1997. ***Psicología. Curso titulación de monitor***, Pamplona.
- EWING, M. E., SEEFELDT, V. 1989. ***Participation an attrition paterns in american agency- sponsored an d interscholastic sports, an executive summary.*** Noorth Palm Beach, Fl. ***Sporting goods manufacturer´s associatiation***. Citado en Weinberg, R.S. y Gould, 1995.
- FAMOSE, J. P., DURAND, M. 1988. ***Aptitudes et performance motrice.*** Paris: EPS.
- FISHMAN, S., TOBEY, C. 1978. ***Augmented feedback,*** En W.Anderson y G. Barrette (Ed.) ***What´s going on in the gym: descriptive analysis*** (Pág. 51-62). ***Motor skills: theory into practice (monograph, 1).***
- GARAIGORDOBIL, M. 1995. ***Psicología para el desarrollo de la cooperación y de la creatividad.*** Desclée de Brouwer, biblioteca de psicología.
- GENTILE, A. M. 1972. ***A working model of skill adquisition with application to teaching.*** Center for medical education development, Australia.
- GOULD, D., PETLICHKOFF, L. 1988. ***Participation motivation an attrition young athletes***. En F.L . Smoll, R.A. Magill y M.J. Ash (Eds.). Children in sport, pp. 161-178. Champaign, Ill: Human kinetics.
- GROSSER, M., NEUIMAIER, A. 1986. ***Técnicas de entrenamiento.*** Barcelona: Martínez Roca.
- GUTIÉRREZ, M., ESTARELLES, R. 1993. ***Expectativas del profesor y rendimiento en educación física.*** En J.A. Beltrán; Pérez, E. González y D. Vence (Ed.), ***Líneas actuales en la intervención psicopedagógica I:***

aprendizaje y contenidos del curriculum, Cap.3. pp 25-42. Madrid: Complutense.

- GUTIÉRREZ, M. 1994. ***Desarrollo y transmisión de valores sociales y personales en Educación física y deportes.*** Premio de investigación en ciencias sociales y humanidades. VI premio Unisport andalucia de investigación deportiva. Málaga.
- GUTIÉRREZ, M. 1995. ***Valores sociales y deporte.*** Colección monografías sobre ciencias de la A.
- ***F. y Deporte***. Madrid: Gymnos.
- HARTER, S. 1988, 1990. ***Causes correlates, and the functional role of global self-worth: A life-span perspective.*** En J. Kolligan R.Stenberg (Eds.), ***Competence considered: Perceptions of competence and incompetence across the life-span*** (pp.67-97). New Haven, CT: Yale University Press.
- HELLISON, D. 1978. ***Beyond balls and bats: alienated (and other) youth in the gym.*** Washington:
- D.C. AAHPER.
- HELLISON, D. 1985. ***Goals and strategies for teaching.*** Physical education, Champaign, Illinois: Human kinetic.
- HELLISON, D. 1995. ***Teaching responsibility through physical activity.*** Champaign, IL: Human Kinetics.
- HELLISON, D. 1998. ***Teaching responsibility though phsycical activity and sport.*** Champaign, Illinois: Human kinetic (2ª edición).
- HERS, R., REIMER, J., PAOLITTO, D. 1988. ***El crecimiento moral: De Piaget a Kohlberg.*** Madrid: Narcea.
- HOTZ, A. 1985. ***Apprentissage psychomoteur.*** Vigot, Paris. HUIZINGA, J. 1972. Homo ludens. Madrid: Alianza.
- HUXLEY, A. 1969. ***Ends and means: an enquiry into the nature of ideal and into the methods of their realisation.*** Londres: Chatto y Windus.
- IRLINGER, P. 1993. ***Les jeunes et l´idéologie sportive. Etude statistique de l´adhésion des jeunes francais a l´ethique sportive et de ses principaux facteurs de variation. S***TAPS: Revue des sciences et techniques des activites physiques et sportives, 14, 30, 57-70.
- ISENBERG, J, QUISENBERRY, N. 1988. ***Play: a necessity for all children.*** Childhood Education, 64,3,138-145.
- JOHNSON, D. W., JOHNSON, R.T. 1996. ***Teaching students to be peacemakers.*** Edina, Minn: Interaction.
- LARREA, J. 1967. ***Las pruebas, la evaluación y la promoción escolares***. Buenos Aires: Losada. LAUCKEN, U., SHICK, A. 1977. ***Didaktik der psychologie.*** Stuttart (citado en Hotz, 1985).
- LIRETTE, M., PARE, C. 1990. ***Analyse des feedbacks extrinseques.*** En M. Lirette eta al. (Ed.) ***Intervention en éducation physique et en entrainement.*** Presses de l´université du Québec, Québec.
- LOCKE, E.A, LATHMAN, G.P. 1985. ***The applicationof goal setting to sports.*** Sport psychology today, 7, 205-222.
- MABRY, E. A., BARNES, R. E. 1980. ***The dynamics of small group communication.*** Englewood Clifts, N.J.: Prentice-Hall.
- MAGILL, R. A. ***Knowledge of results and skill acquisition.1986.*** En L.D. Zaichkowsky y C.Z. Fuchs (Ed.) ***The psychology of motor behavior: development, control, learning and performance.*** Movement publications, Ithaca.
- MAGILL, R. A. 1994. ***The influence of augmented feedback on skill learning depends on characteristics of the skill and the learner.*** Quest 46, pp314-327.
- MALINA, R. 1975. ***Growth and development. The first twenty years.*** Alpha. Minnesota: Burguess Pub. Co.,.
- MARIN, B. 1977. ***El crecimiento en la edad escolar.*** DNEFD, Madrid.
- MCELROY, M., KIRKENDALL, D. 1980. ***Significant others and porfessionalized sport attitudes.*** Research Quarterly for exercise and sport, 51, 645-653.
- MILLER, D.M. 1980. ***Ethics in sport: paradoxes, perplexities and a proposal.*** Quest, 32, 1, 3-7.
- MOOSTON, M., ASWORTH, S. 1986. T***eaching physical education***. Charles C. Merrill, Columbus. 3ª Ed.
- NAYLOR, J. C., BRIGGS, G. E. 1963. ***Effect of task complexity and task organization on the relative efficiency of part and whole training methods.*** Journal of experimental psychology, 65, 217- 224.
- NICHOLLS, J. G. 1984. ***Conceptions of ability and achievement motivation.*** En R. Ames & C. Ames (Eds.), ***Research on motivation in education:student motivation*** (Vol.1, pp.39-73). New York: Academic Press.
- ORLICK, T. 1997. ***Libres para cooperar. Libres para crear.*** Barcelona: Paidotribo.
- PARKER, J. G., ASHER, S. R. 1993. ***Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction***. Developmental Psychology, 29, 611-621.
- PEIRO, C. 1996. ***El proceso de socialización deportiva de las orientaciones de meta en la adolescencia.*** Valencia: tesis doctoral. Universidad de Valencia.
- PETRIE, B. M. 1971. ***Achievement orientations in adolescent attitudes toward play.*** Intern. Review of sport sociology, 6, 89-101.
- PIAJET, J. 1972. ***El nacimiento de la inteligencia en el niño.*** Madrid: Aguilar. PIERON, M. 1988. ***Didáctica de las actividades físicas deportivas.*** Madrid:Gymnos.
- PRADAS, R., ESCOSA, J. 2003. ***El juego y su estructura interna en relación con el trabajo de la condición física en primaria.*** Artículo revista Tamden, n. 11, Abril-mayo, pp.109-118.
- RIERA, J. 1983. ***Algunes consideracions sobre la investigació en psicología.*** Quaderns de psicología.
- RIGAL, R. 1990. ***Motricité: developpement et apprenstissage .*** En J. Durán, J.L.Hernández y L.M. Ruiz (Comp.) ***Humanismo y nuevas tecnologías en educación física y deporte***. Madrid: INEF.
- ROBERTS, G. C. 1984. T***oward a new theory of motivation in sport: the role of perceived ability.*** En
- J.M. Silva y R.S. Weinberg (Eds.), ***Psychological foundations of sport***, pp. 214-228. Champaign, Ill.: Human kinetics.
- ROKEACH, T. 1973. ***The nature of human values.*** New York: Free Press.
- ROKEACH, T. 1979. ***Understanding human values: individual and societal.*** New York: Free Press.
- RUIZ, L. M. 1989. A***portaciones de los estudios sobre el desarrollo motor a la educación física y el deporte.*** Serie Documentos, Madrid: INEF.
- RUIZ, L. M. 1994. ***Deporte y aprendizaje.*** Aprendizaje visor.
- SAGE, G. H. 1977. ***Introduction to motor behavior: A neuropsychologycal approach*** (2ª ed.) Reading, MA, Addison-Wesley.
- SAGE, G. H. 1984. ***Motor learning and control.*** A neuropsychological approach. W.C. Brown Publishers, Dubuque, Iowa.

- SCHMIDT, R. A. 1982. ***Motor control and learning. A behavioral emphasis.*** Human Kinetics, Champaign, IL.
- SCHRIESHEIM, J.F. 1980. ***The social context of leader-subordinate relations: An investigation of the effects of group cohesiveness.*** Journal of applied psychology, 65,183-194.
- SCHWARTZ, S.H., BILSKY, W. 1987. ***Toward a universal psychological structure of human values.***
- ***J. of personality and social psychology***, 53, (3), 550-562.
- SHAW, M. E. 1981. ***Group dynamics: The psychology of small group behavior*** (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- SHIELDS, D. L., Bredemeier, B. J. L., Gardner, D. E., Bostrom, A. 1995. ***Sociology of sport journal,*** (Champaign, Ill.); 12 (3), Spt 324-336.
- SILVA, J. M. 1981. ***Normative compliance and rule violating behavior in sport,*** Int. J. Sport psychol.12,10-18.
- SILVA, J. 1983. T***he perceived legitimacy of rule violating behavior in sport.*** Journal of sport psychology, 5, 438-448.
- SIMONET, P. 1985. ***Apprenstissags moteurs***. Vigot, Paris.
- SINGER, R. N. 1980. ***Motor learning and human performance.*** New York: McMillan Co.
- SMOLL, F. L., SMITH, R. E. 1997. ***Sport psychology for youth coaches. Washington: National federation for catholic youth ministry. (***1987). En Psicología del deporte, Editor Jaume Cruz Feliu, Síntesis psicología, pág. 169-170.
- SPREITZER, E., SNYDER, E. 1975. ***The psychosocial functions of sport as perceived by the general population.*** Intern. Review of sport sociology, 10, 3/4, 87-95.
- TANER, J. M. 1978. ***Educación y desarrollo.*** México: Siglo XXI, editores S.A..
- THIFFAULT, C. 1974. ***La practique mentale (entrenaiment ideomoteur) Mouvement,*** vol.9,1, 59-63. TUCKMAN. 1965. ***Developmental In small groups.*** Phychological bulletín, n. 63, pp.384-399.
- TULVING, E. 1985. ***How many memory sistems are there?*** American Psychologist, 40, 385-398.
- WANKEL, L.M., KREISEL, P.S. 1985***. Factors underlying enjoyment of youth sports, sport and age group comparisons.*** Journal of sport psychology, 7, pp.51-64.
- WEINBERG, R., GOULD, D. 1995. ***Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico.*** Ariel Psicología.
- WEISS, M. R. 1991. ***Phychological skill development in children and adolescents.*** The sport psychologist, 5, pp.335-354.
- WEISS, M. R. 1993. P***sychological effects of intensive sport participation on children and youth. Self-esteen and motivation.*** En Cahill y A.J. Pearl (Eds.). Intensive participation in children´s sport, pp.39-69. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- WEISS, M. R.,Chaumeton,N. 1992. ***Motivational orientations in sport.*** En T.S. Horn (Eds.). ***Advances in sport psychology,*** pp.61-99. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- ZANDER, A. 1982. ***Making groups effective***. San Francisco: Jossey-Bass.





4 ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA Y DISCAPACIDAD

4.1 Marco conceptual y terminológico de la discapacidad

Antes de hablar de cómo adaptar una sesión, conviene tener claro con qué tipo de realidades nos vamos a encontrar en el día a día. No se trata de memorizar listas como si estuviéramos en un examen, sino de aprender a reconocer las situaciones más habituales para poder anticiparnos a lo que cada persona deportista necesita.

Cuando hablamos de actividad física adaptada e inclusiva, el primer paso es entender que ninguna persona puede definirse únicamente por su discapacidad. Trabajamos con personas, con sus motivaciones, sus historias y sus expectativas. La discapacidad es una característica más, a veces condicionante en la práctica, pero no es lo que define a la persona. Esta mirada es clave para intervenir de forma ajustada, evitando estereotipos y favoreciendo una verdadera inclusión.

Desde el enfoque actual de la OMS, recogido en la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF), la discapacidad se entiende como el resultado de la interacción entre una condición de salud, los factores personales y el entorno. Esto implica algo fundamental: si modificamos el contexto, también cambia la forma en la que la persona puede participar. Por tanto, nuestro papel como profesionales no es solo adaptar ejercicios, sino también crear entornos que faciliten la participación.

A nivel práctico, y como punto de partida para la intervención, podemos diferenciar cuatro grandes grupos de discapacidad: **física, sensorial** (visual y auditiva), **intelectual** y **psíquica**. Esta clasificación no pretende encasillar, sino ayudarnos a comprender mejor las necesidades más habituales y orientar nuestras adaptaciones de manera eficaz.

● Discapacidad física o funcional

Se caracteriza por la disminución o ausencia de funciones motoras, normalmente movilidad, destreza o resistencia: lesiones medulares, amputaciones, parálisis, espina bífida, distrofia muscular. Un dato que conviene recordar: **más del 80% de la discapacidad física es sobrevenida** (accidentes o enfermedades comunes). Solo una parte minoritaria es congénita. Muchas personas con las que trabajaremos han vivido una vida activa antes de la lesión y traen una experiencia previa valiosa.

● Discapacidad sensorial

Diferenciamos dos grupos: visual y auditiva.

La **visual** implica disminución total o parcial de la vista; se valora por **campo visual** (lo que se ve con la mirada fija) y **agudeza visual** (nitidez), distinguiendo entre pérdida visual total y pérdida visual parcial.

La **auditiva** implica déficit total o parcial de la audición: distinguiendo entre pérdida auditiva total o profunda y pérdida auditiva parcial, en algunos casos con uso de audífonos u otras ayudas técnicas

En cuanto a las causas, tanto en discapacidad visual como auditiva podemos clasificarlas en tres bloques. Las **previas al nacimiento**, que pueden ser hereditarias o congénitas (como las que provocan enfermedades de la madre durante el embarazo, por ejemplo el sarampión o la rubeola). Las que se dan **durante el nacimiento**, asociadas a partos traumáticos, prematuridad, partos prolongados o falta de oxígeno. Y las **posteriores al nacimiento**, que son las limitaciones adquiridas a lo largo de la vida por traumatismos, enfermedades o el propio envejecimiento.

● Discapacidad intelectual

Se entiende como una alteración del desarrollo cognitivo que puede provocar dificultades en el aprendizaje, la comunicación, las relaciones y algunas actividades de la vida diaria. Además de la capacidad intelectual, también pueden verse afectadas la psicomotricidad, la regulación emocional, la atención, la orientación espacial y la conciencia de la propia situación.

Hay muchos tipos y causas distintas. Algunas se originan antes del nacimiento, otras durante el parto y otras a causa de una enfermedad grave en la infancia, pero siempre antes de los 18 años.

● Discapacidad psíquica

Engloba alteraciones en el funcionamiento mental y emocional, que pueden afectar a la percepción, el estado de ánimo, la conducta y las relaciones sociales. Incluye situaciones vinculadas a trastornos mentales que influyen en la autonomía y la participación, de forma variable y no permanente. Su impacto no depende solo de la condición individual, sino también de los factores contextuales, como el apoyo social, la estabilidad del entorno y la comprensión del grupo. La CIF permite describir estas situaciones atendiendo al funcionamiento real de la persona y no al diagnóstico clínico. Con apoyos adecuados y entornos inclusivos, muchas personas con discapacidad psíquica pueden participar activamente en actividades físicas, educativas y de ocio.

● Otras discpacidades

Además de las categorías más habituales, existen otras situaciones de discapacidad que no siempre encajan de forma clara en una única clasificación. Estas pueden estar relacionadas con condiciones de salud poco frecuentes, con combinaciones de diferentes limitaciones o con situaciones que afectan de manera específica a la participación en la actividad física.

● *Esta clasificación es marco de partida, no caja cerrada. En la realidad encontraremos pluridiscapacidad, grados muy distintos dentro de cada tipo y experiencias vitales que cambian cómo se vive cada situación. La clasificación ayuda a estudiar; el trato lo define el contexto de cada persona.*

4.1.2 Potencialidades y barreras: del déficit a las capacidades

El cambio de paradigma central consiste en pasar de un enfoque basado en limitaciones a otro centrado en capacidades, recursos y oportunidades. No es solo cuestión técnica: es una postura ética que condiciona toda la intervención.



● Crítica al modelo del déficit

Durante décadas el tratamiento se basó en *"lo que falta"*: movilidad, visión, autonomía. Las consecuencias son conocidas: expectativas bajas, sobreprotección, limitación de oportunidades e invisibilización del talento. El **modelo biopsicosocial** sostiene lo contrario: todas las personas tienen capacidades, aunque se expresen de forma diversa. Y nuestro rol cambia: pasamos de rehabilitar a empoderar, de instruir a facilitar oportunidades.

● Capacidades que conviene reconocer y potenciar

En el contexto deportivo aparecen habilidades que conviene reconocer y reforzar:

- Coordinación motora adaptada a las características físicas individuales.
- Memoria corporal y aprendizaje por repetición.
- Motivación intrínseca alta y perseverancia ante la dificultad.
- Capacidad de construir vínculos afectivos sólidos a través del juego.
- Estrategias propias y creativas para resolver retos motrices.

Por ejemplo: una persona usuaria de silla de ruedas que practica baloncesto adaptado puede haber desarrollado una coordinación brazo-mano muy por encima de la media. Una persona con síndrome de Down puede mostrar memoria motriz excelente para secuencias trabajadas. La cuestión es saber mirar.

● Las barreras como construcción del entorno

Las barreras no están en la persona, están en el entorno. Distinguimos tres tipos:

- **Físicas o arquitectónicas:** escaleras, accesos, suelos, vestuarios. Se combaten con adaptación de entornos.
- **Actitudinales:** prejuicios, sobreprotección, infantilización. Se combaten con formación.
- **Sociales y organizativas:** normativas, horarios, ratios, falta de personal de apoyo. Se combaten con políticas inclusivas.

Las barreras erosionan la autoestima, la motivación y la percepción de autoeficacia

Por eso, uno de los objetivos fundamentales de la actividad física inclusiva es transformar el entorno para facilitar la participación. El deporte no solo mejora aspectos físicos, sino que también fortalece la autoestima, la autonomía, las relaciones sociales y el sentimiento de pertenencia al grupo.

● Cambio de mirada

Pasamos de preguntar "¿qué le pasa?" a "¿qué necesita esta persona para participar plenamente?". El primer enfoque genera diagnósticos; el segundo, oportunidades.

4.1.3 Terminología y comunicación

Los términos no son neutros: reflejan una manera de entender el mundo. La precisión terminológica contribuye a una cultura más justa, y al revés: usar mal conceptos como integración, inclusión o minusvalía puede reproducir estigmas.

● Integración vs. inclusión

Aunque a menudo se usen como sinónimos, son modelos distintos. La **integración** dice *"puedes estar aquí si te adaptas":* mantiene el grupo sin cambios y deja a la persona entrenando al margen. La **inclusión** dice *"estamos preparados para que participes"*: transforma la actividad para que la participación sea plena. La integración fue un avance histórico, pero hoy el horizonte profesional es la inclusión

● Términos obsoletos y términos actualizados

El término **"minusvalía"** es obsoleto y peyorativo: remite a una lógica de "menor valor". Se evita junto a otros como inválido, lisiado, "discapacitado/a" usado como sustantivo, "persona normal" como contraposición, o diminutivos del tipo "enfermito/a". Los términos actualizados anteponen siempre a la persona:

- "Persona con discapacidad"
- "Persona usuaria de silla de ruedas".
- "Persona con discapacidad visual"

Y un detalle importante: no hay término "correcto" universal. Pregunta a la persona cómo prefiere ser nombrada y respeta su elección.

En el día a día, conviene incorporar como rutina algunas pautas que parecen pequeñas pero suman:

- Evitar etiquetas generalistas: no todas las personas con discapacidad tienen las mismas necesidades.

- Preguntar directamente cómo prefiere ser nombrada cada persona.
- Corregir con amabilidad las expresiones inadecuadas en el equipo o en el grupo.
- Aplicar la terminología en hojas de inscripción, comunicaciones, señalética, materiales formativos y planificaciones.

● Principio oerativo

No hay cuerpos discapacitados; hay entornos que discapacitan. La inclusión ocurre cuando el entorno se transforma, no cuando la persona se adapta.

● Comunicación

La comunicación es una de las herramientas más importantes dentro de la actividad física adaptada e inclusiva. La forma en que nos dirigimos a las personas influye directamente en la **confianza, la seguridad y la participación** dentro del grupo. Por eso, no basta con adaptar materiales o espacios: también es necesario adaptar la manera de comunicarse.

Independientemente del tipo de discapacidad, hay cuatro pilares que conviene incorporar como rutina profesional.

- **Escucha activa:** atender a lo que se expresa con palabras, gestos o silencios.
- **Paciencia real:** respetar los tiempos propios de cada persona.
- **Validación sin condescendencia:** reconocer logros con naturalidad.
- **Hablar a la persona,** no a su acompañante, intérprete o familiar.

Cada tipo de discapacidad puede requerir ciertos ajustes comunicativos.

- En personas con **discapacidad visual** conviene describir el entorno y utilizar referencias espaciales claras.
- En personas con **discapacidad auditiva** es recomendable reforzar la información mediante apoyos visuales, gestos o lengua de signos.
- En personas con **discapacidad intelectual** suelen funcionar mejor las instrucciones breves, las demostraciones prácticas y las rutinas estructuradas.
- En personas con **discapacidad física,** es importante preguntar antes de ofrecer ayuda y favorecer una comunicación cómoda y accesible.

Una comunicación adecuada mejora el clima del grupo, favorece la autonomía y facilita que todas las personas puedan participar con mayor seguridad y confianza.

4.2 Fundamentos estructurales del deporte adaptado

4.2.1 Breve historia del deporte adaptado y agentes implicados

● De la rehabilitación al derecho

El deporte adaptado nace en el siglo XX, en el contexto de la posguerra. El doctor **Ludwig Guttmann**, en el Hospital de Stoke Mandeville (Inglaterra), comenzó a trabajar con personas con lesión medular, y en **1948** organizó los Juegos de Stoke Mandeville, germen del movimiento paralímpico. En **Roma 1960** se celebran los primeros Juegos Paralímpicos, y **Seúl 1988** marca otro hito: los Paralímpicos comparten instalaciones con los Olímpicos. Por el camino han nacido disciplinas con identidad propia, como el **goalball** (1946) o la **boccia** (1978).

● El deporte adaptado en España

Las primeras experiencias datan de los años 50, y en **1968** deportistas españoles participan por primera vez en los Juegos Paralímpicos de Tel Aviv. La estructura federativa actual:

- **FEDDF:** discapacidad física.
- **FEDC:** personas ciegas.
- **FEDDI:** discapacidad intelectual.
- **FEDS:** personas sordas.
- **FEDPC:** parálisis cerebral y daño cerebral adquirido.

En **1995** se funda el **Comité Paralímpico Español (CPE)** y el Plan ADOP ha consolidado la profesionalización. La tendencia actual apunta a integrar federaciones específicas dentro de las convencionales (que ya ocurre en varias modalidades).

4.2.2 Agentes implicados

El deporte adaptado es un espacio colectivo. Profesionales del deporte y la salud (técnicos y técnicas, fisioterapeutas, psicólogos y psicólogas del deporte, médicos), familia y entorno cercano, y clubes, escuelas y administraciones forman una red interdependiente. La familia es el principal apoyo emocional y logístico, pero también puede

convertirse en barrera por sobreprotección o expectativas desajustadas. Una red bien tejida no surge automáticamente: se construye con formación continua, escucha y planificación conjunta.

4.2.3 Accesibilidad y adaptabilidad del entorno

La participación plena no depende solo de motivación: si no se puede llegar, entrar, desplazarse, usar los espacios o recibir información, el derecho a practicar queda anulado. Conviene incorporar la accesibilidad como rutina de revisión profesional.

● Diseño universal y criterios DALCO

El **diseño universal** propone crear entornos utilizables por el mayor número de personas posible sin necesidad de adaptaciones posteriores. Y beneficia a más gente que las personas con discapacidad: una rampa sirve para sillas, mochilas con ruedas, niños pequeños, personas mayores. Los criterios **DALCO** (RD 505/2007) resumen cuatro dimensiones técnicas:

- **Deambulación:** moverse por el espacio (rampas, ascensores, suelos seguros).
- **Aprehensión:** usar objetos (pomos, mobiliario, material deportivo).
- **Localización:** orientarse e identificar lugares.
- **Comunicación:** comprender la información (carteles, pictogramas, bucles magnéticos).

Antes de organizar una sesión conviene revisar aspectos básicos del entorno: **accesos, suelos, iluminación, vestuarios, señalización y materiales disponibles.**

También es importante comprobar que existan suficientes espacios de circulación y que la información sea comprensible para todas las personas participantes. Pero una instalación accesible no sirve si no se puede llegar a ella. La falta de autonomía en el transporte puede ser tan excluyente como una escalera sin rampa

La accesibilidad no beneficia únicamente a las personas con discapacidad. Un entorno bien diseñado mejora la comodidad, la seguridad y la participación de todo el grupo. Por eso, adaptar el entorno no debe entenderse como una excepción, sino como una parte fundamental de cualquier propuesta inclusiva.



4.3 Bases funcionales y enfoque inclusivo

4.3.1 Capacidades motrices

La participación plena no depende solo de motivación: si no se puede llegar, entrar, desplazarse, usar los espacios o recibir información, el derecho a practicar queda anulado. Conviene incorporar la accesibilidad como rutina de revisión profesional.

● Capacidades motrices de referencia

Son las cualidades que hacen posible el movimiento humano. Distinguimos las **básicas** (equilibrio, coordinación, locomoción, manipulación, orientación espacial y temporal) y las **específicas o condicionantes** (fuerza, resistencia, velocidad, agilidad y flexibilidad). Las primeras son la base; las segundas se desarrollan con la práctica.

● La funcionalidad como criterio

Uno de los errores más comunes es asumir que el diagnóstico define automáticamente las posibilidades motrices. **Dos personas con lesión medular pueden tener niveles de movilidad comple-**

tamente distintos según altura de la lesión, tono muscular residual, dispositivos ortopédicos, motivación y experiencia previa. La funcionalidad está en la práctica, no en el diagnóstico.

4.3.2 El enfoque biopsicosocial

El modelo biopsicosocial de la OMS supera la mirada médica. La discapacidad surge de la interacción entre una **condición de salud**, **factores personales** (edad, motivación, historia) y **factores ambientales** (barreras, actitudes, apoyos). Esto obliga a intervenir en varios niveles: individual (adaptamos la actividad), interpersonal (generamos vínculos), institucional (garantizamos accesibilidad) y social (transformamos imaginarios).

● Perspectivas transversales

La discapacidad se agrava cuando se cruza con otros ejes de desigualdad. Las mujeres con discapacidad han sido doblemente invisibilizadas: menor presencia en competiciones, escasa representación en liderazgo, falta de referentes. La interculturalidad añade barreras invisibles: lenguaje técnico incomprensible, prejuicios paternalistas, desconocimiento de prácticas culturales. Conviene facilitar acceso a información en distintas lenguas y formatos, y revisar nuestros propios estereotipos.

● *La discapacidad no es un rasgo de la persona, sino una situación relacional y contextual. Eso cambia a quién interpelamos cuando algo no funciona, dónde buscamos las soluciones y la responsabilidad sobre el resultado.*

4.4 Autonomía y valoración individual

4.4.1 Autonomía y niveles de dependencia

La autonomía es uno de los conceptos centrales con los que vamos a trabajar, y no se reduce a *"lo que puede hacer físicamente"* alguien: tiene que ver con tomar decisiones, participar en la vida social y mantener cierto control sobre el propio bienestar. Es un eje transversal que va a determinar el tipo de actividades que proponemos, los apoyos que ofrecemos y la manera en que garantizamos una participación digna.

● Autonomía funcional

La falta de autonomía no implica ausencia de capacidad: a menudo es necesidad de apoyos específicos. La autonomía siempre se analiza en relación con el contexto: una persona usuaria de silla puede ser totalmente autónoma en un pabellón accesible y depender de ayuda en un edificio con escaleras. Tampoco es una condición fija: varía con el estado de salud, el aprendizaje, la experiencia previa o los cambios en el entorno.

La clasificación es **orientativa y funcional**, no diagnóstica:

- **Independiente:** se desenvuelve sin necesidad de apoyos puntuales en la práctica.
- **Dependencia parcial:** necesita apoyos puntuales o supervisión en algunos momentos, manteniendo iniciativa y capacidad de decisión.
- **Dependencia total:** requiere asistencia continuada para realizar las actividades.

En este contexto, los **apoyos** cumplen una función fundamental. Hay tres tipos:

- **Personales:** asistencia directa de profesionales, monitores o compañeros.
- **Técnicos:** prótesis, órtesis, ayudas técnicas o materiales adaptados.
- **Sociales:** red de apoyo del entorno (familia, grupo de iguales, comunidad).

La clave está en que el apoyo no sustituya la acción de la persona, sino que le permita ejercer al máximo su propia capacidad. Un apoyo bien planteado puede reducirse o transformarse con el tiempo.

● Autodeterminación y respeto al ritmo

El principio de **autodeterminación** implica que cada persona decida cómo, cuándo y de qué manera quiere participar. Eso significa respetar el ritmo personal, favorecer la elección y dialogar como estrategia básica. En una sesión de juegos cooperativos, una persona con discapacidad intelectual puede decidir si participa como lanzadora, animadora o árbitra: las tres son formas válidas de implicación.

● La pregunta que conviene hacerse

Cada decisión metodológica debe responder a una pregunta sencilla: ¿estoy promoviendo la autonomía de esta persona o la estoy sustituyendo?

4.4.2 La valoración inicial como base de la intervención

El primer paso siempre será conocer a la persona. La **valoración inicial** es el proceso que nos permite identificar capacidades, limitaciones, barreras y facilitadores, y convertir esa información en la base de la planificación. Es además un acto de reconocimiento: mirar a la persona más allá de su diagnóstico es ya una primera forma de inclusión.

Tiene tres objetivos que se sostienen entre sí:

- **Garantizar la seguridad:** identificar riesgos asociados a la condición de salud o al entorno.
- **Individualizar la intervención:** diseñar actividades adaptadas a cada persona.
- **Favorecer la motivación:** proponer actividades acordes a intereses y nivel real de capacidad.

● Dimensiones

Durante la valoración conviene observar varias dimensiones:

● Capacidades físicas y funcionales

Fuerza, movilidad articular, resistencia, coordinación, equilibrio, control postural, capacidad de desplazamiento. Importa fijarse no solo en el resultado, sino en cómo se ejecuta el movimiento: estrategias de compensación, patrones alternativos, señales de fatiga.

● Capacidades sociales

Cómo se relaciona con sus iguales, cómo participa en dinámicas cooperativas, qué prefiere. Condiciona tanto la participación como la motivación.

● Capacidades cognitivas y emocionales

Comprensión de normas, concentración, memoria motriz, motivación, confianza, tolerancia a la frustración. Influyen directamente en cómo presentamos las tareas.

● Análisis del entorno

+Barreras arquitectónicas, condiciones del espacio (iluminación, señalización, acústica), recursos facilitadores y aspectos organizativos (horarios, ratios, normas implícitas).

● Métodos

Para obtener información que nos permita valorar con la mayor objetividad posible se puede recurrir a varios métodos.

- **Entrevista inicial** con la persona y, si procede, con familiares.
- **Cuestionarios** de salud y estilo de vida.
- **Observación directa** en un espacio de práctica sencilla.
- **Pruebas funcionales adaptadas:** test sencillos y seguros.

Conviene integrar la valoración dentro de actividades lúdicas para reducir la sensación de examen.

● De la valoración a la intervención

La calidad de un programa depende de tres pasos alineados:

- **Valoración**: ¿qué capacidades y necesidades?
- **Objetivos**: ¿qué queremos lograr?
- **Planificación** (¿qué tareas diseñamos?

Si una persona tiene movilidad reducida en extremidades superiores, el objetivo no puede ser *"mejorar la fuerza mediante dominadas"*, sino *"mejorar la movilidad y la fuerza funcional con gomas elásticas"*. Frustración, sobreesfuerzo o desinterés recurrentes suelen ser señal de que conviene revisar la valoración.

4.4.3 Trabajo interdisciplinar

La salud es un factor esencial. La colaboración con el ámbito sanitario no debe entenderse como barrera burocrática, sino como puente de comunicación que permite conocer aspectos relevantes de la condición de cada persona y prevenir riesgos.

● El informe médico orienta, no decide

Es una herramienta útil pero no debe ser un requisito excluyente. Aporta información sobre condición de salud, recomendaciones específicas y riesgos asociados. Una persona con cardiopatía congénita puede hacer ejercicio, pero el informe nos recordará controlar la intensidad. Reducir la intervención a lo que *"pone en el informe"* puede limitar innecesariamente la participación.

● Confidencialidad

La persona **no está obligada a compartir sus informes médicos si no lo desea**. El acceso es siempre voluntario y con consentimiento expreso. Cuando no hay informes, hay alternativas válidas: cuestionarios de salud adaptados, entrevistas con persona y familia, observación directa. Compartir solo la información estrictamente necesaria evita estigmatizaciones.

● Trabajo interdisciplinar

La intervención no recae en una sola figura. Confluyen profesionales de la salud (diagnósticos, recomendaciones, seguimiento), de la educación (necesidades pedagógicas y sociales) y del deporte (diseño y dinamización).

En un programa de natación adaptada, el fisioterapeuta recomienda ejercicios para prevenir contracturas, el docente refuerza la comunicación dentro del grupo, y el monitor de natación adapta los juegos. Una buena coordinación favorece la continuidad y sitúa a la persona en el centro.

● Clasificaciones funcionales en competición

Cuando se entra en competición regulada aparecen las clasificaciones funcionales. Evalúan la capacidad funcional **relevante para el deporte concreto** (potencia de brazos en natación, movilidad de tronco en baloncesto en silla), igualan condiciones de competencia, son un proceso técnico regulado por federaciones y son dinámicas (pueden variar). Es una **herramienta deportiva, no una etiqueta personal**.

● Idea para llevarse

La actividad física de calidad no se construye en solitario, se construye en equipo. Sumar saberes no resta autonomía profesional, la fortalece.

4.5 Dinamización, evaluación y mejora continua

4.5.1 Condicionantes específicos y ayudas técnicas

Vamos a entrar en los condicionantes específicos de cada tipo de discapacidad y las ayudas técnicas habituales en cada caso. Una buena gestión de estos elementos es la diferencia entre una sesión que la persona disfruta y otra en la que sufre.

● Discapacidad física-funcional

En este tipo de discapacidad es muy habitual que las personas desarrollen **osteoporosis y osteoartritis**, así que tenemos que tener cuidado con las fracturas óseas y con las articulaciones en general.

En personas usuarias de silla son comunes las **disfunciones urinarias** (sondaje, infecciones), por lo que conviene contemplar tiempo extra para higiene. También pueden aparecer alteraciones del sistema nervioso simpático y deterioro sensorial en manos y piernas.

● Ayudas técnicas

- **Bastones y andadores** para problemas de equilibrio.
- **Sillas y prótesis** adaptadas a la disciplina concreta. Existen sillas específicas para rugby, baloncesto, tenis o pádel, con angulación adecuada y cubre radios para evitar lesiones.

Detalle a incorporar como rutina: en personas usuarias de silla, colocarse a su misma altura para hablar transmite confianza y mejora la calidad de la comunicación.

● Discapacidad sensorial visual

Las personas con discapacidad visual, especialmente aquellas con pérdida total de visión, pueden presentar en algunos casos un tono muscular elevado, dificultades en el control del centro de gravedad y alteraciones posturales.

Por barreras sociales suele haber más sedentarismo y factores socioemocionales (aislamiento, inseguridad, miedo al movimiento).

● Ayudas técnicas

- Líneas táctiles y cintas adhesivas para orientar trayectorias.
- Iluminación uniforme; minimizar fuentes sonoras de fondo.
- Material con color contrastado y señales acústicas (balones con cascabeles).
- Materiales blandos siempre que sea posible.
- Permitir uso de gafas o lentes si no supone riesgo.

Como método de comunicación alternativa contamos con el **alfabeto braille**.

● Discapacidad sensorial auditiva

Cuando la lesión está en el oído interno aparecen alteraciones de equilibrio y coordinación general. En la marcha puede no mantener línea recta. En pérdida auditiva profunda suele haber menor estructuración espacio-temporal y condición física menor (mucha energía dedicada a comunicación). En el espacio deportivo conviene atenuar sonidos de fondo, evitar deslumbramientos y disponer de marcadores visuales en tiempo real. Pizarras y apoyos visuales son básicos.

Las personas con discapacidad auditiva utilizan la **lengua de signos**: si hay intérprete, debe estar siempre cerca del entrenador. Lo recomendable es mantener reuniones previas para que conozca la terminología del deporte.

● Discapacidad intelectual

En personas con discapacidad intelectual suelen funcionar mejor **las instrucciones simples, claras y concretas, junto con demostraciones visuales**. Es importante dar tiempos amplios de ejecución y reforzar positivamente los logros para favorecer la motivación.

Pueden existir dificultades en la comprensión de consignas, por lo que es recomendable repetir la información y apoyarse en lo visual. **Las sesiones deben ser estructuradas**, con tareas cortas y descansos para evitar la fatiga y mantener la atención.

Es clave plantear objetivos realistas y progresivos, que favorezcan la autoestima y la adherencia a la actividad.

A nivel físico, puede haber menor resistencia al esfuerzo, por lo que se ajustará la intensidad de forma individual. En el caso del síndrome de Down, pueden presentarse hipotonía muscular e hiperlaxitud articular, por lo que se debe tener especial cuidado con la estabilidad y evitar acciones explosivas o de alto impacto.

4.5.2 Proyectos físico-deportivos y tipos de programas

La AFA no se limita al rendimiento ni a la rehabilitación. Se construye desde el juego, el ocio y la recreación. No se trata de inventar deportes nuevos en cada ocasión, sino de leer cada situación y ajustar los elementos necesarios para que la propuesta sea inclusiva.

Para diseñar un proyecto inclusivo conviene tener en cuenta varios aspectos fundamentales.

- **Seguridad:** primera condición. Todas las personas deben poder moverse sin riesgo.
- **Motivación:** el componente lúdico multiplica la implicación.
- **Adecuación funcional:** ajuste al nivel de cada persona.



- **Interacción social:** que la actividad se viva junto a otras personas.

Existen distintos tipos de programas según el nivel de inclusión que presentan.

● Programas segregadores

Personas con discapacidad realizan la actividad al margen del resto. Ejemplo: la **Copa del Rey de baloncesto en silla**, al margen de la Copa del Rey de la ACB.

● Programas paralelos

Se comparten instalaciones, horarios y materiales, pero en momentos distintos. Ejemplo: los **Juegos Paralímpicos**, que comparten lugar con los Olímpicos pero en fechas diferentes.

● Programas integrados

Convivencia entre ambos colectivos en la misma actividad, con adaptaciones. Ejemplo claro: las **adaptaciones curriculares en Educación Física**, donde se niega la visión con pañuelos para igualar condiciones, o se prohíbe la comunicación verbal y todo el grupo se comunica por gestos.

● Programas inclusivos

Inclusión plena: el diseño no está condicionado por las limitaciones de ningún grupo. Ejemplos: **pruebas unificadas de Special Olympics** o critériums ciclistas con tándems para personas con discapacidad visual.

Actualmente, la tendencia es avanzar hacia modelos cada vez más inclusivos, donde las adaptaciones formen parte natural de la actividad y no se entiendan como algo excepcional. Un proyecto bien diseñado no solo mejora la práctica deportiva, sino que también favorece la **convivencia**, la **cooperación** y el **respeto** hacia la diversidad dentro del grupo.

4.5.3 Inclusión en entornos normalizados

La inclusión de las personas con discapacidad debe estar presente en todos los ámbitos de la vida cotidiana, especialmente en aquellos relacionados con la educación, el ocio y el deporte. El objetivo no es crear espacios separados, sino favorecer que todas las personas puedan participar juntas en condiciones de igualdad y respeto.

● Ámbito educativo

La escuela ha concebido tradicionalmente la formación para un alumno medio. En Educación Física, la diversidad de capacidades motrices es enorme y el modelo "talla única" deja a mucha gente atrás. El programa más común en aulas es la **sensibilización**: actividades que vivencien una restricción funcional para entender las dificultades de los compañeros.

Conviene un matiz: las actividades de sensibilización son útiles, pero no son un sustituto de la inclusión real. Vivir 15 minutos con los ojos vendados no equivale a tener discapacidad visual, y mal planteadas pueden reforzar la idea de la discapacidad como obstáculo. Acompañar siempre con reflexión y combinar con el contacto directo con personas que viven esas realidades.

● Ámbito de ocio y recreación

Las instituciones tienen que facilitar un ocio activo y de libre elección. A menudo, las actividades de ocio no son accesibles ni inclusivas. El ocio es derecho, salud y vínculo social: cuando una parte de la población queda fuera, las consecuencias se notan en muchos ámbitos. Lo que cambia las cosas son los programas estables, no los gestos puntuales.

● Ámbito del deporte de alto rendimiento

A finales de los 80, en países anglosajones, se empieza a debatir la inclusión en el deporte convencional. Pero hasta ahora no ha existido opción real de competir conjuntamente en alto rendimiento. Siguen existiendo diferencias entre el deporte convencional y el adaptado, tanto en recursos como en reconocimiento social. Queda camino para hablar de inclusión real en el deporte de élite.

4.6 Adaptaciones en juegos y eventos

El gran reto no es inventar actividades nuevas, sino aprender a transformar las existentes. Cualquier juego puede convertirse en inclusivo si ajustamos materiales, roles y normas. La adaptación no es un parche: es una **oportunidad de creatividad pedagógica**.

● Qué significa adaptar un juego

Tres preguntas:

- ¿Qué barreras puede encontrar una persona con determinada discapacidad?
- ¿Qué elementos del juego son esenciales y no se deben perder?
- ¿Qué aspectos se pueden modificar sin alterar la esencia lúdica?

● Cuatro niveles de ajuste

MATERIALES

Las adaptaciones más habituales suelen realizarse sobre el material. Por ejemplo, utilizar balones de distintos tamaños, pesos, texturas, objetos sonoros o elementos más ligeros facilita la participación de personas con diferentes capacidades físicas o sensoriales.

NORMAS

También pueden modificarse las normas, permitiendo más tiempo de ejecución, reduciendo distancias o incorporando dinámicas cooperativas.

ROLES

Otra estrategia importante consiste en diversificar los roles dentro de la actividad. No todas las personas tienen que participar exactamente de la misma manera. Algunas pueden encargarse de arbitrar, ayudar en la organización o colaborar con el grupo desde otras funciones igualmente importantes.

DINÁMICAS

La propia estructura del juego se puede transformar para hacerlo más accesible. Pasar de un formato competitivo a otro cooperativo, organizar equipos mixtos según capacidades, incorporar fases de calentamiento y aprendizaje previo. A veces, modificar la dinámica general es más eficaz que realizar muchos ajustes pequeños. Una dinámica bien diseñada facilita la inclusión sin necesidad de señalar explícitamente las adaptaciones.

● Equilibrio entre seguridad y desafío

Adaptar no es eliminar dificultad: la actividad debe seguir planteando un reto alcanzable. Pregunta clave: *"¿esta adaptación permite que la persona participe activamente y sienta que progresa?"*. Si la respuesta es sí, vamos por buen camino.

La creatividad y la observación son fundamentales para encontrar soluciones sencillas que permitan construir experiencias deportivas realmente inclusivas.

● Idea clave

Una buena adaptación no borra la esencia del juego, sino que multiplica sus posibilidades de disfrute. Adaptar no es modificar juegos: es transformar experiencias.

● Adaptaciones específicas por tipo de discapacidad

Cada tipo de discapacidad puede requerir adaptaciones concretas para garantizar una participación segura, cómoda y significativa dentro de la actividad física. Estas adaptaciones no deben entenderse como excepciones, sino como herramientas habituales que permiten ajustar la práctica a las necesidades reales de cada persona.

● Discapacidad física

Puede implicar limitaciones en la movilidad, la fuerza, la coordinación o la resistencia. Nuestro objetivo es facilitar el movimiento sin sustituirlo. Las estrategias habituales son:

- **Accesibilidad del entorno:** el espacio debe ser transitable, estable y libre de barreras. Rampas, pasillos amplios y suelos lisos permiten participar a personas usuarias de silla de ruedas, andadores o bastones.
- **Material adaptado:** balones ligeros que reducen el impacto y facilitan la manipulación; raquetas de mango ancho que permiten un agarre más seguro; aros, conos o cuerdas como apoyos visuales y motrices.
- **Variación de la intensidad:** reducir la velocidad, aumentar el tiempo de ejecución o disminuir la distancia permite moverse con confianza.

● Discapacidad visual

La intervención en este ámbito se basa en potenciar las referencias auditivas y táctiles, garantizando la orientación, la seguridad y la autonomía durante la práctica.

- **Referencias auditivas**: el sonido se convierte en el principal canal de orientación. Se utilizan balones sonoros, palmadas, silbidos o indicaciones verbales para señalar inicio, fin o dirección de la actividad.

- **Información verbal clara y detallada:** es fundamental describir el espacio, las acciones y los cambios durante la tarea de forma precisa y anticipada.
- **Referencias táctiles**: uso de marcas en el suelo, cuerdas, texturas o elementos físicos que faciliten la orientación espacial y el desplazamiento seguro.
- **Familiarización previa con el entorno:** permitir que la persona explore el espacio antes de la actividad mejora la seguridad, la autonomía y la confianza.

● Discapacidad auditiva

En este caso, la comunicación y la comprensión de la tarea dependen principalmente de la información visual, que se convierte en el eje de la intervención.

- **Información visual**: la comunicación se basa en gestos claros, demostraciones prácticas, contacto visual directo y apoyo en la expresión corporal.
- **Apoyos gráficos y simbólicos:** uso de pictogramas, carteles, señales visuales o instrucciones escritas para facilitar la comprensión de consignas y normas.
- **Adaptación de señales:** sustitución de estímulos acústicos (silbatos, avisos verbales) por señales visuales como luces, banderas o gestos acordados previamente.
- **Posicionamiento del personal técnico o docente:** situarse de frente a la persona, asegurando la visibilidad de la cara para facilitar la lectura labial y la comunicación visual continua.

● Discapacidad intelectual

La intervención en este ámbito se orienta a favorecer la comprensión de las tareas, generar un entorno predecible y reforzar la motivación durante la práctica, ajustando la forma en que se presentan las consignas y se organiza la actividad.

- **Consignas simples y demostradas:** dividir instrucciones complejas en pasos.
- **Estructura clara:** inicio, desarrollo y cierre definidos. Las rutinas facilitan la anticipación.
- **Refuerzo positivo:** reconocer avances pequeños (entender una consigna, esperar el turno).
- **Tiempos amplios:** respetar el ritmo individual, evitar comparaciones.

● Adaptar con sensibilidad

Adaptar no es hacer la actividad más fácil, sino más accesible. Las adaptaciones específicas no son recetas rígidas ni un "plan B": son una caja de herramientas que se construye con observación, escucha y flexibilidad.



4.6.1 Ejemplos prácticos y contextuales

Las adaptaciones cobran sentido cuando se trasladan al terreno real. Cuatro ejemplos que ilustran cómo transformar actividades cotidianas en experiencias inclusivas.

● Contexto educativo: una clase de Educación Física

Sesión en un instituto. Propuesta clásica: balón prisionero. Adaptaciones:

- **Material:** balones de espuma grandes y ligeros.
- **Normas:** en lugar de eliminar, quien recibe golpe pasa a "equipo de apoyo" que anima, cuenta puntos o ayuda a recuperar balones.
- **Roles:** asignamos funciones alternativas: arbitraje, responsable de tiempo, responsable de balones.

El juego no excluye a nadie: cada estudiante encuentra su lugar lanzando, recibiendo, organizando o animando.

● Contexto recreativo: jornada al aire libre

Centro cívico, gincana con pruebas de habilidad para grupo variado. Adaptaciones por perfil:

- **Discapacidad visual:** cascabeles en pelotas, recorrido marcado con cuerdas en el suelo.
- **Dificultades motoras:** pruebas en pareja con apoyo de un compañero o compañera.
- **Discapacidad intelectual:** consignas simples y pictograma para cada prueba.

La gincana se convierte en fiesta de cooperación. La participación de las familias refuerza la inclusión más allá de la actividad.

● Contexto sanitario y comunitario

En hospital de día con personas con daño cerebral adquirido, juego de lanzamiento a dianas a distintas alturas y distancias, con pelotas blandas. El criterio de éxito no es encestar, sino superarse respecto a la sesión anterior. Reduce la sensación de tratamiento clínico y aumenta la motivación.

En jornadas comunitarias del tipo "Deporte para todas las personas": mini-partidos de baloncesto donde juegan juntas las personas deportistas que usan silla y las que no. Misma altura de canasta y normas que aseguran que cada equipo tenga al menos una persona usuaria de silla. Estos eventos trasladan la inclusión al espacio público y la hacen más visible.

● Lo que enseñan estos ejemplos

La inclusión no requiere grandes presupuestos ni equipamientos especializados. Lo que la hace posible es la mirada profesional. Cuatro elementos comunes:

- **Flexibilidad:** ajuste al grupo real, no a un modelo ideal.
- **Creatividad aplicada:** ideas sencillas transformadas con imaginación.
- **Participación activa:** las personas son protagonistas, no espectadoras.
- **Valor simbólico:** jugar juntos transforma la mirada del grupo y de la comunidad.

En definitiva, la inclusión no depende del tipo de discapacidad, sino de la voluntad de adaptar, escuchar y acompañar. La inclusión no es una metodología, es una actitud, y los ejemplos prácticos son herramientas para cultivar esa forma de mirar, de pensar y de actuar.

4.6.2 Evaluación y seguimiento de los programas

El verdadero valor de un programa inclusivo se demuestra en su capacidad de generar cambios reales. La evaluación no es un examen que califica: es una herramienta de aprendizaje para la persona, el grupo y las personas mismas.

● Para qué sirve evaluar

- **Garantizar la seguridad:** detectar riesgos no previstos.
- **Comprobar la eficacia:** ver si los objetivos se cumplen.
- **Motivar:** mostrar avances refuerza la autoestima.
- **Mejorar el programa:** identificar qué funciona y qué necesita ajustes.

Evaluar también es una herramienta preventiva: detecta desmotivación o inseguridad antes de que se traduzcan en abandono.

● Indicadores adecuados

En programas inclusivos conviene valorar diferentes aspectos, la evaluación debe ser integral:

- **Funcionales** (fuerza, resistencia, movilidad, coordinación)
- **Sociales** (participación, interacción, cooperación)

- **Emocionales** (disfrute, motivación, confianza)
- De **satisfacción** (opinión de la persona sobre la actividad)

La pregunta clave: *"¿qué quiero saber y para qué me va a servir esta información?"*. En programas inclusivos, los indicadores sociales y emocionales suelen ser tan o más relevantes que los físicos.

● Instrumentos sencillos y útiles

En la práctica, la evaluación puede hacerse con herramientas muy accesibles. La sencillez no reduce su valor: de hecho, las herramientas claras y bien utilizadas suelen aportar información más útil que las evaluaciones complejas difíciles de aplicar.

- **Observación sistemática,** anotar conductas relevantes.
- **Escalas y cuestionarios adaptados** con lenguaje sencillo o apoyos visuales.
- **Diarios de seguimiento** registros donde se recogen incidencias, progresos y reflexiones.
- **Reuniones** con el grupo o familias para feedback externo.

En natación adaptada podemos observar metros recorridos, pero también si entra al agua con más seguridad. Conviene combinar varios métodos.

● De la evaluación a la mejora continua

Cada resultado es oportunidad de aprendizaje. Si una actividad genera frustración, la evaluación lleva a modificarla hacia un formato cooperativo. Reconocer que algo no ha funcionado no es fracaso: es aprendizaje. Y conviene documentar (registros claros, no informes complicados): la memoria profesional facilita planificar nuevas intervenciones y trabajar en equipo.

Documentar tiene también una función pedagógica: revisar registros anteriores nos permite identificar patrones, anticipar dificultades y diseñar propuestas más ajustadas. Y facilita el trabajo en equipo, sobre todo cuando intervienen varios profesionales o se producen cambios en el personal.

4.6.3 Pincelada de deportes adaptados

El deporte adaptado incluye una gran variedad de modalidades diseñadas o modificadas para facilitar la participación de personas con diferentes tipos de discapacidad. Muchas de estas disciplinas mantienen reglas similares a las del deporte convencional, incorporando únicamente las adaptaciones necesarias para garantizar la seguridad y la igualdad de oportunidades.

● Deportes para personas con discapacidad visual

En la discapacidad visual existe un deporte exclusivo que se llama **Goalball**. En él compiten dos equipos de tres jugadoras o jugadores con el objetivo de meter un gol con un balón sonoro en la portería contraria. En **atletismo**, las carreras se hacen con guía unido a la persona deportista por una cuerda. En **fútbol a 5**, balón sonoro y campo delimitado por vallas para orientación por sonido. Otras modalidades practicadas habitualmente por personas con discapacidad visual son el ciclismo en tándem, la natación, el judo, los deportes de invierno, la vela o la hípica.

● Deportes para personas con discapacidad auditiva

Los deportes para personas con discapacidad auditiva se rigen internacionalmente por el Comité de Deportes para Sordos. Este organismo celebra los Campeonatos del Mundo bajo la denominación de *Deaflympics*, que albergan multitud de disciplinas.

● Deportes para personas con discapacidad física

El **atletismo** es uno de los más practicados, de forma general, los deportistas se agrupan en pruebas para usuarios de silla de ruedas y deportistas ambulantes. La clasificación se basa en el tipo y grado de discapacidad, incluyendo parálisis cerebral, lesión medular, amputaciones, otras afecciones neurológicas o anomalías congénitas, organizadas mediante un sistema de clases funcionales. También: ciclismo, tiro olímpico, tiro con arco, tenis en silla, esgrima, powerlifting. La **FEDDF** es una buena referencia para profundizar.

● Deportes para personas con discapacidad intelectual

La **FEDDI** recoge atletismo, baloncesto, fútbol, fútbol sala, hípica, esquí nórdico, tenis de mesa...

Aquí conviene un apunte importante: en este colectivo, el fomento de la actividad deportiva debe ir dirigido más a la participación que a la propia competición. No quiere decir que la competición no tenga lugar, lo tiene, y mucho, sino que el sentido de la práctica se aleja

del paradigma del rendimiento puro y se acerca al disfrute, al vínculo y al desarrollo personal. Y, francamente, esa es una lección que podríamos extender a casi cualquier deporte.

● Cómo orientar a las familias

Una de las preguntas más frecuentes por parte de las familias es qué deporte puede practicar su hijo o hija. En este sentido, es importante transmitir que las opciones disponibles son mucho más amplias de lo que habitualmente se percibe.

Resulta fundamental ofrecer una orientación honesta y ajustada a cada caso y, cuando no se disponga de información específica, derivar a entidades especializadas. Resulta fundamental ofrecer una orientación honesta y ajustada a cada caso y, cuando no se disponga de información específica, derivar a entidades especializadas. En el contexto español, federaciones como la **FEDDF, FEDDI, FEDC** y **FEDS** constituyen recursos clave para la orientación y el acceso a la práctica deportiva.

4.6.4 Para llevarse al terreno

Los manuales se leen en una mesa, pero las sesiones se viven en la pista, el gimnasio o el patio del colegio. Algunas ideas prácticas para incorporar como rutina profesional.

● Principios a tener en cuenta

Si tuviéramos que destilar todo lo visto en cinco ideas que cabrían en un papel, serían estas. No son ni dogmas ni recetas: son criterios que orientan la mayoría de decisiones que vamos a tener que tomar.

- **La persona antes que el diagnóstico.** Dos personas con la misma condición pueden necesitar cosas distintas.
- **Adaptar, no rebajar.** Adaptar es ajustar el reto para que provoque aprendizaje.
- **La inclusión se mide por la calidad de la participación.** Estar presente no es lo mismo que participar.
- **La comunicación es la mitad del trabajo.** Cómo decimos las cosas determina lo que la persona puede hacer.
- **La educación por encima del rendimiento.** Sobre todo en escolar.

● Rutina antes de cada sesión

Tres preguntas mentales: **¿qué necesidades tengo en este grupo hoy?**, **¿está preparado el espacio?** y **¿está mi propuesta diseñada para que todas las personas participen?** Si la respuesta a la tercera no es claramente afirmativa, conviene rediseñarla antes de empezar. Repetida durante un par de meses, esa rutina deja de ser ejercicio consciente y pasa a ser parte de la forma de mirar.

● Coordinación con el equipo y aprendizaje continuo

Casi nunca trabajamos solos: tutoría, profesorado, dirección, familias, personal sanitario. Compartir información relevante de cada sesión y respetar la confidencialidad (la información sobre salud no se comenta delante del grupo) es parte de la profesionalidad. Y mantenerse en formación: el deporte adaptado avanza rápido, las clasificaciones cambian, aparecen nuevas modalidades. Conviene leer las publicaciones de las federaciones, asistir a cursos y, sobre todo, escuchar a las personas con discapacidad. Son ellas quienes mejor saben qué funciona y qué no.

Y con esto cerramos. Lo demás se aprende en el día a día, a base de práctica, errores y aprendizaje continuo.



SÍNTESIS DE IDEAS FUNDAMENTALES
ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA E INCLUSIVA

- Existen diferentes tipos de discapacidad: física o funcional, sensorial (visual o auditiva), intelectual, psíquica y pluridiscapacidad. Cada persona presenta características y necesidades propias, por lo que el diagnóstico no determina su potencial ni su forma de participar.
- La discapacidad no es solo una condición de salud, sino el resultado de la interacción entre la persona y su entorno. El objetivo actual es pasar de un enfoque centrado en el déficit a uno que potencie las capacidades, la autonomía, la participación y el empoderamiento, eliminando las barreras del entorno.
- Es fundamental usar un lenguaje respetuoso e inclusivo, anteponiendo siempre a la persona. La escucha activa, la paciencia y una comunicación adaptada según el tipo de discapacidad (verbal, visual o con apoyos) mejoran la comprensión y la relación. Se debe hablar directamente con la persona, no con su acompañante, y evitar términos discriminatorios.
- El deporte adaptado ha evolucionado desde los primeros Juegos de Stoke Mandeville en 1948 hasta los Juegos Paralímpicos actuales. En España, el Comité Paralímpico Español se creó en 1995. La tendencia actual es integrar a las personas con discapacidad en federaciones y estructuras deportivas convencionales, promoviendo la participación conjunta.
- La accesibilidad es esencial para garantizar la participación. Se basa en los criterios DALCO: deambulación, aprehensión, localización y comunicación. El diseño universal de espacios, materiales e información beneficia a todas las personas, no solo a quienes tienen discapacidad, mediante rampas, suelos seguros, señalética clara, pictogramas y materiales adaptados.
- Antes de iniciar cualquier actividad, es necesario realizar una valoración inicial de las capacidades físicas, sociales, cognitivas y del entorno de la persona. Se utilizan entrevistas, cuestionarios, observación y pruebas funcionales para establecer objetivos realistas y diseñar una planificación adecuada. Si hay frustración o desmotivación, es necesario revisar la valoración. La



confidencialidad del informe médico orienta, pero no define ni limita la participación.

- La autonomía y los apoyos son pilares fundamentales. Cada persona puede necesitar apoyos personales, técnicos o sociales en distintos grados, desde la independencia hasta la dependencia total. Estos apoyos no sustituyen la acción, sino que facilitan la participación y refuerzan la autodeterminación, es decir, el derecho a decidir cómo, cuándo y en qué condiciones quiere participar.
- Los juegos y actividades pueden adaptarse en cuatro niveles: materiales (peso, tamaño, textura, sonido), normas (tiempos, distancias, reglas), roles (árbitro, organizador, animador) y dinámica (de competitiva a cooperativa, equipos mixtos). Adaptar no significa rebajar la exigencia, sino ajustar el reto para que todas las personas puedan participar, disfrutar y progresar.
- Los programas pueden ser segregados, paralelos, integrados o inclusivos. La tendencia es avanzar hacia modelos inclusivos, donde la adaptación sea algo natural y no excepcional, y donde todas las personas participen en igualdad de condiciones.
- La evaluación continua permite comprobar los avances en los ámbitos funcional, social, emocional y de satisfacción. Se utilizan herramientas como la observación, escalas, diarios de seguimiento y reuniones de equipo. Documentar los resultados ayuda a aprender, mejorar la planificación y ofrecer experiencias más inclusivas y de calidad.
- Un buen clima de confianza, comunicación y respeto es clave para el éxito. Definir roles claros, establecer metas compartidas y valorar las aportaciones de todos fortalece la cohesión del grupo. Un equipo unido enfrenta mejor los desafíos y crea un entorno motivador e inclusivo.
- El liderazgo efectivo guía, motiva y da ejemplo. Escuchar, apoyar, tomar decisiones justas y reconocer los logros del grupo son acciones que inspiran confianza y compromiso. Puede surgir en entrenadores, deportistas o cualquier miembro del equipo.
- El bienestar físico, emocional y social es esencial para rendir y disfrutar del deporte. Cuidar la salud mental, gestionar el estrés, descansar y mantener hábitos saludables mejora el rendimiento sostenible. Pedir ayuda cuando se necesite es una señal de fortaleza y compromiso con el propio bienestar.





5 ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

El objetivo principal del Área de organización y legislación del deporte consiste en lograr un conocimiento general de la estructura y organización del deporte tanto a nivel estatal como de la Comunidad Autónoma vasca (Orden 3310/2002, de 16 de diciembre, por la que se regulan los aspectos curriculares, los requisitos generales y los efectos de la formación en materia deportiva).

Con esta finalidad, en esta área, se aborda el estudio de la organización deportiva del Estado y de la Comunidad Autónoma vasca y el análisis de las competencias que poseen tanto las diferentes Administraciones públicas en el ámbito del deporte como las federaciones deportivas y los clubes deportivos.

Este estudio se efectúa en cuatro capítulos diferentes, seguidos de una síntesis de lo expuesto en estos cuatro capítulos y finalizado por las referencias a las normativas más importantes que regulan el deporte en Euskadi y una serie de anexos para quien deseé profundizar en el estudio.

5.1 Organización deportiva del estado y de la Comunidad Autónoma del País Vasco

5.1.1 Introduccion

El deporte se ha convertido en la sociedad actual en una de las prácticas más arraigadas e importantes. La Carta Europea del Deporte del Consejo de Europa define el deporte como *"todo tipo de actividades físicas que mediante una participación organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones a todos los niveles"*. La práctica del deporte, en sus diversas manifestaciones (deporte profesional, *amateur*, escolar, competitivo, no competitivo, etc.), constituye además un **derecho de los ciudadanos vascos**, vinculado a la protección de la salud pública, la cultura, las relaciones sociales y el ocio. Constituye, por esta razón, una **responsabilidad de los poderes públicos**, sobre todo cuando se practica en edades tempranas (jóvenes de edades comprendidas entre los 0-16 años) por su especial vinculación con la educación. Nos referimos al **deporte escolar**. La práctica del deporte en esta fase es un medio de transmisión de valores y garantiza la práctica deportiva futura.

La importancia del deporte en la educación de los niños o niñas y jóvenes ha sido recogida en diferentes **textos internacionales**. El Parlamento Europeo y el Consejo de la Unión Europea han adoptado una Decisión por la que se declara el *"Año Europeo de la Educación a través del Deporte 2004"* (Decisión 291/2003/CE), donde se reconocen de manera expresa los valores educativos del deporte y su valor pedagógico. Valores, todos ellos, que de forma similar se toman en consideración en la Carta de los Derechos del Niño en el Deporte, la Carta Europea del Deporte para Todos o en las reglas del *Fair Play*, Juego Limpio.

En este contexto, se comprende que la **intervención de las Administraciones públicas**, en nuestro caso tanto del Gobierno Vasco como las tres Diputaciones Forales y Ayuntamientos, en este tipo de actividad sea importante.

Los **poderes públicos** deben fomentar la educación física y el deporte (art. 43 Constitución española). No obstante, en la práctica del deporte participan, asimismo, **entidades privadas** que también intervienen en la práctica del deporte con organizaciones y competencias específicas (federaciones deportivas, clubes, empresas).

En este tema vamos a analizar las diferentes organizaciones que poseen competencias en materia deportiva. Para ello, incidiremos de forma especial en el **deporte escolar**, con el fin de determinar las autoridades competentes en esta modalidad y sus funciones más relevantes.

5.1.2 Organización deportiva en el ámbito estatal

La práctica del deporte es una actividad compleja donde concurren los participantes (deportistas) y otras entidades públicas (**Administraciones públicas) y/o privadas** (federaciones deportivas, empresas y clubes, fundamentalmente).

Se deben distinguir diferentes niveles de organización[1]:

- Nivel estatal.
- Nivel autonómico.
- Nivel local.

En el nivel estatal según dispone la **Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte (ley estatal actual)**, la organización deportiva comprende tanto entidades públicas como privadas..

● Nivel estatal

Entidades públicas

- Ministerio de Educación y Ciencia.
- Consejo Superior de Deportes.

Entidades privadas

- Federaciones españolas.
- Clubes deportivos.
- Deportistas.
- Personal técnico.
- Jueces y juezas.
- Equipo arbitral.
- Ligas Nacionales.
- Otros colectivos interesados.

● Entidades públicas: Ministerio de Educación y Ciencia y Consejo Superior de Deportes

A. MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

La Administración del Estado, aunque no tiene reconocidas competencias expresas en materia de deporte, interviene en las actividades deportivas en base, fundamentalmente, al **interés estatal** y **supraautonómico** de la actividad. Su función principal es coordinar la actuación del resto de las Administraciones, especialmente con las Comunidades Autónomas, y promover el deporte entre jóvenes y **personas con discapacidad**, el deporte durante la prestación del servicio militar y el deporte de alto nivel.

No existe un Ministerio dedicado exclusivamente a la gestión de esta materia. El deporte se entiende comprendido dentro del **Ministerio de Educación y Ciencia**. Por esta razón, con el fin de gestionar aspectos relacionados con el deporte se crea un órgano que asume las funciones más importantes: el **Consejo Superior de Deportes**, órgano que lleva a cabo las funciones de la Administración del Estado en materia de deporte.

Otros órganos de la Administración General del Estado son: la Comisión Nacional Antidopaje, la Comisión Nacional contra la Violencia, y el Comité Español de Disciplina Deportiva.

B. CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES

El **Consejo Superior de Deportes** (**en adelante CSD**) es un organismo autónomo adscrito al Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, que asume la gestión directa de la política deportiva estatal. Este órgano se regula en la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, y en el Real Decreto 460/2015, de 5 de junio, por el que se desarrolla la estructura orgánica básica del Consejo Superior de Deportes.

El CSD ejerce las **competencias más importantes** que tiene el Estado en materia de deporte, competencias que son en su mayoría de fomento, promoción y coordinación con la actividad deportiva llevada a cabo por otras Administraciones, fundamentalmente la Administración autonómica.

El CSD desarrolla funciones de **coordinación** y le corresponde, entre otros, la coordinación con las Comunidades Autónomas y la programación del deporte escolar y universitario cuando tenga proyección estatal e internacional (en 1992 se organizaron, en el marco de la Unión Europea los Primeros Juegos de deporte escolar en Caen). Y ello a pesar de que el deporte escolar es en su mayor parte un tema de competencia autonómica.

Entre las funciones de fomento y promoción se atribuye al CSD el reconocimiento de una modalidad deportiva, que servirá en su caso para la constitución de una federación deportiva. La vinculación entre el CSD y las federaciones deportivas es muy estrecha. El CSD autoriza la constitución de las federaciones deportivas españolas, acuerda con las federaciones Programas deportivos (en especial los del deporte de alto nivel), les concede subvenciones económicas, y autoriza su inscripción en federaciones deportivas de carácter internacional. En esta misma línea es el CSD el órgano que autoriza la inscripción de las sociedades anónimas deportivas en el Registro de Asociaciones Deportivas.

La intervención del CSD se extiende igualmente a las **competiciones oficiales**. Es este organismo el que califica las competiciones oficiales de carácter profesional de ámbito estatal, y autoriza o deniega la celebración en territorio español de competiciones deportivas oficiales de carácter

[1] Existen, además, organizaciones que superan el ámbito estatal: organizaciones internacionales que se sitúan por encima del Estado y que no vamos a abordar en este capítulo: entre otras, el Comité Olímpico Internacional, las federaciones deportivas internacionales y la Administración de la Unión Europea.

internacional, así como la participación de las selecciones españolas en las competiciones internacionales.

En relación con las **instalaciones deportivas** el CSD elabora y ejecuta los planes de construcción y mejora de instalaciones deportivas para el desarrollo del deporte de alta competición.

En materia de **investigación y enseñanzas deportivas** corresponde al CSD promover e impulsar la investigación científica en materia deportiva, promover es impulsar medidas de prevención, control y represión del uso de sustancias prohibidas y métodos no reglamentarios, y elaborar propuestas para el establecimiento de las enseñanzas mínimas de las titulaciones de técnicos deportivos especializados.

Para el cumplimiento de estas funciones el CSD dispone de **recursos** de procedencia diversa. Se nutre, fundamentalmente, de las consignaciones económicas que anualmente se incluyan en los Presupuestos Generales del Estado, los procedentes de las tasas y precios públicos, y subvenciones otorgadas por las Administraciones, donaciones, herencias, legados y premios que le sean concedidos.

● Entidades privadas: federaciones deportivas españolas

Existen, asimismo, a nivel estatal **entidades de naturaleza privada** que intervienen en el deporte. Las más importantes son las Federaciones Deportivas Españolas, reguladas en el *Real Decreto 1.835/1991, de 20 de diciembre.*

A. CONCEPTO

Las federaciones deportivas, cualquiera que sea su ámbito, son la máxima autoridad asociativa y representante de su modalidad deportiva dentro de su ámbito territorial (autonómico, estatal o internacional). Las Federaciones Españolas son entidades privadas cuyo ámbito de actuación se extiende al conjunto del territorio del Estado, y están integradas por federaciones deportivas de ámbito autonómico, clubes deportivos, deportistas, técnicos, jueces y árbitros, ligas profesionales y otros colectivos interesados que promueven, practican o contribuyen al desarrollo del deporte.

B. CARACTERES

- Son **asociaciones privadas** a las que sin embargo se atribuye el ejercicio de **funciones públicas de carácter administrativo**, esto es, ejercen por delegación funciones públicas, actuando como colaboradores de la Administración pública.
- Poseen **personalidad jurídica propia**, esto es, poseen capacidad de obrar. Para obtener tal personalidad deben estar inscritas en el Registro de Asociaciones Deportivas, inscripción que debe autorizar el CSD.
- Su organización debe ser **representativa y democrática**.

C. FUNCIONES

Las **funciones propias** de una federación en tanto asociación deportiva se recogen en los **Estatutos** de la federación. Las funciones pueden ser de diverso tipo: promoción de una determinada modalidad deportiva, control y organización de competiciones, vigilancia del cumplimiento de las disposiciones y normas que lo regulan, la enseñanza y formación de deportistas, etc.

Pero junto a estas funciones las federaciones deportivas cumplen otras **funciones públicas**. Estas atribuciones se ejercen en coordinación y con la tutela de CSD y son:

- Calificar y organizar las actividades y competiciones deportivas oficiales de ámbito estatal.
- Promoción de su modalidad deportiva en todo el territorio estatal.
- Diseñar, elaborar y ejecutar, los planes de preparación de los deportistas de alto nivel en su respectiva modalidad deportiva.

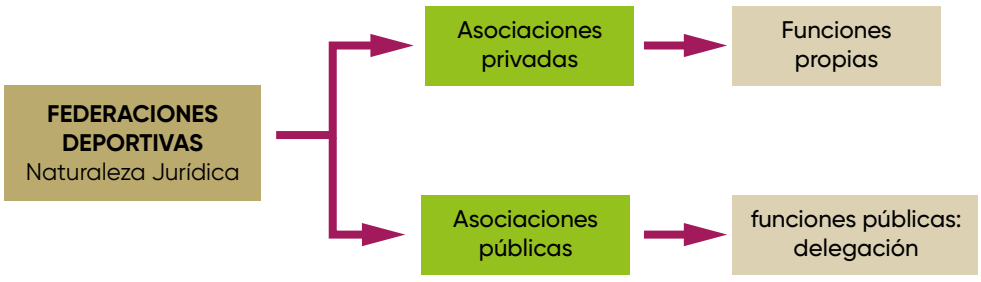


FIGURA 4. Naturaleza de las federaciones deportivas.

- Colaborar con la Administración del Estado y la de las Comunidades Autónomas en la formación de técnicos deportivos y en la prevención, control y represión del uso de sustancias y grupos farmacológicos prohibidos y métodos no reglamentarios en el deporte.
- Organizar o tutelar las competiciones oficiales de carácter internacional.
- Ejercer la potestad disciplinaria.
- Ejercer el control de las subvenciones que asignen a las asociaciones y entidades deportivas.

En el cumplimiento de estas funciones las federaciones deportivas españolas ostentan la representación de España en las actividades y competiciones deportivas de carácter internacional.

A estos efectos es competencia de cada federación la elección de los deportistas que han de integrar las selecciones españolas.

5.1.3 Organización deportiva en el ámbito de la Comunidad Autónoma Vasca

En el ámbito de la Comunidad Autónoma Vasca, la organización deportiva está constituida por entidades públicas y privadas. Las entidades públicas se organizan en tres niveles. Un nivel autonómico que extiende su competencia a toda la Comunidad Autónoma Vasca, un nivel territorial o provincial, que se corresponde con cada uno de los tres Territorios Históricos, y un nivel municipal donde se sitúan los Municipios.

Entre las entidades privadas nos referiremos a las federaciones deportivas, los clubes y agrupaciones deportivas, y a las sociedades anónimas deportivas (Tabla 12).

● Entidades públicas

Cuando la práctica del deporte tiene lugar a **nivel autonómico** (dentro de cada Comunidad Autónoma) también intervienen entidades diversas, **públicas** y **privadas**.

En Euskadi, el deporte, su organización y los principios que deben informar su práctica se regulan en la **Ley 2/2023, de 30 de marzo, de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco**. En este sentido, dado que en temas vinculados al deporte la intervención del Estado se centra en la promoción del deporte y la adecuada utilización de ocio, fundamentalmente en los aspectos estatales e internacionales del deporte, las competencias de Euskadi son importantes.

La organización administrativa en el ámbito del deporte gira en torno a **tres Administraciones**: el Gobierno Vasco, las Diputaciones Forales y los Ayuntamientos.

A. GOBIERNO VASCO

En Euskadi, el Gobierno Vasco posee competencias importantes en materia de deporte. Estas competencias se ejercen a través del Departamento de Cultura y Política Lingüística donde se integra la Dirección de Actividad Física y Deporte (Decreto 18/2021, de 19 de enero, por el que se establece la estructura orgánica y funcional del Departamento de Cultura y Política Lingüística). Dentro de este organismo se ubican:

- Escuela Vasca del Deporte.
- El Centro Vasco de Alto Nivel Basque Team.
- La Agencia Vasca Antidopaje.

Existen, asimismo, otros órganos colegiados y entidades adscritas al Departamento de Cultura y Política Lingüística como son:

- **Consejo Vasco de la Actividad Física y del Deporte**, regulado inicialmente por el Decreto 220/2000, de 7 de noviembre, y actualizado por la *Ley 2/2023, de 30 de marzo, de la Actividad Física y del Deporte* del País Vasco. Es el órgano superior de asesoramiento, consulta, seguimiento y debate sectorial de las administraciones públicas en asuntos relacionados con la política deportiva en Euskadi.
- El Comité Vasco de Justicia Deportiva, creado por **Ley 2/2023, de 30 de marzo, de Actividad Física y del Deporte del País Vasco**.

Con carácter general, el Gobierno Vasco posee **funciones de regulación** de los aspectos deportivos importantes. Esta potestad normativa se extiende, entre otras, **a la regulación de las bases y principios generales del deporte escolar, de su régimen disciplinario deportivo y de sus competiciones**.

Entidades públicas	Entidades privadas
• **Comunidad Autónoma.** Gobierno Vasco. • **Territorio Histórico.** Diputación Foral. • **Municipio.** Ayuntamientos.	• Federaciones deportivas. • Clubes y agrupaciones deportivas. • Sociedades anónimas deportivas.

TABLA 12. Entidades públicas y privadas.



FIGURA 5. Departamento de Cultura del Gobierno Vasco.

Destaca, en este ámbito, la existencia del **Consejo Vasco de la Actividad Física y del Deporte**, que es el órgano superior de asesoramiento, consulta, seguimiento y debate del Gobierno Vasco. Su finalidad es servir de instrumento para la coordinación y colaboración de las distintas Administraciones públicas del País Vasco, así como para la participación de los y las deportistas a través de sus entidades representativas en la elaboración y desarrollo de la política deportiva. Este órgano está compuesto por expertos designados por el Gobierno Vasco y representantes de las Administración Autonómica, Foral y Municipal y de las federaciones deportivas.

Entre las últimas actuaciones llevadas a cabo por el Consejo Vasco de la Actividad Física y del Deporte destaca la aprobación del **Plan de Acción Mugiment 2025-2030**. Este documento recoge el conjunto de estrategias y acciones en materia de actividad física y deporte que se desarrollarán en los próximos años en la Comunidad Autónoma del País Vasco, situando a las personas en el centro, promoviendo la salud y adaptándose a los nuevos retos sociales y legislativos.

B. DIPUTACIONES FORALES

También dentro de Euskadi, en cada Territorio Histórico, las correspondientes Diputaciones Forales poseen competencias importantes en materia de deporte. Entre las más relevantes se encuentra el **desarrollo normativo y ejecución de la normativa de la Comunidad Autónoma en materia de deporte escolar**.

Existen **tres Diputaciones Forales**, una en cada Territorio Histórico, y cada una de ellas posee su propia organización y ejerce sus competencias en su ámbito territorial.

1. **Diputación Foral de Gipuzkoa**

   En Gipuzkoa, en la Diputación Foral de Gipuzkoa existe un **Departamento de Cultura, Cooperación, Juventud y Deportes**. Este Departamento posee competencias en materia de deporte escolar y está encabezado por la Diputada Foral.

   La Diputación Foral de Gipuzkoa promovió y participa activamente en la entidad privada denominada *Fundación Kirolgi*, junto con otras entidades como la *Real Sociedad de Fútbol, SAD, Kutxa y Diario Vasco*. Su misión es promover la financiación privada del deporte guipuzcoano, y sus objetivos son captar patrocinadores privados que permitan promocionar y ordenar el deporte de rendimiento guipuzcoano.

2. **Diputación Foral de Álava**

   En la Diputación Foral de Álava, el deporte se gestiona a través del Departamento de Cultura y Deporte, concretamente bajo la Dirección de Deporte y Juventud, donde se sitúa el Servicio de Deportes. Este servicio impulsa programas de actividad física y apoya a clubes, federaciones y entidades deportivas del territorio.

   Además, la Diputación Foral de Álava participa en la Fundación Kirolaraba Fundazioa, entidad orientada al apoyo y promoción del deporte alavés y de los deportistas y clubes del territorio.

3. **Diputación Foral de Bizkaia**

   En la Diputación Foral de Bizkaia, existe un Departamento de Euskera, Cultura y Deporte, y dentro de este, una Dirección de Deporte

   La Diputación Foral de Bizkaia promovió y participa activamente en la entidad privada denominada *Fundación Bizkaia/Bizkaialde Fundazioa*, que tiene por misión coordinar los esfuerzos económicos de los promotores deportivos públicos y privados con el objeto de

rentabilizar los esfuerzos inversores, mejorar la organización deportiva y ayudar en su actuación eficaz.

C. AYUNTAMIENTOS

El tercer nivel administrativo dentro de la Comunidad Autónoma de Euskadi lo forman los Ayuntamientos. Dependiendo del tamaño y organización del Ayuntamiento, la intervención de los Ayuntamientos en materia de deporte varía. Muchos Ayuntamientos poseen equipamientos deportivos importantes y colaboran, entre otros temas, en la ejecución de los **Programas de deporte escolar**.

Las fórmulas de organización de los Ayuntamientos para participar en actividades deportivas son variadas.

En ocasiones se crea un **órgano administrativo interno**, dentro del Ayuntamiento, que gestiona directamente los servicios municipales de deporte (así el Departamento de deporte o el Servicio de Deportes) o se gestiona a través de un departamento de contenido más amplio (así el Servicio de Juventud y Deportes, Departamento de Cultura y Deportes, etc.).

Otros Ayuntamientos crean **organismos administrativos independientes** y gestionan temas vinculados al deporte mediante organizaciones públicas descentralizadas, así los patronatos, e institutos.

Una tercera opción es gestionar el servicio en colaboración con **otras entidades públicas** (mancomunidades: agrupación de municipios diferentes para gestionar de forma común servicios), privadas (mediante concesión, sociedad mercantil, o arrendamiento), o incluso en colaboración de **otras entidades públicas o privadas** (como sucede en el caso de las fundaciones). En todo caso, la colaboración de las diferentes Diputaciones Forales en este nivel municipal es importante.

● Entidades deportivas privadas

La organización del deporte en Euskadi cuenta, asimismo, con entidades y agentes deportivos de naturaleza privada. Existen diferentes tipos de participantes, atendiendo a su naturaleza y a su ámbito de actuación: clubes deportivos, agrupaciones deportivas, sociedades anónimas deportivas, federaciones deportivas y la Unión de Federaciones Deportivas Vascas.

A. FEDERACIONES DEPORTIVAS

Entre los agentes privados que participan en la organización del deporte en Euskadi destacan, por la importancia de sus funciones, las federaciones deportivas, que como es sabido son entidades privadas, sin ánimo de lucro y con personalidad jurídica, que **reúnen a deportistas, técnicos, jueces, asociaciones y otros colectivos dedicados a la promoción o la práctica de una misma modalidad deportiva dentro de su ámbito territorial.** Las federaciones deportivas actúan en diferentes niveles y se distinguen tres tipos:

A nivel autonómico se constituyen **federaciones deportivas autonómicas**, que actúan en toda la Comunidad Autónoma Vasca. Se ha constituido, asimismo, la **Unión de Federaciones Deportivas**, creada en el año 2002 (*Decreto 289/2002, de 10 de diciembre*), que tiene por objeto la búsqueda de bases comunes para la mejora y el desarrollo del deporte, la defensa y mejor cumplimiento de sus fines deportivos y el establecimiento de comunes estructuras administrativas o de asistencia técnica de las federaciones deportivas.

Otras federaciones poseen ámbito territorial, en función del Territorio Histórico en el que se constituyen. Las **federaciones territoriales** impulsan, califican, autorizan y ordenan las actividades y competiciones deportivas oficiales de ámbito territorial de su modalidad deportiva.

También asumen la promoción de la práctica deportiva recreativa correspondiente a su modalidad. Las federaciones territoriales se integran en las federaciones vascas de su modalidad deportiva (actividades subacuáticas, ajedrez, ciclismo, herri kirolak, pelota vasca, caza, baloncesto, fútbol, bolos, esgrima, etc.).

Otras entidades deportivas son los clubes deportivos, las agrupaciones deportivas, y las sociedades anónimas deportivas.

B. CLUBES DEPORTIVOS Y AGRUPACIONES DEPORTIVAS

Los **clubes deportivos** son asociaciones privadas, con personalidad jurídica y sin ánimo de lucro que se constituyen para la promoción o la práctica de una o varias modalidades deportivas, participen o no en competiciones oficiales.

Para desarrollar actividades deportivas se pueden constituir asimismo agrupaciones deportivas, que no poseen personalidad jurídica.

C. SOCIEDADES ANÓNIMAS DEPORTIVAS

Cuando los clubes deportivos participan en competiciones deportivas oficiales de carácter profesional deben adoptar –salvo algunos supuestos excepcionales– la forma de **sociedad anónima deportiva**. Son entidades mercantiles que tienen forma de sociedad anónima (S.A.) y que tienen como objeto social la participación en competiciones deportivas de carácter profesional y la promoción de actividades deportivas.

La sociedad anónima es una sociedad capitalista, de naturaleza mercantil. Su capital social se encuentra dividido en acciones y los socios no responden con su patrimonio personal por las deudas de la sociedad. Estas sociedades deben incluir en su denominación la abreviatura "SAD".

5.1.4 Modelo de deporte escolar en la Comunidad Autónoma Vasca

En el deporte escolar intervienen las diferentes administraciones públicas (Gobierno Vasco, Diputaciones Forales y Ayuntamientos) bajo un modelo de cooperación multinivel. La determinación de las bases y principios generales del sistema deportivo corresponde al **Gobierno Vasco**, según lo establecido en la Ley 2/2023, de la Actividad Física y del Deporte. A partir de estas bases, **la elaboración, aprobación y ejecución de los Programas** de Deporte Escolar corresponde a las Diputaciones Forales, que trabajan en colaboración con los Ayuntamientos, especialmente en la gestión territorial y el uso de infraestructuras.

El modelo de deporte escolar en Euskadi está actualmente definido en la **Ley 2/2023, de 30 de marzo, de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco,** que lo reconoce como **uno de los ejes estratégicos del Sistema Vasco del Deporte.** Esta ley subraya la relevancia del deporte escolar en la **formación integral de la infancia y adolescencia**, tanto desde el punto de vista educativo como de salud y bienestar comunitario, asegurando su continuidad en la práctica deportiva a lo largo de la vida.

La nueva ley amplía el concepto tradicional de deporte escolar, incluyendo no solo la actividad física organizada fuera del horario lectivo, sino también las prácticas motrices, educativas y deportivas que forman parte del proyecto educativo de los centros escolares. Así, se promueve una visión más inclusiva y holística, que considera tanto el deporte curricular (Educación Física) como el extracurricular (deporte escolar).

Ambas modalidades se coordinan en los propios centros escolares, donde la educación física convive con el deporte escolar y otras actividades complementarias dentro del proyecto educativo del centro. Los **Ayuntamientos** participan facilitando el uso de instalaciones deportivas municipales y apoyando iniciativas comunitarias de actividad física.



La regulación de la Ley Vasca se desarrolla actualmente mediante el *Decreto 125/2008*, de 1 de julio, sobre Deporte Escolar.

En el pasado, el **Plan Vasco del Deporte 2003–2007** sirvió como **marco estratégico específico** para el desarrollo del sistema deportivo vasco, incluyendo al deporte escolar como una de sus áreas prioritarias. En su elaboración participaron numerosos agentes sociales e institucionales, y ofrecía un modelo de itinerario deportivo con garantías desde la infancia.

En la actualidad, ese plan ya no está vigente y no existe un plan escolar específico equivalente. El **deporte escolar** se regula a través de la **Ley 2/2023, de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco**, que establece el marco legal general, y el **Decreto 125/2008, de 1 de julio, sobre Deporte Escolar**, que desarrolla su organización, define las categorías de edad, los ámbitos de actuación y los criterios técnicos y de participación.

Asimismo, el deporte escolar se enmarca dentro del **Plan de Acción Mugiment 2025–2030**, un plan estratégico transversal que promueve la actividad física a lo largo de la vida. Aunque no es un plan específico de deporte escolar, **lo integra como un eje fundamental** para la construcción de una sociedad activa, equitativa, saludable y sostenible desde la infancia.

● Modelo de deporte escolar

En el marco del Sistema **Vasco del Deporte**, regulado por la **Ley 2/2023, de 30 de marzo**, se distinguen varias formas de práctica deportiva, organizadas según su finalidad y nivel de implicación:

- Deporte escolar.
- Deporte de participación o recreativo.
- Deporte de rendimiento.
- Deporte de alto rendimiento.

Esta clasificación, que ya aparecía en el Plan Vasco del Deporte 2003–2007, se mantiene como base estructural del nuevo modelo, aunque ahora se **integra en una visión más transversal y alineada con los principios de salud, sostenibilidad, igualdad e inclusión** definidos en el **Plan de Acción Mugiment 2025–2030**.

La **Ley 2/2023** define el **deporte escolar** como: *"toda actividad físico-deportiva organizada que se realiza por niños, niñas y adolescentes en edad escolar, tanto dentro como fuera del horario lectivo, promovida por las administraciones públicas o agentes autorizados, en el marco de programas educativos, de salud o comunitarios."* Esta definición **amplía la anterior** recogida en la Ley de 1998, al incluir también las prácticas motrices dentro del proyecto educativo del centro, reconociendo su valor formativo más allá del simple tiempo libre.

El deporte escolar, como se ve, sirve de base para la consecución del resto de actividad deportiva a edades posteriores. De ahí su importancia. Su principal objetivo es completar el desarrollo educativo del niño y niña y satisfacer las necesidades individuales de cada deportista.

El actual marco normativo y estratégico, representado por la **Ley 2/2023, de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco**, y por el **Plan de Acción Mugiment 2025–2030**, reconoce el deporte escolar como una **fase clave en el itinerario hacia una vida activa y saludable**. En este contexto, se identifican distintas etapas complementarias dentro del proceso educativo y deportivo en edad escolar:

A. **Juego y motricidad:** etapa inicial centrada en el disfrute, el movimiento libre y la exploración corporal en edades tempranas.
B. **Educación física escolar:** actividad curricular obligatoria, regulada por la legislación educativa vigente (*Ley 17/2023*), con un enfoque educativo, equitativo e integrador.
C. **Iniciación a la práctica deportiva:** formación motriz general, de carácter polideportivo, donde se introducen opcionalmente experiencias competitivas en un marco lúdico y participativo.
D. **Iniciación al rendimiento deportivo:** fase de tecnificación orientada a quienes muestran interés o potencial para el deporte de rendimiento, sin excluir el enfoque educativo.

Categoría	Ámbito de aplicación
Cadete (15-16)	Supracomunitario
Infantil (13-14)	Comunidad Autónoma
Alevín (11-12)	Territorio Histórico
Benjamín (9-10)	Local/Comarcal
Prebenjamín (7-8)	Local/Comarcal

TABLA 13. Limitaciones geográficas por categorías.
Fuente: *Decreto 125/2008, de 1 de julio, por el que se regula el deporte escolar en la Comunidad Autónoma del País Vasco.*

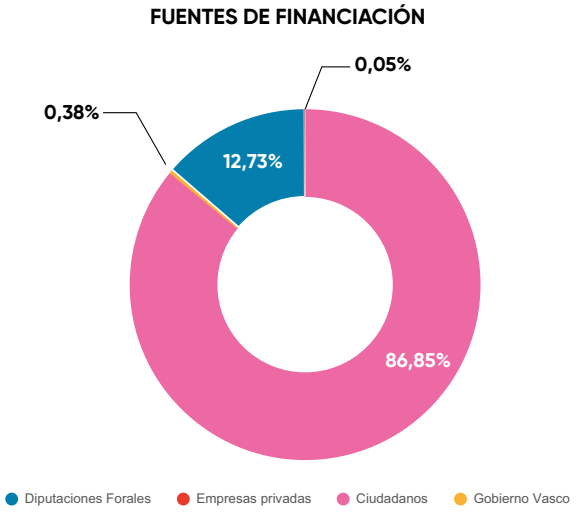


FIGURA 6. Plan Vasco del Deporte, 2003-2007.

E. **Continuidad en la práctica deportiva:** itinerario dirigido a niñas, niños y adolescentes que desean mantenerse activos sin orientarse al rendimiento, favoreciendo hábitos saludables a largo plazo.

Este modelo promueve una **visión holística e inclusiva del deporte escolar**, en la que conviven el aprendizaje motriz, la participación, la salud, la diversidad y el desarrollo personal. Cada etapa del ciclo está orientada no solo al progreso físico, sino también al bienestar emocional y la cohesión social, alineándose con los valores fundamentales del **Plan Mugiment**: equidad, proximidad, diversidad y colaboración.

● Principios orientadores del modelo de deporte escolar

El modelo actual defiende una práctica deportiva:

- **Cercana** al entorno natural y geográfico del menor,
- **Polideportiva**, evitando la especialización temprana,
- **Inclusiva y equitativa**, respetando la diversidad funcional, de género y cultural,
- **Segura y educativa**, orientada al desarrollo integral,
- **No está centrada exclusivamente en la competición**, sino que la usa como herramienta formativa.

Se distinguen dos tipos de competición:

- **Competición de participación** (modificada, inclusiva),
- **Competición de iniciación** (con objetivos técnico-deportivos básicos).

Ambas se entienden como recursos pedagógicos dentro del proceso, **no como metas en sí mismas.**

● Estado actual del deporte escolar en Euskadi

El **deporte escolar** sigue siendo la modalidad con mayor número de participantes, y constituye la base para la continuidad en la práctica deportiva en edades posteriores. Sin embargo, persisten retos como:

- La **brecha de género** en algunas edades y disciplinas,
- La **concentración en pocas modalidades deportivas**,
- Y la necesidad de mejorar la f**ormación de monitores/as y técnicos/as**.

Desde el punto de vista económico, la práctica del deporte escolar **está mayoritariamente financiada por las propias familias (86,85%)**, mientras que la **aportación pública recae casi exclusivamente en las Diputaciones Forales (97,1%)**.

El Plan Mugiment propone reforzar la **coordinación local**, fomentar las **Redes Mugiment** e impulsar la figura de la o del **Coordinador de Deporte Escolar**, con el fin de consolidar un modelo más justo, accesible y orientado a la salud pública.

La intervención de las **Diputaciones Forales** en la práctica del deporte escolar continúa siendo esencial. A estas les corresponde el desarrollo, financiación y ejecución de los programas, en coordinación con la **Administración municipal** y de acuerdo con las bases generales establecidas por el **Gobierno Vasco** según la **Ley 2/2023, de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco**. Esta actuación se enmarca ahora en el contexto estra-

tégico del **Plan de Acción Mugiment 2025–2030**, que busca armonizar criterios en todo el territorio e impulsar políticas de actividad física con una visión inclusiva, sostenible y orientada a la salud.

En los tres territorios históricos se observan elementos comunes que siguen afectando al desarrollo del modelo de deporte escolar. Uno de ellos es el predominio de la participación masculina frente a la femenina, así como la concentración de la práctica en unas pocas modalidades deportivas, como el fútbol, el baloncesto o la pelota vasca, lo que limita la diversidad y la equidad en el acceso. Además, se mantiene una notable dependencia del voluntariado, que sigue siendo uno de los pilares fundamentales en la organización de las actividades deportivas escolares. Aunque el papel del voluntariado es muy valioso, su prevalencia plantea limitaciones en la calidad del servicio y en la consolidación de perfiles profesionales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte escolar.

Actualmente, también persisten otras dificultades estructurales que afectan al desarrollo de una práctica física escolar de calidad. Entre ellas, destaca la **disminución progresiva de la carga lectiva** de la asignatura de Educación Física en las etapas de Educación Primaria, Secundaria Obligatoria y Bachillerato. A esta reducción se suman otros factores como el carácter secundario o simbólico que se otorga a esta materia dentro del currículo escolar y la escasa sensibilización de algunas familias sobre su relevancia en la formación integral del alumnado.

En lo que respecta a la atención sanitaria en el deporte escolar, se constata la **ausencia de profesionales especializados en medicina deportiva**, lo que deriva en que muchas de las lesiones sufridas durante estas prácticas se atiendan a través de los servicios generales del **Servicio Vasco de Salud – Osakidetza** o mediante recursos concertados por los propios centros escolares, sin una estructura específica de atención preventiva y de seguimiento.

En conjunto, la situación actual del deporte escolar en Euskadi requiere de un impulso coordinado que refuerce la profesionalización, garantice la equidad en la participación y mejore la integración entre el sistema educativo, sanitario, deportivo y comunitario. Tanto la **Ley 2/2023** como el **Plan Mugiment 2025–2030** insisten en la necesidad de avanzar hacia un modelo más justo, accesible, diverso y alineado con los objetivos de salud y bienestar de toda la población infantil y adolescente.

Ante esta situación, los retos de futuro pasan por la **armonización del modelo de deporte escolar entre los tres Territorios Históricos**, garantizando una aplicación coherente de los principios establecidos en la **Ley 2/2023, de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco, así como por la mejora de la calidad y presencia de la Educación Física en el horario lectivo** a lo largo de todas las etapas educativas. Del mismo modo, resulta fundamental la **implicación activa de todos los agentes sociales y deportivos implicados** (centros escolares, clubes, sociedades anónimas deportivas, federaciones y administraciones públicas) en la construcción colectiva del modelo integrado que propone el **Plan de Acción Mugiment 2025–2030**, que sustituye al ya superado **Plan Vasco del Deporte 2003–2007**, y orienta todas las políticas de promoción de la actividad física en Euskadi hacia una sociedad más activa, equitativa y saludable.

● Modelo de deporte escolar en el marco del Plan de Acción Mugiment 2025–2030. Líneas estratégicas y acciones prioritarias

En el contexto actual, el **Plan de Acción Mugiment 2025–2030**, aprobado por el Consejo Vasco de la Actividad Física y del Deporte, actúa como el principal instrumento de planificación estratégica en materia de promoción de la actividad física en Euskadi. Uno de sus ejes prioritarios es el fortalecimiento del **modelo de deporte escolar**, alineado con los principios de salud, inclusión, igualdad, sostenibilidad y cohesión territorial recogidos en la **Ley 2/2023**. Dentro de este marco, se plantean una serie de **líneas de actuación prioritarias**:

- **Desarrollar una oferta equilibrada y territorialmente cohesionada** de actividades físicas y deportivas para la población escolar, respetando los principios de proximidad, polideportividad e igualdad de oportunidades.
- **Impulsar programas de identificación y acompañamiento del talento deportivo**, asegurando que la detección temprana de habilidades se realice desde una base inclusiva, educativa y no excluyente.
- **Actualizar y desarrollar el Decreto sobre Deporte Escolar**, con el fin de adaptarlo a los principios y objetivos de la nueva Ley 2/2023.
- **Consolidar los Juegos Deportivos Escolares de Euskadi** como espacio de encuentro, inclusión y participación formativa, no exclusivamente competitiva.

En relación con la **coordinación entre la Educación Física curricular y el deporte escolar no lectivo**, se proponen acciones dirigidas a:

- **Revisar y enriquecer el contenido de la asignatura de Educación Física** en todos los niveles educativos, integrando valores como la salud, la igualdad y la sostenibilidad.

- **Establecer mecanismos de coordinación** entre los programas de deporte escolar en horario lectivo y no lectivo, favoreciendo su integración en el **Proyecto Educativo** y en el **Plan Anual de los centros escolares**.
- **Desarrollar programas de formación y sensibilización dirigidos al profesorado**, personal técnico y comunidad educativa, para avanzar en la innovación pedagógica y la calidad de la práctica físico-deportiva escolar.

Como complemento, el plan plantea la c**olaboración activa con agentes clave del ecosistema deportivo escolar**, incluyendo:

- La constitución de una **Comisión de Deporte Escolar** para el seguimiento, evaluación y mejora del modelo.
- El impulso de **acuerdos marco de colaboración** entre clubes deportivos, SADs, federaciones, Ayuntamientos y Diputaciones Forales.
- La implicación del **sistema educativo, el sistema sanitario y los departamentos de Educación y Salud del Gobierno Vasco,** para reforzar la dimensión comunitaria y preventiva del deporte escolar.
- El diseño de campañas institucionales de p**romoción del deporte escolar**, especialmente dirigidas a colectivos menos representados o en riesgo de abandono.

Finalmente, una de las medidas más destacadas es la **implantación de la figura e la persona Coordinadora Local de Deporte Escolar**, cuya función principal será dinamizar la oferta deportiva del entorno próximo, garantizando su adecuación a las necesidades de la población infantil y juvenil, de acuerdo con los principios del modelo vasco de deporte escolar

5.1.5 El Plan Mugiment 2025–2030

Euskadi afronta una nueva eta**pa en materia de actividad física y salud públ**ica, impulsada por un marco legislativo renovado y una visión estratégica integradora. En este contexto, el **Plan de Acción Mugiment 2025–2030** se consolida como la hoja de ruta institucional para **fomentar una Euskadi activa, equitativa y saludable**, en coherencia con los principios recogidos en la **Ley 2/2023, de la Actividad Física y del Deporte del País Vasc**o, la **Ley 13/2023, de Salud Pública, la Ley 17/2023, de Educación**, y otros instrumentos normativos y sectoriales.

Este plan estratégico, aprobado por el **Consejo Vasco de la Actividad Física y del Deporte**, establece un marco común de actuación para el conjunto de agentes implicados, desde las instituciones públicas hasta el tejido social y comunitario. Su enfoque es **intersectorial y orientado al ciclo vital completo**, entendiendo la actividad física como un derecho ciudadano y una herramienta clave para mejorar la salud, la cohesión social, la sostenibilidad ambiental y la calidad de vida.

● Objetivos y filosofía

El Plan Mugiment articula una serie de **objetivos estructurales**:

- **Aumentar los niveles de práctica habitual de actividad física en toda la población**, con especial atención a los grupos con menor acceso o participación.
- **Reducir el sedentarismo y sus efectos sobre la salud física, mental y social**, promoviendo hábitos activos desde la infancia hasta la vejez.
- **Eliminar desigualdades de género, edad, capacidad, origen, territorio y nivel socioeconómico** en el acceso a la actividad física.
- **Fomentar entornos favorables y accesibles**, incluyendo equipamientos, espacios urbanos, redes de transporte activo y oferta local adaptada.
- **Establecer sinergias entre sectores clave** como sanidad, educación, urbanismo, movilidad, servicios sociales y deporte, bajo un enfoque de salud comunitaria.

La **filosofía del Plan Mugiment** se resume en su lema: **"+ Personas activas, para una Euskadi + sana"**, y se basa en principios como:

- La **actividad física como derecho básico** en todas las etapas de la vida.
- El **predominio de una práctica participativa, inclusiva, lúdica y polideportiva**, frente a modelos exclusivamente competitivos o selectivos.
- La **priorización de colectivos vulnerables** o en riesgo de inactividad, para garantizar la equidad en la promoción de la salud.
- La **cooperación multinivel y comunitaria** como base para una acción coordinada entre Gobierno Vasco, Diputaciones Forales, Ayuntamientos, centros educativos, el sistema sanitario y los distintos agentes sociales.

El plan impulsa además la consolidación de las **Redes Mugiment**, espacios de trabajo colaborativo entre instituciones, profesionales, asociaciones, clubes y ciudadanía, así como la **evaluación continua**, el intercambio de buenas prácticas y la promoción de una cultura activa en todos los ámbitos de la sociedad vasca.

Estructura organizativa y competencias

El sistema vasco de promoción de la actividad física se articula sobre un **modelo de cooperación multinivel**, que distribuye competencias entre los diferentes niveles de la administración y los agentes implicados:

- **El Gobierno Vasco** define las bases y principios generales del sistema, promueve el desarrollo normativo y coordina el conjunto del Plan Mugiment. A través del **Departamento de Cultura y Política Lingüística**, lidera la planificación estratégica en actividad física y deporte.
- **Las Diputaciones Forales** son responsables de diseñar, aprobar, financiar y ejecutar los programas vinculados a la promoción de la actividad física en sus respectivos territorios, incluyendo el deporte escolar, y asegurando su adecuación territorial y la equidad en la oferta.
- **Los Ayuntamientos** colaboran activamente en la implementación del plan, especialmente en el ámbito local, facilitando el acceso a instalaciones deportivas municipales y promoviendo iniciativas comunitarias alineadas con Mugiment.
- **Los centros escolares** integran la actividad física en sus Proyectos Educativos y promueven la coherencia entre la educación física curricular y la práctica motriz extracurricular.
- **La Agencia Vasca de la Actividad Física** coordina técnicamente el desarrollo del Plan Mugiment, promueve el seguimiento y evaluación de las acciones y facilita el intercambio de experiencias y buenas prácticas entre territorios y sectores.
- **Otros agentes sociales** (clubes deportivos, federaciones, profesionales del ámbito de la salud y la educación física, asociaciones de familias, y colectivos sociales) participan activamente en las **Redes Mugiment,** garantizando una implantación plural, transversal y adaptada al territorio.

Retos actuales y líneas de acción prioritarias

El Plan Mugiment identifica una serie de **retos clave** a corto y medio plazo, entre los que destacan:

- **La necesidad de reducir el sedentarismo**, especialmente en personas mayores, jóvenes y población con diversidad funcional.
- **La mejora de los entornos urbanos y rurales** para facilitar el acceso a espacios seguros y adecuados para la práctica motriz.
- **La formación continua del personal técnico, educativo y sanitario implicado** en la promoción de la actividad física.
- **La mejora del conocimiento y evaluación del impacto** de las políticas públicas en este ámbito, mediante indicadores fiables y compartidos.
- **La articulación de una gobernanza participativa y descentralizada**, que fortalezca la red entre instituciones, ciudadanía y agentes sociales.

Panorama de futuro

El Plan de Acción Mugiment 2025–2030 representa un **salto cualitativo en la promoción de estilos de vida activos en Euskadi**, asentando las bases para un modelo más cohesionado, inclusivo y sostenible. La implicación de todos los niveles institucionales, profesionales y comunitarios será determinante para garantizar su consolidación, con el objetivo compartido de generar una cultura en la que **la actividad física forme parte natural del día a día** de todas las personas, en todas las etapas de la vida y en todos los rincones del territorio.

5.1.6 Resumen

- En la organización deportiva se deben distinguir diferentes niveles:
  - Estatal.
  - Autonómico.
  - Provincial.
  - Municipal.
- Las organizaciones que participan en las actividades deportivas pueden ser de naturaleza pública (Administraciones públicas) o privadas (federaciones deportivas, clubes, SADs, asociaciones deportivas).
- A nivel Estatal en materia de deporte el órgano público competente es el Ministerio de Cultura y Ciencia, y más concretamente el Consejo Superior de Deportes.
- También a nivel estatal destaca la existencia de Federaciones Deportivas Españolas, formadas por federaciones de ámbito autonómico, clubes deportivos, la población deportista, el personal técnico, el cuerpo arbitral y de jueces, ligas nacionales y otros colectivos interesados.
- Nivel autonómico entre las entidades públicas que existen en materia de deporte hemos de aludir a la *Consejería de Cultura de la que depende la Escuela Vasca del Deporte, el Centro Vasco de Alto Nivel Basque Team y la Agencia vasca de Antidopaje*.
- Cabe citar, igualmente, otros órganos colegiados: *el Consejo Vasco de la Actividad Física y del Deporte, y la Subcomisión contra la Violencia en el Deporte*.

- De naturaleza privada destaca la existencia de federaciones deportivas de diferente nivel.
- De naturaleza privada son, igualmente los diferentes clubes, SADs y agrupaciones deportivas.
- En materia de deporte escolar, la **definición de las bases y principios generales** del modelo corresponde al **Gobierno Vasco**, tal como establece la **Ley 2/2023, de 30 de marzo, de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco**, así como la normativa reglamentaria que la desarrolle. La elaboración, aprobación y ejecución de los Programas de Deporte Escolar es competencia de las Diputaciones Forales, que actúan en colaboración con los Ayuntamientos, especialmente en la gestión territorial y el uso de equipamientos deportivos.
- En el marco de esta nueva ley, **el Consejo Vasco de la Actividad Física y del Deporte** ha actualizado su estrategia incorporando el deporte escolar como **uno de los ejes fundamentales del Sistema Vasco del Deporte**, reconociendo su papel clave para la **promoción de una vida activa, saludable, equitativa y sostenible** desde la infancia.
- El deporte escolar es considerado un **elemento esencial en la formación integral de niños, niñas y adolescentes**, ya que no solo contribuye al desarrollo físico, sino también al bienestar emocional, a la inclusión social y al aprendizaje de valores como la cooperación, el respeto y la igualdad.
- El **Plan Mugiment 2025–2030** constituye la referencia estratégica para todas las políticas públicas relacionadas con la actividad física en Euskadi. Su carácter transversal, su enfoque comunitario y su apuesta por la cooperación multinivel lo convierten en una herramienta clave para la transformación del estilo de vida de la población vasca. A través de este plan, Euskadi se compromete a consolidar una cultura socialmente justa, activa e inclusiva, que prioriza la salud, la equidad y el bienestar a lo largo de todo el ciclo vital. Mugiment no solo marca una nueva etapa en la política deportiva y de salud, sino que establece un marco compartido para avanzar hacia una Euskadi más cohesionada, más activa y más saludable.



5.1.7 Organización deportiva

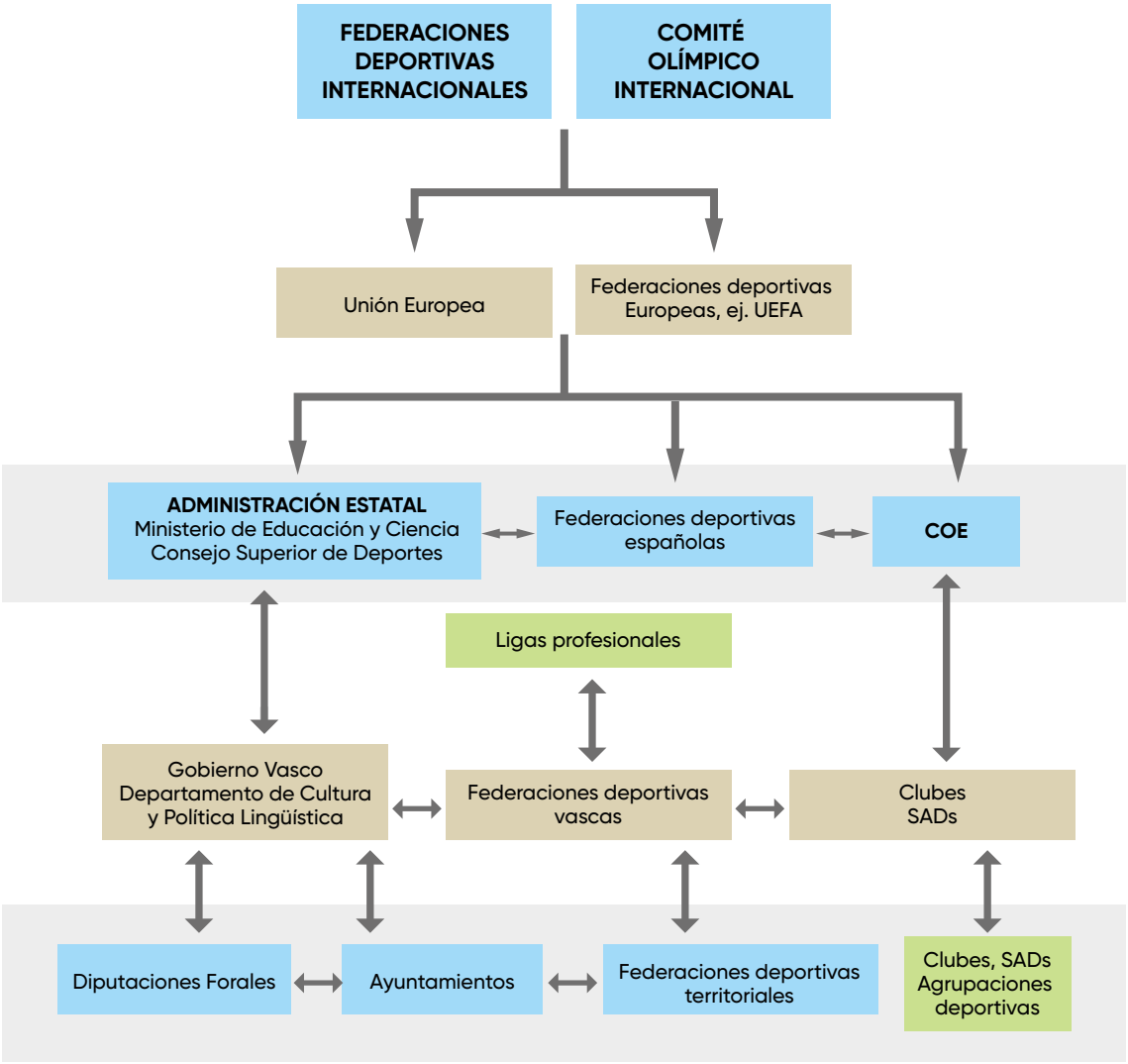


FIGURA 7. Organización.



5.2 Competencias de las administraciones públicas en el ámbito del deporte

5.2.1 Introducción

La promulgación de la Constitución supuso la instauración de un sistema nuevo de **distribución de competencias entre el Estado y las Comunidades Autónomas**. El Estado no se reserva competencias exclusivas en materia de deporte, y todas las Comunidades Autónomas han asumido competencias en este tema.

Euskadi posee competencia exclusiva en materia de deporte (art. 10.36 del Estatuto de Autonomía del País Vasco). A las instituciones comunes de Euskadi (Gobierno Vasco) corresponde, en este sentido, la regulación del deporte en Euskadi. Por su parte, corresponde a los Territorios Históricos el desarrollo y la ejecución de las normas que el Gobierno Vasco dicte en materia de fomento del deporte, los programas de deporte escolar y deporte para todos, conforme a lo establecido en la **Ley 27/1983, de 25 de noviembre**, de relaciones entre las instituciones comunes de la Comunidad Autónoma y los órganos forales de sus territorios históricos.

Prácticamente todas las Comunidades Autónomas han elaborado su propia Ley del Deporte. En Euskadi, la primera ley se dictó en 1988. Esta ley fue derogada por la L**ey 14/1998, de 11 de junio**, que, a su vez, ha sido sustituida por la **Ley 2/2023, de 30 de marzo, de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco**.

Justamente, la **Ley de 2023** regula las funciones que desempeñan en materia de deporte el Gobierno Vasco, las Diputaciones Forales y los Ayuntamientos, estableciendo un modelo compartido de gobernanza del sistema deportivo vasco.

5.2.2 Funciones del Gobierno Vasco, Diputaciones Forales y Ayuntamientos, en el deporte

● Funciones del Gobierno Vasco en el deporte

En Euskadi, las **funciones del Gobierno Vasco en materia de deporte** se recogen en la Ley vasca del Deporte. La función del Gobierno Vasco es en **gran parte normativa,** y en este sentido regula los aspectos más importantes en materia de deporte:

- Registro de Entidades Deportivas del País Vasco.
- Régimen disciplinario deportivo.
- Reconocimientos médicos de aptitud, obligatorios para la práctica del deporte.
- Licencias deportivas.
- Organización de eventos deportivos.
- Prevención, control y represión del dopaje y la violencia.

El Gobierno Vasco regula, asimismo, aspectos relativos a las diferentes prácticas deportivas: **regula las bases y principios generales del deporte escolar, de su régimen disciplinario deportivo y de sus competiciones**, las actividades deportivas interuniversitarias y el deporte de alto nivel.

Otras funciones del Gobierno Vasco son la **regulación y organización** de órganos deportivos como el **Consejo Vasco del Deporte**, el **Comité Vasco de Justicia Deportiva**, el **Comité Vasco de Deporte Universitario**, los centros de formación de personal técnico deportivo, así como sus enseñanzas y títulos.

Respecto de otras **organizaciones deportivas**, el Gobierno Vasco regula el régimen de las federaciones deportivas, clubes deportivos y centros deportivos. También regula la construcción, uso y mantenimiento de las instalaciones deportivas.

Prácticamente todas las Comunidades Autónomas han elaborado su propia Ley del Deporte. En Euskadi, la primera ley se aprobó en 1988. Esta fue derogada por la **Ley 14/1998, de 11 de junio**, que a su vez ha sido sustituida por la **Ley 2/2023, de 30 de marzo, de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco**.

En Euskadi, las funciones del Gobierno Vasco en materia de deporte se llevan a cabo, fundamentalmente, a través del **Departamento de Cultura y Política Lingüístic**a, y más concretamente por la Dirección de Actividad Física y del Deporte (Decreto 18/2021, de 9 de febrero, por el que se establece la estructura orgánica y funcional del Departamento de Cultura y Política Lingüística).

El Gobierno Vasco posee, además, de las funciones normativas, **otras funciones** en materia de deporte, entre ellas:

- Promocionar y coordinar las actividades deportivas de alta competición en Euskadi.
- Impulsar y apoyar las modalidades deportivas autóctonas (pelota vasca, *herri kirolak*, entre otros).
- Estimular la difusión del deporte vasco en el ámbito estatal e internacional.
- Planificar e impulsar la existencia de una red de instalaciones deportivas en Euskadi.
- Impulsar la investigación científica y técnica relacionada con la actividad física ydeportiva.

- Ejercer las funciones de inspección.
- Dirigir y gestionar el Registro de Entidades Deportivas del País Vasco.

Además, el Gobierno Vasco gestiona el *Centro Vasco de Alto Nivel Basque Team, la Agencia Vasca de Antidopaje* y la *Escuela Vasca del Deporte*, que están situados en Getxo (Fadura).

● Funciones de las Diputaciones Forales

Con carácter general, las Diputaciones Forales tienen por misión garantizar los principios de **solidaridad y equilibrio intermunicipales**, y asegurar la prestación integral y adecuada en la totalidad del territorio provincial de los s**ervicios municipales**. También colaboran en la coordinación de la Administración local con la Administración autonómica.

En Euskadi, el régimen jurídico (organización y competencias) de los Territorios Históricos se encuentra en el Estatuto de Autonomía y en la **Ley de Territorios Históricos (Ley 27/1983)**.

Las funciones de las Diputaciones Forales en materia deportiva se concretan en la Ley vasca del Deporte. En este sentido, además del **desarrollo normativo y ejecución de la normativa que dicten el Gobierno y Parlamento vascos en materia de deporte escolar**, y la aprobación y ejecución de la política deportiva dirigida a la promoción del deporte para todos, las funciones de las Diputaciones Forales son en gran parte de **asistencia técnica y ayuda económica tanto a deportistas promesas como a los clubes y asociaciones deportivas**, **federaciones deportivas territoriales (mediante la concesión de subvenciones) y servicios deportivos municipales**.

Las Diputaciones Forales poseen competencias de gestión importantes. Aprueban los Planes Territoriales Sectoriales de **Equipamientos Deportivos**, el censo de equipamientos deportivos del respectivo Territorio Histórico, y los planes para la financiación de la construcción, ampliación y reforma de equipamientos deportivos.

● Funciones de los Ayuntamientos

Los Ayuntamientos cumplen importantes funciones en materia de deporte. Con carácter general, el municipio posee competencia para la gestión de sus intereses y en el ámbito de sus competencias, puede promover toda clase de actividades y prestar cuantos servicios públicos contribuyan a satisfacer las necesidades y aspiraciones de la comunidad vecinal.

En la actualidad, el deporte constituye uno de los temas de interés de los Ayuntamientos. De hecho, las **instalaciones deportivas** han sido un tema de competencia tradicionalmente municipal. La legislación sobre régimen local declara, en este sentido, que en los Ayuntamientos de más de 20.000 habitantes, la existencia de *"instalaciones deportivas de uso público"* constituye un **servicio mínimo** [art. 26.1.c) *Ley de Bases de Régimen Local de 1985*]. La previsión de unos servicios mínimos es importante en tanto que la Ley [Art. 18.1g) de la *Ley reguladora de las Bases de Régimen Local*, que alude a los derechos de los vecinos] declara el derecho a exigir la prestación y, en su caso, el establecimiento del correspondiente servicio público, en el supuesto de constituir una competencia municipal propia de carácter obligatorio.

En todo caso, y sin perjuicio de lo anteriormente señalado, existe la posibilidad de solicitar la dispensa de la prestación de servicios obligatorios, cuando por sus características peculiares les resulte de imposible o muy difícil cumplimiento el establecimiento y prestación de dichos servicios.

La **Ley 2/2023, de 30 de marzo, de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco** concreta las obligaciones de los Ayuntamientos en su artículo 5.

La Ley vasca del Deporte concreta las obligaciones de los Ayuntamientos en su Art. 6. Corresponde a los Ayuntamientos, en su respectivo ámbito territorial, el ejercicio de las siguientes competencias:

- La ejecución de los Programas de deporte escolar aprobados por las Diputaciones Forales de los Territorios Históricos, en coordinación con estos últimos.
- La construcción y gestión de los equipamientos deportivos municipales, así como la aprobación de un censo de los mismos.
- La aprobación y ejecución de instrumentos de planeamiento urbanístico en materia de equipamientos deportivos.
- La ejecución de los Programas aprobados por las Diputaciones Forales para la extensión del deporte para todos.

Los servicios municipales de deporte pueden gestionarse de diversa manera. Bien directamente por el propio municipio (servicios de deporte, patronatos, institutos, sociedades públicas, etc.), bien indirectamente mediante empresas privadas (concesión, arrendamiento, sociedad mercantil, gestión interesada, concierto etc.).

5.2.3 Funciones del Gobierno Vasco, Diputaciones Forales y Ayuntamientos, en el deporte escolar

Introduccion

El deporte escolar constituye, según la Ley vasca del Deporte una de las piedras angulares de todo sistema deportivo. Esta práctica contribuye a la educación integral de los escolares, al desarrollo armónico de su personalidad y la consecución de unas condiciones físicas y una formación que posibiliten la práctica continuada del deporte en edades posteriores. Además, la Ley vasca reconoce el **derecho** de la ciudadanía vasca a la práctica del deporte.

Según la Ley vasca el deporte constituye una **actividad social de interés público que contribuye a la formación y al desarrollo integral de las personas, a la mejora de su calidad de vida y al bienestar individual y social**. En determinadas edades, la importancia del deporte es mayor aún, si cabe. Por ello, además de reconocerse el fundamental derecho de todas las personas a la práctica del deporte de forma libre y voluntaria, los poderes públicos deben garantizar el adecuado ejercicio de este derecho, y más concretamente la ordenación y fomento del deporte de base, especialmente **el de los escolares**, como motor para el desarrollo del deporte vasco en sus distintos niveles.

En Euskadi, en materia de deporte escolar intervienen las diferentes Administraciones públicas: Gobierno Vasco, Diputaciones Forales y Ayuntamientos. Como es sabido, el Gobierno Vasco posee funciones reguladores; al mismo compete la regulación del deporte escolar en tres aspectos concretos:

- **Las bases y principios generales** del deporte escolar.
- El régimen **disciplinario deportivo**.
- Las **competiciones**.

A su vez, el **desarrollo de esta normativa y su ejecución es función de las Diputaciones Forales**, que realizan éste cometido en coordinación con los **Ayuntamientos**, quienes llevan a cabo, por lo tanto su ejecución.

- **Gobierno Vasco:** regulación de bases y principios generales.
- **Diputaciones Forales:** desarrollo de esta normativa y su ejecución.
- **Ayuntamientos:** ejecución.

Bases y principios generales. Funciones del Gobierno Vasco, Diputaciones Forales y Ayuntamientos

Las **bases y principios generales** del deporte escolar son fijados por la Ley vasca. A efectos de la Ley vasca se considera deporte escolar aquella actividad deportiva organizada que es practicada por escolares en horario no lectivo durante el período de escolarización obligatorio.

El deporte escolar se organiza en seis categorías (ver Tabla 14).

Esta práctica del deporte escolar debe ser preferentemente **polideportiva** y **no orientada exclusivamente a la competición**. De esta manera se garantiza que toda la población escolar conozca y desarrolle la práctica de diversas modalidades deportivas de acuerdo con su voluntad, aptitud física y edad. La polideportividad permite conocer de forma cíclica diversas modalidades deportivas conforme a la aptitud y edad del niño y la niña. La adopción de estas cautelas se debe al carácter eminentemente formativo del deporte escolar.

Prebenjamín	• Escolares que vayan a cumplir 8 años de edad en el año en que finalice el Programa de deporte escolar.
Benjamín	• Escolares que vayan a cumplir 9 o 10 años de edad en el año en que finalice el Programa de deporte escolar.
Alevín	• Escolares y estudiantes que vayan a cumplir 11 o 12 años de edad en el año en que finalice el Programa de deporte escolar.
Infantil	• Escolares que vayan a cumplir 13 o 14 años de edad en el año en que finalice el Programa de deporte escolar..
Cadete	• Escolares y estudiantes que vayan a cumplir 15 o 16 años de edad en el año en que finalice el Programa de deporte escolar.
Juvenil	• Escolares y estudiantes que vayan a cumplir 17 o 18 años de edad en el año en que finalice el Programa de deporte escolar.

TABLA 14. Categorías deporte escolar.
Fuente: *Artículo 4 del Decreto 125/2008, de 1 de julio, sobre deporte escolar.*

En esta misma línea, los Programas de deporte escolar deben promover la inclusión del alumnado con discapacidad junto a sus compañeros y compañeras, favoreciendo su participación conjunta en condiciones de igualdad.

En la actualidad, se encuentran en aplicación los **Programas de Deporte Escolar actualizados anualmente por las Diputaciones Forales de los tres Territorios Históricos del País Vasco**. Debido a esta actualización periódica, la información detallada y las normativas vigentes pueden consultarse en las páginas web oficiales de cada Diputación Foral:

- **Álava:** https://web.araba.eus/es/deporte
- **Gipuzkoa:** https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak
- **Bizkaia:** https://www.bizkaia.eus/es/deporte

Dado que coincide con periodos de escolarización obligatoria, a esta edad la práctica deportiva se desarrolla básicamente a través de los **Ayuntamientos y los centros escolares, de manera que aquellos contribuyen a la creación y desarrollo de estructuras de gestión deportiva en los centros escolares del municipio**. Colaboran en este cometido tanto los clubes y agrupaciones deportivas como las asociaciones de padres y madres del alumnado (las federaciones deportivas son las entidades encargadas de la asistencia técnica y colaboración en la organización y ejecución de tales Programas). La colaboración de los Ayuntamientos se centra en la cesión de uso de los equipamientos deportivos municipales.

Uno de los extremos más controvertidos en esta práctica se refiere a las competiciones deportivas. Como regla general, siguiendo la Ley vasca del Deporte, las competiciones para e**scolares menores de quince años se recogen en los Programas de Deporte Escolar** si bien excepcionalmente, las Diputaciones Forales pueden autorizar tanto la organización de competiciones deportivas no contempladas en los Programas anuales de deporte escolar para los escolares menores de quince años, como la participación de los mismos en competiciones federadas y el desarrollo de unidades de tecnificación en algunas modalidades deportivas.

La **organización, calificación y autorización** de estas competiciones corresponde a las **Diputaciones Forales y al Gobierno Vasco**, en función del ámbito territorial o autonómico de la competición. Se trata, en definitiva, de **evitar la doble competición** federada y escolar en edades tempranas. La limitación de la edad para desarrollar competición federada y la limitación del ámbito territorial sirven para impulsar la práctica polideportiva y evitar el abandono del entorno natural de crecimiento del niño y la niña.

Para competir es preciso estar obtener la correspondiente **licencia**, para lo cual se debe acreditar haber realizado un reconocimiento médico de aptitud.

Resumen

- En materia de deporte tanto las **Instituciones Comunes de Euskadi** (Gobierno Vasco) como las D**iputaciones Forales** y **Ayuntamientos** poseen competencias importantes.
- Las Instituciones Comunes poseen competencias fundamentalmente reguladoras (**así la Ley 2/2023, de 30 de marzo, de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco**); mientras las Diputaciones Forales y Ayuntamientos desarrollan la normativa que el Parlamento y Gobierno Vasco dicta en materia de deporte y la ejecutan.
- Concretando lo anterior, **el Gobierno Vasco regula las bases y principios del deporte escolar**. Su desarrollo y ejecución corresponde a las **Diputaciones Forales, mediante los Programas anuales de deporte escolar y los Ayuntamientos**. En esta función toman parte, asimismo, las federaciones deportivas (territoriales) y los centros escolares.
- Con carácter general es función de las **Diputaciones Forales** asegurar la solidaridad y el equilibrio entre los diferentes Ayuntamientos del territorio, fundamentalmente en lo que a la prestación de servicios municipales se refiere.
- En materia de deporte escolar, concretamente, compete a las Diputaciones Forales dictar los **Programas de deporte escolar** cada año. También garantizan la asistencia técnica y económica a los deportistas, clubes y Ayuntamientos.
- Los **Ayuntamientos** participan en el deporte mediante la aportación de infraestructuras y servicios deportivos. En los Ayuntamientos de más de 20.000 habitantes, la existencia de *"instalaciones deportivas de uso público"* constituye un **servicio mínimo que el municipio debe prestar obligatoriamente**. Para esta función, es importante la colaboración de las Diputaciones Forales.
- La gestión de las **instalaciones** deportivas constituye un elemento básico para la adecuada gestión de los **Programas anuales de deporte escolar** en los centros educativos cuando estos últimos carecen de infraestructuras adecuadas.

- En el Deporte Escolar intervienen diferentes niveles administrativos. A nivel autonómico el Parlamento vasco dicta las bases y principios generales de esta práctica deportiva. Estas bases son las que se recogen en la Ley vasca del Deporte. A su vez las Diputaciones Forales, además de desarrollar normativamente estas bases, las ejecutan. Por su parte, los Ayuntamientos participan en su ejecución.
- No obstante, existen otras entidades que intervienen en el deporte escolar. Son las federaciones deportivas y los centros escolares.
- El deporte escolar debe contribuir a la educación integral de los escolares, al desarrollo armónico de su personalidad y la consecución de unas condiciones físicas y una formación que posibiliten la práctica continuada del deporte en edades posteriores.
- Con esta finalidad, su práctica debe asegurar la polideportividad y realizarse en entornos geográficamente próximos al de procedencia. Además esta actividad no debe estar orientada a la competición. La competición no es un fin sino un medio de formación.

5.3 Competencias de las federaciones y los clubes deportivos

5.3.1 Introducción

Además de las Administraciones públicas existen diferentes tipos de entidades que intervienen en la práctica deportiva. A efectos de l**a Ley 2/2023, de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco**, se distinguen los siguientes tipos de entidades deportivas reconocidas:

- Clubes deportivos.
- Agrupaciones deportivas.
- Sociedades anónimas deportivas.
- Federaciones deportivas.
- Unión de Federaciones Deportivas Vascas.

Las federaciones deportivas

Las **federaciones deportivas** son entidades privadas que tienen por objeto la **promoción de una determinada modalidad deportiva**. Las federaciones deportivas, cualquiera que sea su ámbito, son la máxima autoridad asociativa, y representante de su modalidad deportiva (así pelota vasca, fútbol, baloncesto, ajedrez, tenis, etc.) dentro de su ámbito territorial (autonómico, estatal o internacional). Con esta finalidad las federaciones organizan competiciones deportivas y vigilan el cumplimiento de las disposiciones y normas que lo regulan. Participan, asimismo, en la enseñanza y formación de deportistas.

Federación deportiva ➜ Modalidad deportiva

Se distinguen diferentes tipos de federaciones deportivas en atención al ámbito geográfico en el que desempeñas sus funciones.

Federaciones deportivas:

- Internacionales.
- Nacionales.
- Autonómicas.
- Territoriales.

Las **federaciones deportivas internacionales** surgen del acuerdo de las federaciones deportivas nacionales de una determinada modalidad deportiva con la finalidad de unificar su práctica. En la actualidad prácticamente todas las modalidades deportivas cuentan con su correspondiente federación Internacional. Las federaciones deportivas internacionales son, por lo tanto, asociaciones que agrupan en su seno a otras asociaciones deportivas de carácter nacional (federaciones deportivas nacionales y otras organizaciones).



En un nivel inferior se sitúan las federaciones deportivas nacionales. Estas se regulan en la **Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte**, y en el **Real Decreto 1835/1991, de 20 de diciembre**, sobre Federaciones Deportivas Españolas, el cual sigue vigente en lo que no se opone a la nueva ley. Las federaciones estatales son entidades privadas, con personalidad jurídica propia, cuyo ámbito de actuación se extiende al conjunto del territorio del Estado en el desarrollo de las competencias que les son propias. Se trata de asociaciones privadas a las que, sin embargo, se atribuye el ejercicio de funciones públicas de carácter administrativo; esto es, ejercen por delegación funciones públicas, actuando como colaboradoras de la Administración pública.

Existen, igualmente, federaciones deportivas autonómicas y territoriales, que actúan, respectivamente, en el nivel autonómico y territorial.

● Los clubes deportivos y las sociedades anónimas deportivas (SADS)

Además de las federaciones deportivas, existen otras entidades privadas que contribuyen al fomento, organización y ordenación de las competiciones en las diferentes modalidades deportivas. Las más importantes son los clubes y las SADs.

5.3.2 Funciones de las federaciones deportivas vascas y territoriales, clubes y otras entidades en el deporte

● Funciones de las federaciones deportivas vascas y territoriales

El modelo federativo recogido en la **Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte**, declara que las federaciones deportivas españolas deben ajustarse a la organización del Estado autonómico. En este sentido, la **Ley 2/2023, de 30 de marzo, de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco**, aborda la regulación de las federaciones deportivas autonómicas en, **Capítulo V**.

La ley vasca se hace eco de la finalidad de esta regulación, que pretende fundamentalmente hacer frente a los problemas derivados de la excesiva atomización de las federaciones vascas. Para resolver este problema, en la **Ley 2/2023** se han establecido nuevas condiciones para la creación de federaciones, evitando la constitución de entidades sin implantación adecuada, y se han recogido mecanismos para revocar el reconocimiento oficial de federaciones ya existentes.

Las **federaciones deportivas autonómicas son entidades privadas sin ánimo de lucro con personalidad jurídica propia que reúnen a deportistas, personal técnico, el cuerpo arbitral y de jueces, asociaciones y otros colectivos dedicados a la promoción o la práctica de una misma modalidad deportiva dentro de su ámbito territorial**. Las federaciones deportivas vascas ejercen por delegación funciones públicas, actuando como agentes colaboradores de la Administración pública. En efecto, de manera similar a como hemos visto en el ámbito estatal, las federaciones vascas tienen encomendadas el ejercicio de funciones públicas.

Estas funciones públicas se contemplan en la **Ley 2/2023** y son:

a) La organización, autorización y supervisión de las competiciones oficiales de su ámbito.
b) La representación del deporte vasco en competiciones estatales e internacionales, en coordinación con las entidades correspondientes.
c) La emisión y gestión de licencias federativas.
d) La promoción de la integridad en el deporte, incluyendo la prevención, control y sanción de la violencia, el dopaje y otras prácticas contrarias a los valores deportivos.
e) El ejercicio de la potestad disciplinaria deportiva, conforme al ordenamiento jurídico.
f) La ejecución de las resoluciones del Comité Vasco de Justicia Deportiva.
g) La aprobación de estatutos y reglamentos internos, de acuerdo con los criterios establecidos por la Administración deportiva.
h) La colaboración con las administraciones públicas en el desarrollo de programas deportivos, en especial aquellos dirigidos a deportistas de alto nivel y programas de deporte escolar.
i) El control y supervisión de los procesos electorales federativos.
j) Cualesquiera otras funciones públicas delegadas reglamentariamente por el Gobierno Vasco.

Las federaciones territoriales y las federaciones vascas desarrollan sus funciones en colaboración con las Diputaciones Forales y el Gobierno Vasco, respectivamente. A tal efecto, se suscriben entre sí convenios de colaboración para determinar los objetivos, programas deportivos, presupuestos y demás aspectos directamente relacionados con las funciones públicas delegadas.

En todo caso el Gobierno Vasco ostenta importantes facultades de control en el funcionamiento de estas federaciones. Estas facultades se recogen en la Ley vasca del Deporte.

El Gobierno Vasco puede incluso **suspender** al presidente y a los demás miembros de los órganos colegiados de la federación cuando se inicie contra los mismos expediente disciplinario por presuntas infracciones graves y muy graves relacionadas con el ejercicio de funciones públicas delegadas, y suspender motivadamente de forma cautelar al presidente y a los demás miembros de los órganos de gobierno.

El Gobierno Vasco controla, asimismo, la **contabilidad y la gestión económica** de las federaciones, y puede exigir que se sometan a auditorias u otros tipos de fiscalización.

El **deporte federado** en Euskadi se organiza en dos niveles:

a) **Federaciones territoriales** (provinciales), que se integran en las federaciones vascas de cada modalidad deportiva.
b) **Federaciones vascas** (autonómicas). Las federaciones territoriales se integran en las federaciones vascas de cada modalidad deportiva. Estas últimas se constituyen a nivel autonómico.
c) Existe, asimismo, una **Unión de Federaciones Deportivas Vascas** (*Decreto 289/2002, de 10 de diciembre*).

Unión de Federaciones Deportivas Vascas
↓
Federación Vasca: autonómica
↓
Federaciones territoriales: territorio histórico

Únicamente puede constituirse una federación vasca por cada modalidad deportiva. De forma similar, únicamente puede constituirse una federación deportiva territorial en cada Territorio Histórico, **salvo en el caso de federaciones polideportivas que agrupan a deportistas con discapacidad**. Esta regulación se encuentra actualmente en el **Artículo 38 de la Ley 2/2023, de 30 de marzo, de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco**.

La integración en las federaciones deportivas se produce mediante la expedición de la correspondiente **licencia federativa**. Esta licencia constituye requisito necesario para la participación en competiciones federadas oficiales.

La **estructura interna y funcionamiento** de las federaciones vascas se recoge en sus estatutos y reglamentos. En las federaciones existen dos órganos de carácter obligatorio: el presidente y la asamblea general.

● Funciones de los clubes deportivos, SADS y otras entidades deportivas

Los clubes deportivos son asociaciones privadas sin ánimo de lucro y con personalidad jurídica, que tienen por objeto la promoción o la práctica de una o varias modalidades deportivas, participen o no en competiciones oficiales.

Composición de las federaciones deportivas estatales:

- **Federaciones deportivas autonómicas**.
- Deportistas.
- El cuerpo arbitral y de jueces.
- Otros colectivos interesados.
- Clubes deportivos.
- Técnicos.
- Ligas profesionales.

Los clubes deportivos se constituyen para la promoción de una o varias modalidades deportivas, la práctica de las mismas por su asociados, así como la participación en actividades y competiciones deportivas.

Los clubes pueden tener ánimo de lucro o carecer de él. En el supuesto de que el club adopte la forma de sociedad anónima deportiva, dado que se trata de una sociedad mercantil, tendrá ánimo de lucro.

Los clubes, para participar en competiciones oficiales **deben inscribirse en la federación** correspondiente. Más aún, los clubes o sus equipos que sean profesionales y que deseen participar en competiciones deportivas de carácter oficial, profesional y de ámbito estatal, deberán adoptar la forma jurídica de sociedad anónima deportiva.

Las **SADs** se regulan actualmente por el Real Decreto 1251/1999, de 16 de julio, sobre Sociedades Anónimas Deportivas, aunque tengan su domicilio en la Comunidad Autónoma Vasca. Sin embargo, la práctica del deporte profesional requería de un régimen particular, atendiendo fundamentalmente, a la importancia económica que adquiere la práctica de algunas modalidades deportivas (así el fútbol y el baloncesto). **Esta necesidad fue recogida por la Ley 10/1990, del Deporte, ya derogada, y hoy se regula bajo el nuevo marco legal establecido por la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, en vigor desde el 1 de enero de 2023**.



Justamente, desde 1990, el deporte profesional y el aficionado poseen un régimen jurídico diferente. Para la práctica de deporte profesional la entidad debe adoptar la forma de SAD. Aunque también existen excepciones ya que algunos clubes no necesitan constituirse como SAD. Se trata de clubes de fútbol y baloncesto que en las auditorias realizadas pon la Liga de Fútbol Profesional y por la Asociación de Clubes de Baloncesto, hubieran obtenido desde la temporada 1985-1986 un saldo patrimonial neto positivo.

Órganos sociales de las SADs:

- **Consejo de Administración**:
  - Órgano de administración.
  - Órgano ejecutivo.
  - Formado por administradores.
- **Junta General de Accionistas:**
  - Órgano soberano y deliberante.
  - Formado por los accionistas de la SAD.

Las SADs tienen como **objeto social** la participación en competiciones deportivas de carácter profesional y, en su caso, la promoción y el desarrollo de actividades deportivas, así como otras actividades relacionadas o derivadas de dicha práctica. Por lo demás, la organización de las SADs se debe adecuar a la propia de las s**ociedades anónimas mercantiles ordinarias**.

Existen, asimismo, otras **agrupaciones deportivas** que desarrollan actividades deportivas de carácter accesorio en relación con su objeto principal. Estas entidades pueden participar en competiciones deportivas y pueden acceder al Registro de Entidades Deportivas. A estas agrupaciones deportivas son de aplicación los estatutos y reglamentos de las federaciones deportivas a las que estén adscritas.

5.3.3 Funciones de las federaciones deportivas vascas y territoriales, clubes y otras entidades en el deporte escolar

Las **federaciones deportivas** desempeñan en materia de deporte escolar funciones fundamentalmente de **asistencia técnica en la ordenación, organización y promoción del deporte escolar y en la elaboración y ejecución de programas de iniciación de deportistas para el rendimiento deportivo.** Así, corresponde a las federaciones deportivas la designación del cuerpo arbitral y de jueces de las competiciones escolares.

En esta misma línea, la concesión de **licencias federativas** de deporte escolar de inicio a la competición es atribución de las federaciones deportivas.

También constituye función de las federaciones deportivas la **asistencia técnica** en la elaboración y organización de **planes y cursos de formación** para el personal técnico cualificado (personal técnico y monitor, el cuerpo arbitral y de jueces etc.).

Las federaciones deportivas intervienen en la organización de competiciones formativo-recreativas. Fundamentalmente en las **competiciones externas** (juegos escolares): los árbitros y jueces de la competición son designados por las federaciones y/o clubes en que deleguen.

No obstante, la intervención más importante de las federaciones deportivas territoriales se desarrolla en las **actividades de competición de iniciación al rendimiento**. En este sentido, corresponde a las federaciones deportivas de cada modalidad la estructuración de esta com-

petición, y se canaliza a través de los clubes o agrupaciones deportivas que cumplan ciertos requisitos. Para tomar parte en esta competición, son las Diputaciones Forales y las federaciones las que cursan las invitaciones a los clubes a los efectos de su participación.

En términos similares, son también las Diputaciones Forales y las federaciones correspondientes las que determinan los criterios para acceder a las actividades de competición de iniciación al rendimiento para los **deportistas individuales**.

Más allá de la competición propiamente dicha, y con carácter previo a la competición de iniciación al rendimiento, en la fase de **tecnificación** se atribuye a las federaciones deportivas el establecimiento de los criterios y pruebas necesarias al objeto de evaluar las aptitudes de los escolares en orden a la práctica deportiva de rendimiento (**fase de detección**). Las pruebas se efectúan por los clubes deportivos, si bien en algunas modalidades será el propio personal técnico federativo el que realice las pruebas. En lo que concierne a la tecnificación en sentido estricto, una vez superada la fase de detección, los contenidos de la tecnificación son elaborados y establecidos por los responsables federativos y se desarrollan a través de los clubes deportivos. Para ello es preciso que el club tenga firmado un acuerdo de colaboración con los centros escolares de su ámbito territorial.

5.3.4 Resumen

- Las **federaciones deportivas** son entidades privadas que tienen por objeto la promoción de una determinada modalidad deportiva.
- En función de su ámbito territorial de actuación existe diversos tipos de federaciones deportivas:
  – Federaciones deportivas internacionales.
  – Federaciones deportivas estatales.
  – Federaciones deportivas autonómicas.
  – Federaciones deportivas territoriales.
- Junto a las federaciones, existen otras entidades privadas que contribuyen a la promoción del deporte: los clubes, SADs y las agrupaciones deportivas.
- Las **federaciones deportivas vascas** son entidades privadas sin ánimo de lucro con personalidad jurídica propia que reúnen a la población deportista, el personal técnico, el cuerpo arbitral y de jueces, asociaciones y otros colectivos dedicados a la promoción o la práctica de una misma modalidad deportiva dentro de su ámbito territorial.
- Cumplen funciones de naturaleza privada y pública. Las funciones públicas se ejercen por delegación de la Administración. Entre las funciones públicas, se encomienda a las federaciones deportivas vascas la calificación, ordenación y autorización de las competiciones oficiales, la ordenación de la representación del deporte vasco en las competiciones estatales e internacionales, y la emisión y tramitación de las licencias federativas. Además, poseen funciones sancionadoras importantes.
- Dado que las federaciones deportivas cumplen funciones públicas el Gobierno Vasco se reserva el control de una parte importante de la actividad de las mismas. Este control puede llegar a la inspección de libros o la suspensión de sus órganos.
- El deporte federado en Euskadi se organiza en tres niveles:
  – Federaciones territoriales de ámbito territorial.
  – Federaciones autonómicas de ámbito autonómico.
  – Unión de Federaciones Deportivas Vascas de ámbito autonómico.
- Los **clubes deportivos** son **asociaciones privadas, sin ánimo de lucro**, que tienen por objeto la promoción o la práctica de una o varias modalidades deportivas, participen o no en competiciones oficiales.



- Los clubes deportivos para participar en competiciones oficiales deben inscribirse en la correspondiente federación deportiva.
- Para participar en competiciones deportivas profesionales se debe constituir, salvo excepciones, una sociedad anónima deportiva. La SAD constituye una sociedad mercantil cuyo objeto social es la participación en competiciones deportivas de carácter profesional y, en su caso, la promoción y el desarrollo de actividades deportivas, así como otras actividades relacionadas o derivadas de dicha práctica.
- Las **federaciones deportivas** poseen importantes competencias en materia de deporte escolar. Básicamente cumplen funciones de **asistencia técnica y ejecución de los programas de deporte escolar** aprobados por las Diputaciones Forales. En este sentido, son las federaciones deportivas las competentes para la expedición de licencias para participar en el deporte de inicio a la competición.
- Las federaciones deportivas intervienen en la organización de competiciones formativo-recreativas, fundamentalmente en las competiciones externas (juegos escolares). A este respecto, el cuerpo arbitral y de jueces de la competición son designados por las federaciones y/o clubes en que deleguen.
- Las federaciones deportivas poseen también **funciones formativas**. A ellas corresponde la asistencia técnica en la elaboración y organización de planes y cursos de formación para el personal técnico cualificado.

5.4 Competencias de los centros escolares

5.4.1 Introducción

De acuerdo con la **Ley 2/2023, de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco**, los centros escolares desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de la actividad física y el deporte en la etapa infantil y juvenil. Esta ley reconoce expresamente la responsabilidad de los centros educativos en la **promoción de hábitos activos y saludables**, tanto en horario lectivo como no lectivo, mediante acciones coordinadas con las administraciones públicas, las familias, los clubes y otras entidades del entorno.

En este contexto, **el Plan de Acción Mugiment 2025–2030** impulsa la consolidación del centro escolar como un **entorno clave para garantizar la práctica diaria de actividad física** de niñas, niños y adolescentes. El plan promueve:

- **El fortalecimiento de la Educación Física** obligatoria, mejorando tanto su calidad como su cantidad, y apostando por una formación continua y específica del profesorado.
- La **extensión de la actividad física al horario no lectivo**, mediante actividades complementarias y extraescolares inclusivas, accesibles y variadas.
- La **educación en valores** asociados al movimiento y el deporte: salud, respeto, autoestima, equidad, trabajo en equipo, motivación y participación activa.
- El uso y mejora de las **infraestructuras deportivas escolares** y su **apertura al entorno comunitario**, fomentando la corresponsabilidad con clubes, federaciones, asociaciones y ayuntamientos.

Tanto la Ley como el Plan Mugiment destacan la necesidad de que estas actuaciones se desarrollen dentro de un **marco de colaboración interinstitucional**, en coordinación con el **Departamento de Educación del Gobierno Vasco** y el conjunto del **Sistema Vasco de Vida Activa y Saludable**, promoviendo un modelo sostenible, integrador y centrado en la persona..

5.4.2 Funciones de los centros escolares en el deporte escolar

Dada la importancia del deporte escolar en la educación integral de los y las deportistas en edad escolar, los centros escolares poseen un papel importante en la consecución de este objetivo. El papel de los centros escolares en esta práctica deportiva se desarrolla en dos grandes ámbitos.

Dentro del horario lectivo, **la asignatura de Educación Física** constituye un primer valuarte de transmisión de valores deportivos. La correcta impartición de esta asignatura, a menudo infravalorada, es una condición imprescindible para la consecución de una buena política de deporte escolar. La autoridad competente en esta materia es el Departamento de Educación, Universidades e Investigación del Gobierno Vasco, quien en definitiva velará y coadyuvará con el centro en esta tarea.

Además los centros educativos participan en la actividad deportiva de los deportistas en edad escolar **fuera del horario lectivo**. Un papel cuya relevancia es puesta de manifiesto en los **Programas de deporte escolar** elaborados por las Diputaciones Forales.

El principal problema con el que se enfrentan los centros escolares, en todo caso, y fundamental-

mente a la hora de ejecutar los Programas de deporte escolar, es la carencia de **instalaciones adecuadas**, estructuras de gestión de deporte escolar. Para hacer frente a esta dificultad las Diputaciones Forales de los Tres Territorios Históricos tratan de impulsar la creación de estas infraestructuras, mediante la **implicación de los Ayuntamientos y los clubes deportivos**. En este sentido, en Gipuzkoa se han creado dos entidades interesantes. De una parte, el Consejo Territorial del deporte escolar (*Decreto 125/2008, de 1 de julio*), donde se reúnen las personas representantes de centros escolares, federaciones deportivas, Ayuntamientos y Diputación Foral de Gipuzkoa; de otra parte, las asociaciones locales de deporte escolar, formadas por las personas representantes de los colegios, personal técnico deportivo municipal y clubes deportivos.

El centro escolar colabora en las **competiciones deportivas** correspondientes a las actividades de promoción, referidas a la **iniciación deportiva**. Todos los alumnos matriculados en un centro de enseñanza no universitaria pueden tomar parte en **actividades de promoción**. Para ello se debe realizar la correspondiente inscripción. La función del centro escolar a este respecto consiste en orientar y facilitar a su alumnado al acceso a una oferta de actividades deportivas de carácter recreativo. Esta modalidad se practica, generalmente, en el medio natural y es complementaria de la desarrollada durante el curso escolar.

En el centro escolar se desarrolla la participación de **competiciones formativo recreativas**. En este tipo de competiciones se incluyen **las competiciones internas y las externas** (juegos escolares).

Las **competiciones internas** (categorías benjamín, alevín, infantil y cadete) son organizadas e impulsadas por el centro escolar. Es el centro escolar el que realiza la inscripción y la composición de los equipos, y quien asume funciones técnicas: arbitrajes, elaboración de calendarios, recogida de resultados y elaboración de clasificaciones, entre otros.

En todo caso, la organización de las competiciones debe garantizar la práctica por los escolares de varios deportes a lo largo del curso escolar y que las modalidades sean adecuadas a las edades de los participantes. En el cumplimiento de estos objetivos, los centros escolares cuentan con la labor **de asesoramiento de las Diputaciones Forales**.

Respecto de las competiciones externas en las primeras categorías también se debe garantizar la polideportividad; a partir de estas categorías, se entiende que es pertinente el inicio de la especialización deportiva. No obstante, en todo caso, la práctica deportiva a esta edad posee objetivos formativo-recreativos, y se debe garantizar la adecuación de su práctica a las diferentes edades. Así la composición de los equipos, la duración de los encuentros, la rotación de jugadores, la adaptación de los materiales y terrenos de juego, entre otros, son factores que se deben tener en cuenta en la consecución de dicho objetivo. A este respecto, las Diputaciones Forales y federaciones fijan los contenidos de enseñanza más adecuados.

Todo el alumnado matriculado en el centro podrá participar en las competiciones externas (excepcionalmente se permite la participación mediante la inscripción en otros centros, previa autorización de la Diputación Foral). Para ello el centro debe inscribir los equipos y los participantes.

La competición se desarrollará **en función de la categoría** que corresponda a los escolares en atención a su edad. Al centro corresponde la aportación de las instalaciones, si bien para ello cuenta con el auxilio de los Ayuntamientos.

El cuerpo arbitral y de jueces de la competición es designado por las federaciones y/o clubes en que deleguen.

5.4.3 Resumen

- Las funciones que los centros escolares desempeñan en materia de deporte escolar se centran en dos ámbitos. En primer lugar, se refiere a la asignatura de Educación Física, que se imparte en horario lectivo. Se trata de que el futuro se refuerce su importancia tanto en calidad como en cantidad.
- Los centros escolares también actúan fuera del horario lectivo del alumnado, fundamentalmente a través de los Programas de deporte escolar que elabora las Diputaciones Forales.
- Para participar en la gestión de los Programas de deporte escolar se precisa de instalaciones deportivas que a menudo los centros escolares no disponen. A este respecto la colaboración de los Ayuntamientos y las Diputaciones Forales es importante. También los clubes deportivos colaboran en esta tarea.
- Por otro lado, para la gestión de los Programas de deporte escolar se precisan medios personales y técnicos. Para ello los centros escolares cuentan con el auxilio tanto de las Diputaciones Forales como de las federaciones deportivas.
- Los centros escolares son los competentes para organizar competiciones internas. Esta organización, en todo caso, debe garantizar que la práctica deportiva sea polideportiva y adecuada para cada edad.

- La participación en las competiciones externas, que también posee objetivos formativos-recreativos, tiene lugar a través de los centros escolares. En este caso, tanto las Diputaciones Forales como las federaciones cuidan de que la práctica sea adecuada a cada edad. Así, entre otros, la designación del cuerpo arbitral y de jueces corresponde a las federaciones o clubes en quienes deleguen. Todo el alumnado matriculado puede participar en competiciones externas.

5.5 Regulación de las profesiones deportivas en el País Vasco

Desde 2022, el ejercicio de las profesiones del deporte en el País Vasco está regulado por la **Ley 8/2022, de acceso y ejercicio de las profesiones del deporte**. Esta ley asegura que solo las personas **cualificadas** y **formadas** puedan trabajar profesionalmente en el ámbito deportivo, protegiendo así tanto a los y las profesionales como a quienes participan en actividades físico-deportivas.

5.5.1 Marco general y profesiones reguladas

La ley reconoce cuatro profesiones principales en el ámbito deportivo:

- Profesorado de Educación Física → regulado a nivel estatal.
- Monitor y monitora deportiva → guías, dinamizadores o técnicos de iniciación.
- Entrenador y entrenadora deportiv → técnicos de nivel superior o especializados.
- Dirección deportiva → responsables de planificación, gestión o dirección técnica.

Para ejercer legalmente, se debe acreditar la cualificación profesional correspondiente para el puesto a desempeñar.

5.5.2 Formación obligatoria

Para poder ejercer de manera legal, es obligatorio:

- **Titulación Oficial:** Es obligatoria la posesión de un título oficial relacionado con la actividad física o deportiva que se impartirá. Esta cualificación puede consistir en títulos académicos oficiales de diversa índole (Por ejemplo: grados universitarios, enseñanzas deportivas de régimen especial, certificados de profesionalidad...).



- **Cursos para el personal técnico y monitor deportivo** Por ejemplo, el curso de técnico deportivo de nivel 1 requiere superar un bloque común y específico (132h en total), más 150h de prácticas; parte puede cursarse en formato dual (presencial y *online*).
- **Competencias en Primeros Auxilios:** Es imprescindible demostrar formación básica en primeros auxilios para la seguridad de los practicantes.
- **Aseguramiento de Responsabilidad Civil:** Se exige contar con seguro de responsabilidad civil profesional durante el ejercicio de la actividad.
- **Conocimiento Lingüístico:** Para acceder a ciertos puestos públicos, es necesario acreditar un nivel B2 de euskera o equivalente.



5.5.3 Principales deberes

Las personas profesionales del deporte deben ejercer su actividad conforme a los siguientes principios:

- **Ejercicio dentro del ámbito de cualificación:** Sólo puede desarrollarse actividad profesional en las áreas para las que se posee formación oficialmente reconocida.
- **Garantía de seguridad y salud:** Es obligatorio velar por la seguridad y la integridad física de los usuarios y usuarias, aplicar protocolos de prevención de riesgos y actuar en situaciones de emergencia.
- **Promoción de valores educativos:** La intervención profesional debe fomentar la convivencia, el respeto, la motivación, la inclusión y el bienestar de las personas participantes.
- **Actualización profesional:** Se recomienda mantener una formación continua, actualizándose en aspectos técnicos, pedagógicos y normativos (en algunos casos, esta actualización es exigida por federaciones u otras entidades).
- **Cumplimiento normativo:** Las actuaciones deben ajustarse a la legislación vigente. En algunos casos, es necesario inscribirse en registros oficiales o pertenecer a un colegio profesional.

5.5.4 Principales derechos

La Ley 8/2022 también reconoce una serie de derechos a las personas que ejercen profesionalmente en el ámbito deportivo:

- **Derecho al ejercicio profesional:** Toda persona que cumpla con los requisitos de cualificación tiene derecho a desarrollar su actividad legalmente en la Comunidad Autónoma del País Vasco.
- **Protección durante el ejercicio profesional:** Acceso a la protección de los derechos laborales, a los seguros obligatorios y al acompañamiento de colegios profesionales, en su caso.
- **Derecho a la formación y actualización profesional:** Las personas profesionales tienen derecho a acceder a programas de formación continua, especialización y reciclaje profesional, promovidos por entidades públicas (como el Gobierno Vasco, las diputaciones o los ayuntamientos) y privadas (federaciones deportivas, centros formativos, etc.). También pueden beneficiarse de becas y ayudas específicas para mejorar su cualificación y adaptarse a las nuevas exigencias del sector.
- **Inscripción en el Registro Vasco de Profesionales del Deporte:** La inscripción permite el reconocimiento oficial del ejercicio profesional en el territorio.

5.5.5 Sanciones e Infracciones

El ejercicio profesional sin la cualificación exigida por la ley constituye una infracción muy grave, sancionable con multas económicas y posibles inhabilitaciones temporales o definitivas.
Asimismo, el incumplimiento de funciones básicas de seguridad o la comisión de malas prácticas pueden derivar en responsabilidad legal y disciplinaria, tanto en el ámbito administrativo como profesional.



SÍNTESIS DE IDEAS FUNDAMENTALES

ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

- Dentro de la Administración del Estado las funciones más importantes en materia de deporte son asumidas por el Consejo Superior de Deportes, organismo autónomo de carácter administrativo adscrito al Ministerio de Educación y Ciencia. Este órgano posee funciones de fomento, promoción y coordinación con la actividad deportiva llevada a cabo por otras Administraciones, fundamentalmente la Administración autonómica.
- Las competencias del Gobierno Vasco en materia de deporte se ejercen a través del Departamento de Cultura y Política Lingüística, del que dependen, entre otros, la Escuela Vasca del Deporte, la Agencia Vasca Antidopaje y el Centro Vasco de Alto Nivel Basque Team. Las funciones del Gobierno Vasco son básicamente de regulación.
- Dentro de las Diputaciones Forales se han constituido, igualmente, Departamentos con competencias en materia de deporte. A las Diputaciones Forales corresponde, con carácter general, el desarrollo y la ejecución de la normativa autonómica en materia deportiva.
- A nivel municipal los Ayuntamientos cumplen importantes funciones en materia de deporte, más concretamente en materia de deporte escolar, en estrecha colaboración con las Diputaciones Forales, federaciones deportivas y centros escolares.

COMPETENCIAS EN MATERIA DE DEPORTE

- Las competencias del Gobierno Vasco en materia de deporte son fundamentalmente reguladoras. La regulación comprende extremos tales como el Registro de Entidades Deportivas, régimen disciplinario deportivo, reconocimientos médicos de aptitud para la práctica del deporte, licencias deportivas, organización de eventos deportivos, prevención, control y represión del dopaje y la violencia, o el deporte escolar.
- A las Diputaciones Forales corresponde garantizar la solidaridad y el equilibrio intermunicipal así como la prestación de servicios municipales (equipamientos municipales). Las Diputaciones Forales, además, prestan asistencia técnica y económica tanto a deportistas promesas como a los clubes y asociaciones deportivas y federaciones deportivas territoriales. Su participación más importante en materia de deporte se centra en la elaboración cada año de los Programas de deporte escolar.
- A los Ayuntamientos corresponde la prestación de servicios deportivos, fundamentalmente en aquellos municipios donde el deporte constituye un servicio mínimo. Para ello cuentan con la colaboración de las Diputaciones Forales. Los Ayuntamientos participan, también, con los centros escolares en la gestión del deporte escolar.

COMPETENCIAS EN MATERIA DE DEPORTE ESCOLAR

- El **modelo de deporte escolar en Euskadi** se encuentra definido y regulado por la **Ley 2/2023, de 30 de marzo, de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco**, que reconoce el deporte en edad escolar como uno de los **ejes esenciales del Sistema Vasco de Vida Activa y Saludable**. Esta ley establece que las administraciones públicas deben garantizar el derecho de los menores a acceder a la práctica deportiva en condiciones de **equidad, seguridad, inclusión y respeto al desarrollo evolutivo**.
- En el desarrollo de esta ley, las **tres Diputaciones Forales** (Araba, Bizkaia y Gipuzkoa) son las encargadas de organizar y gestionar el deporte escolar mediante **programas territoriales específicos**, adaptados a sus realidades territoriales. No obstante, el Gobierno Vasco, en coordinación con dichas Diputaciones y otros agentes del sistema deportivo, trabaja en **armonizar criterios y objetivos** comunes para garantizar la coherencia del modelo vasco.
- Aunque el antiguo *Plan Vasco del Deporte 2003–2007* contemplaba un diseño más estructurado del deporte escolar (con fases, diagnósticos y propuestas de

intervención), el modelo actual se apoya en un enfoque **más flexible y adaptativo**, en consonancia con las nuevas directrices del **Plan de Acción Mugiment 2025–2030.** Este plan estratégico no regula directamente el deporte escolar, pero **lo considera uno de los entornos prioritarios** para garantizar la práctica diaria de actividad física y el fomento de valores educativos como la salud, la convivencia, el respeto, la motivación o la participación.

- La definición operativa de deporte escolar incluye la **práctica físico-deportiva de niños, niñas y adolescentes en edad escolar (generalmente de 6 a 16 años)**, **fuera del horario lectivo,** gestionada por clubes, asociaciones, centros escolares u otras entidades sin ánimo de lucro, bajo coordinación de las Diputaciones. Asimismo, se fomenta la **coherencia pedagógica** con la asignatura de Educación Física impartida durante el horario lectivo, reconociendo su papel clave en el desarrollo integral del alumnado y como espacio de transmisión de valores y competencias motrices.
- Actualmente, el modelo vasco de deporte escolar **prioriza la accesibilidad territorial (proximidad geográfica)**, la **práctica polideportiva** frente a la especialización temprana, y **no orienta la práctica exclusivamente hacia la competición**, sino hacia la participación activa, segura y formativa. Las funciones de los centros escolares se extienden tanto al horario lectivo como al no lectivo, impulsando una colaboración estrecha con otros agentes del entorno educativo y deportivo (federaciones, clubes, asociaciones, familias y administraciones locales), en línea con los principios de sostenibilidad, corresponsabilidad y equidad promovidos por Mugiment.

PLAN MUGIMENT 2025–2030

- El plan se alinea con las leyes autonómicas vigentes y establece una hoja de ruta para fomentar una Euskadi activa, saludable y equitativa, con un enfoque intersectorial y de ciclo vital completo. Tiene como objetivo incrementar la práctica habitual de actividad física, reducir el sedentarismo, eliminar desigualdades sociales y territoriales, y fomentar entornos accesibles y favorables para la actividad física.



- Promueve la actividad física como un derecho para todas las edades, priorizando la participación lúdica, inclusiva y polideportiva, especialmente para colectivos vulnerables.
- El éxito del plan depende de la colaboración entre Gobierno Vasco, Diputaciones Forales, Ayuntamientos, centros educativos, sistema sanitario y agentes sociales, apoyada en las Redes Mugiment.
- Para lograrlo, se enfatizan la formación continua de profesionales, la evaluación constante de las políticas públicas y una gobernanza participativa que facilite la coordinación entre niveles institucionales y sectores sociales, con la visión de integrar la actividad física como parte natural de la vida cotidiana en Euskadi.

LEY 8/2022 DEL PAÍS VASCO SOBRE PROFESIONES DEPORTIVAS

- Se reconocen cuatro profesiones en el ámbito deportivo. Para ejercer legalmente se exige una cualificación oficial, formación en primeros auxilios y un seguro de responsabilidad civil. En el empleo público, puede requerirse nivel B2 de euskera.
- Las funciones deben ejercerse dentro del ámbito de la titulación reconocida, garantizando la seguridad, la salud y la transmisión de valores educativos en la práctica deportiva.
- La ley reconoce el derecho a formación continua, becas, protección profesional y registro oficial. Ejercer sin cualificación constituye una infracción sancionable.

REGULACIÓN PROFESIONAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EUSKADI

- La **Ley 8/2022, de 30 de junio**, establece el marco legal para el **acceso y ejercicio de las profesiones vinculadas a la actividad física y el deporte** en la Comunidad Autónoma del País Vasco. Su objetivo principal es garantizar una **práctica profesional cualificada, segura y regulada**, protegiendo tanto a profesionales como a la ciudadanía usuaria de los servicios deportivos.
- Esta ley: **reconoce las profesiones del sector, determina las titulaciones o cualificaciones profesionales necesarias** para ejercer cada una de ellas, **define el ámbito funcional específico** de cada profesión, establece los **requisitos legales y formativos** para su ejercicio profesional.
- Según el artículo 3, las profesiones reguladas son: **Profesor/a de Educación Física, Monitor/a deportiva, Entrenador/a** en la modalidad correspondiente y **Director/a deportiva**.
- Con esta regulación, el País Vasco da un paso importante hacia la **profesionalización del sector deportivo**, asegurando que quienes trabajan en él cuenten con la formación adecuada y ejerzan sus funciones dentro de un marco legal definido.

5.6 Normativa básica reguladora del deporte en la Comunidad Autónoma del País Vasco

5.6.1 Normativa general

- Constitución Española de 27 de diciembre de 1978.
- Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte (derogada).
- **Actualmente: Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, que entró en vigor el 1 de enero de 2023**.
- Ley 8/2022, de 30 de junio, sobre acceso y ejercicio de profesiones de la actividad física y del deporte en la Comunidad Autónoma del País Vasco.
- Estatuto de Autonomía del País Vasco, de 18 de diciembre de 1979.
- Ley 27/1983, de 25 de noviembre, de Territorios Históricos.
- **Decreto 18/2021, de 9 de febrero, por el que se establece la estructura orgánica y funcional del Departamento de Cultura y Política Lingüística**.
- Decreto vasco 16/2006, de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco.
- Decreto 289/2002, de 10 de diciembre, sobre la Unión de Federaciones Deportivas Vascas.

5.6.2 Asociacionismo deportivo

- Real Decreto 1084/1991, de 5 de julio, sobre Sociedades Anónimas Deportivas.
- Real Decreto 1835/1991, de 20 de diciembre, sobre Federaciones Deportivas Españolas.

5.6.3 Deporte escolar. Normativa autonómica

- **Derogado y sustituido por los desarrollos normativos vinculados a la Ley 2/2023, que regula el deporte escolar en Euskadi**.
- Decreto 125/2008, de 1 de julio, sobre deporte escolar..
- Decreto 160/1990, de 5 de junio, sobre deporte escolar (vigente sólo parcialmente como referencia histórica).
- Decreto 337/1994, de 28 de julio, de modificación del Decreto que regula el deporte escolar (vigente solo parcialmente como referencia histórica).

5.6.4 Deporte escolar. Normativa foral

- **Araba:** Orden Foral anual que aprueba la normativa reguladora del deporte escolar (actualizada cada año).
- **Gipuzkoa:** Orden Foral anual que aprueba el Programa de actividades de deporte escolar (actualizada cada año).
- **Bizkaia:** Decreto Foral anual que dicta la normativa reguladora de las actividades deportivas incluidas en el deporte escolar (actualizada cada año)







Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Kirol eskola
Kiroletik hazi eta ikasi

2023 BIKAIN
EUSKARAREN KALITATE-ZIURTAGIRIA

Tel. (+34) 944 032 866
e-mail: kiroleskola@euskadi.eus